

からまつ

ナルクの理念
助け合い・自立・奉仕で生きがい



令和7年11月 ナルク美幌
会報 第191号

事務所 〒092-0030 美幌町美富 56
TEL・FAX 0152-72-5225

街中フリーマーケットは大成功

10月2日(木)～3日(金) 10時～15時

ナルク美幌では、第6回目のフリーマーケット

「ほりだし物市」を旧マリモ洋品店で開催した。

8月6日、会員にフリーマーケットの実施案内と自宅や知友人から不用品の無償提供を依頼し、市への来場など勧誘とご協力を呼びかけた。

提供していただく品物については、新品又は未使用のものとし、日用雑貨品で食品類は消費期限等の確認、小物食器類は箱入りのみに限定して、衣料品は着物を除くこととした。

会員及び賛助会員などから提供された品物は、3640点を数え大変有難く感謝しています。

9月27日、事務所に集積された数多くの品物を区分けして価格シールの貼り付けを行った。

9月30日、品物を事務所から販売する店舗へ運び入れ、会場を設営して展示し準備は完了。

10月2日10時、ナルクのフリーマーケット「ほりだし物市」を開店して間もなく、会員と共に誘われて同行した知友人や通りがかりの人などが次々と来店し、お買い得な価格で提供している日用雑貨、衣料品、食品、飾り物、食器、寝具、下着、ソックス、ハンカチ、スカーフなどを買い求めて下さいました。物価高騰の昨今、購入した品物を手にして皆さん笑顔です。また、来場者はカフェコーナーに集り、ホットコーヒーを飲んで歓談する人も多く、売り上げも良好でした。

ナルクでは初めての街中開催とあって、来場を周知するため案内チラシを商店街等への貼付などPR活動が功を奏し、昨年までは事務所で3日間の開催を2日間に短縮しましたが、多くの皆様のご協力により販売の額は2倍ほどとなりました。街中でのフリーマーケットは大成功で、資金造成の目的も予想を超える成果を得ることができました。スタッフの皆さんお大変疲れ様でした。来年も、旧マリモ洋品店で街中フリーマーケットの開催を計画したいと思います。



◇運営委員会の報告

11月4日(火) 17時30分～ 事務所 役員10名出席

- ①あて布裁断 10月1日・8日・15日(水) 10時～ 特養緑の苑 会員延15名
- ②ふれあいサロン 10月8日(水) 10時～ 事務所 利用者3名・スタッフ7名
- ③花壇整備 10月9日・23日(木) 7時～ 柏ヶ丘公園14名・国保病院17名<別掲>
- ④新規同好会希望アンケート集計 10月12日(日) 上杉事務局長<結果概要別掲>
- ⑤フリーマーケット反省会 10月14日(火) 13時～ 事務所 スタッフ9名
- ⑥会計システム説明会(ZOOM) 10月14日(火) 午後 矢葺代表(自宅)
- ⑦赤い羽根共同募金支援 10月16日(木) 9時～ 企業訪問 役員4名

◎びほろ折り梅の会町民講演会 11月29日(土) 14時～ しゃきっとプラザ1F

演題「認知症の予防と治療、最近の進捗状況」 講師 藤田 力先生

○12月行事予定

- *運営委員会 12月3日(水) 17時30分～ 事務所 ※曜日を変更
- *あて布裁断 12月3日・10日・17日(水) 10時～ 特養緑の苑
- *ふれあいサロン 12月10日(水) 10時～ 事務所
- *オホーツク圏市民活動ボランティアフォーラム
12月13日(土) 10時～ 斜里町 ゆめホール知床 役員3名参加予定
- *事務所大掃除&茶話会(役員) 12月26日(金) 10時～ 事務所
- *年末年始事務所休み 12月27日(土)～1月5日(月)

10月 同好会活動

- カラオケ倶楽部 10月17日(金) 13時30分～ eスタイル 会員17名
- 映画を楽しむ会 活動なし ○健康麻雀同好会(休部)

12月例会『ナルクわいがやカフェ』

日時・場所 12月18日(木) 11:00～14:00 ナルク事務所
実施要領等 11月会報と一緒に案内と参加申込書を配布(期限12月12日)

◇退会者の報告

○遠藤昭男・光恵[第1班]

※新入会員の情報は事務局へお知らせください。

令和7年11月1日現在 会員数99名(男性34名・女性65名) 72世帯

12月は会員勧誘拡大月間です!!

会員の皆さん、仲間を増やすには口コミで伝えるのが一番です。
ナルクの良さや楽しさを、周りの知友人等に広く呼びかけよう。
役員から率先して声かけし再度3桁への復帰を目指しましょう!

