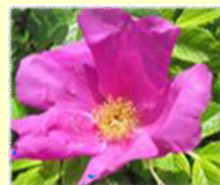


全国組織のボランティア団体【自立・奉仕・助け合いで、生きがいを】

ナルク
函館

はまなす

会報
No.197ホームページは
こちら↓

(NPO法人) ニッポン・アクティブライフ・クラブ 略称：ナルク (NALC)

〒040-0013 函館市千代台町12-19 電話/FAX：0138-31-2048

メール：nalchakodate@mx31.tiki.ne.jp ホームページ：https://nalchakodate.wixsite.com/hamanasu

10月例会「地域ふれあいバザー」大変お疲れ様でした

中村 啓子事務局次長 記



10月24日、25日、26日に行われました「地域ふれあいバザー」、そして前日23日の準備に参加の会員の皆様、品物を寄贈頂いた方々、本当に有り難うございました。お陰様で天気にも恵まれ、無事終了することが出来ました。事前のPRが少し足らず、参加人数が今一の感がありました、準備13名、当日3日間で29名、後片づけ12名の会員が参加、また、地域住民は3日間で49名の参加がありました。この中で、車の往来の多い電車

通りで、歩行者がとても少ないことに、びっくりしました。チラシを持って声掛けをしたのですが、中へ入ってくれた一般の方が、初日は15人でした。売上はそれなりにあったので、会員がだいぶ買ったのでは、と思われます。良い品物を格安で購入されて、喜んで帰られた方もたくさんおいででした。この中で特筆できるのが、カナダから旅行で来られたご夫妻でした。最終日に声掛けで入ってこられたのですが、思いがけず国際交流が出来ました。カナダ国旗の小さなバッジを、皆に下さいました。お互い身振り、手振りで意志の疎通を図り、体の大きなお二人でしたが、奥様がイタリア製の男性用の大きなボアの付いたコートを買われました。



少し肌寒くなっていたので、大喜びでした。そのほかにも買われ、皆で写真を撮ってお別れしました。クルーズ船で来られた様でした。私は会話が全く出来ず、情けなく思いました。これからの時代は、自国語の他に多少の外国語の習得は必要と、特に感じました。



賛助会員の逢坂議員も、お忙しい中、体調がすぐれないのにバザーに顔を出して下さいました。喉の調子が少し悪かったようで、飴を差し上げたら喜んで口に含んでおられました。温かいそば茶を飲まれて、丁度イカの漁獲量が規制になった記事が出た時だったため、「スーパーでもまだ多く出回らない時期に、何で規制になるのか」素朴な質問をしてしまいました。

その質問に議員は分かりやすく説明して下さいました。北海道にいかが回遊してくる前に、南の方で規制数を捕ってしまったそうです。それで函館の漁業者は死活問題で、漁獲数を増やせないかと交渉してるそうです。そのようなやりとりをして、逢坂議員は買い物をして帰られました。

最終日終了後に、代表から次年度からのバザーのあり方について、提案がありました。毎年多量の在庫品を抱え、倉庫にしまうのにも労力を費やしているし、年々会員の参加も少なくなっている、また、一般にも断舍利が浸透して、購買力が低下している中で、今後は別の方法を検討してはどうか。例えば、文化祭をやって、サークル活動でやっているお習字や川柳、手芸品、会員の趣味の作品などを展示し、コーヒーやお抹茶を飲みながら、お菓子を食べて地域の方と交流を計るのはどうか、と言う内容でした。そこで一定の判断をしなければ、残った品の取り扱いが変わるため、意見を聞きました。その結果、代表の提案を取り入れることにし、28日(火)開催の運営委員会でも承認されました。会員の皆様には、今までご協力頂いた事に感謝申し上げます。

【地域ふれあい講座11月例会】：「ナルク野中 孝泰会長の講演会」を開催 ～ 超高齢社会と向き合う ～

- 1 日時・会場：令和7年11月22日(土) 13:30～16:00、会場：ホテル函館ロイヤル
- 2 費用：無料（水分補給の飲物をご持参ください。）
- 3 講演：特定非営利活動法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ 野中 孝泰 会長
- 4 申し込み：参加会員は、知人・友人、地域の方々にも声をかけ、11月17日(土)までにナルク函館事務所へ申し込みをお願いします。【定員70名を予定】
- 5 その他：対話の時間をとりますので、少子化・高齢化などについて気軽にお尋ねください。

運営委員会より

運営委員会開催：10月28日（火） 13:00～15:30 出席 11名、欠席 2名

会議では、9月度の時間預託活動・奉仕活動・例会等生きがい活動の結果について、2025年度活動予算の9月度までの前期決算状況について、10月活動報告と11月活動予定等について、助成金交付状況について、ナルク第74回理事会への中村代表の出席について、拠点リーダー養成講座へ泉 仁子会計監査の受講決定について、ナルク岐阜拠点の来函とナルク函館との交流と懇親会の開催等について報告し、了承されました。さらに、11月以降、2026年3月迄の例会開催予定、

総て火曜日	11月	12月	1月	2月	特に新年例会会場はホテル函館ロイヤルと会費4,500円を報告、了承を得ました。
運営委員会	25日 13:00	23日 13:00	20日 13:00	24日 13:00