令和7年10月 時間預託活動・奉仕活動実績報告(実活動47人)

◆ 時間預託活動実績			今月計157点・累計664点	(利用33点・累計122点)
提供活動内容	点数	人数	活 動 会 員 名 [実人員32人]	
緑の苑受託事業	33	14	石川洋・伊藤悦・枝澤恵・遠藤京・遠藤智・太田・鎌田・佐伯・白川恵 高橋・中山千・宮田・門馬英・矢葺等	
送迎	9	4	上杉・遠藤智・野村一・逸見	
剪定除草	56	2	渡部敏・矢葺等	
粗大ごみ廃棄	2	2	渡部敏・矢葺等	
コーディネート	10	3	上杉・遠藤智・矢葺等	
事務所当番	26	19	[10月事務所当番表のとおり]	
事務処理等	21	7	石川洋・上杉・遠藤智・高坂純・逸見・門馬正・矢葺等	
◆ 奉 仕 活 動 実 績			今月計158点	累計1136点
提供活動内容	点数	人数	活 動 会 員 名 [実人員32人]	
福祉活動	48	12	石川洋・伊藤茂・遠藤京・遠藤智・亀浦・佐々木な・中山千・奈良田 野村洋・平野康・藤村・矢葺等	
環境活動	31	21	石川洋・伊藤茂・井下・上杉・遠藤京・遠藤智・鎌田・斎藤敏・佐伯・白石 杉原掬・高橋・中山千・奈良田・野村一・野村洋・橋本富・長谷部フ 宮内・門馬正・門馬英	
拠点活動	79	20	石川洋・伊藤茂・井上裕・上杉・遠藤京・遠藤邦・遠藤智・岡田宏・加藤 高坂登・白石・杉原掬・中山千・橋本富・長谷部フ・馬場博・平野康 藤村・門馬正・矢葺等	

令和7年12月 行事日程・活動日・事務所当番表(左午前・右午後)

日	曜	行 事 ・ 活 動 日	事務所当番	日	曜	行 事 ・ 活 動 日	事務所当番
1	月		井下・井下	16	火		高田・高田
2	火	運営委員会(3日に変更)	佐々木な・(休)	17	水	中山千・遠藤京・遠藤智・上杉・宮田	(休)
3	水	藤村・佐藤洋・佐々木な・斎藤洋・遠藤京	(休)	18	木	例会「ナルクカフェ」	(休)
4	木		遠藤京・遠藤京	19	金		石川・遠藤智
5	金		伊藤悦・遠藤智	20	土		(休)
6	土		(休)	21	日		(休)
7	日		(休)	22	月	カラオケ忘年会	(休)・杉原
8	月		関・櫻井	23	火		枝澤・中山千
9	火		平野・中山千	24	水		(休)
10	水	太田・白川・伊藤悦・藤井・枝澤	(休)	25	木		藤井・藤井
11	木		濱名・濱名	26	金	事務所大掃除&茶話会(役員)	(休)
12	金		石川・(休)	27	土	事務所休み ~1月5日	(休)
13	土	オホーツク圏ボラフォーラム	(休)	28	日		(休)
14	日		(休)	29	月		(休)
15	月		斎藤敏・(休)	30	火		(休)
◎10日 サロンスタッフ 遠藤京・櫻井・土屋・濱名				31	水		(休)

ナルク美幌新規同好会希望アンケート結果

新規同好会希望アンケートに、38世帯から回答がありました。新年度に向けて、発足する場合の課題を運営委員会で具体的な検討を行い結果は次の通りです。○印は検討内容要旨

- 1) ランチの会(町内喫茶店・飲食店) 20人 ○町内なのでもーび利用や会員同士の送迎
- 2) ぶらっとおでかけ(近隣買い物・ミニドライブ) 9人 ○運転会員が何人集まるか課題
- 3) スマホクラブ 7人 ○講師はナルク会員・必要によって役場職員

※以上、3同好会新規発足のため、会員を募集して運営方法など準備出来次第活動を開始。

- 4) お誕生会(4か月まとめて年3回開催) 8人 ○全会員対象で同好会にはなじまない
- 5) 手芸編み物・写真&散策・書道・笑い文字 各3人 ○希望少数のため募集は行わない

◎改めて正式に募集します、楽しい同好会に参加して会員同士のつながりを深めましょう!

◇今年最後の花壇整備

10月23日(木) 7時～

ナルク美幌の花壇整備は、6月に柏ヶ丘公園と国保病院の両花壇へ花を植えてから毎月2回除草などを行い、維持管理に努めてきました。

柏ヶ丘公園の花壇は、まだ花は咲いていますが霜が降りて凍える前に抜き取る作業を8名で実施。朝の気温は1度で大変寒い中、参加者は次々と抜いた花や落葉とゴミなどを寄せ集めてフレコンバッグに収納し、用意した4袋は満杯になりました。最後に、花壇内や周辺の落ち葉などを掃き集め、環境を整えて終了しました。



一方、国保病院の花壇には数多く花が咲き誇っていることから、参加者の8名は除草などを行い、今後は病院の職員が枯れた花を順次抜き取ることにした。

この日は、今年のナルク環境活動の最終日となりました。また来年綺麗な花を植え、潤いのある街づくりに努めていきたいと思います。毎月早朝から活動お疲れ様でした。

脳トレ漢字クイズ

次の漢字の読み方

- | | |
|-------|------|
| 1 格子戸 | 2 庇 |
| 3 縁側 | 4 雪隠 |
| 5 隠処 | 6 納戸 |

[前号の答え]

- 1 とめそで 2 ゆかた 3 ふりそで
4 あやめ 5 じゅばん 6 こもん



▲白石さよ作・絵手紙



▲今正治作・短冊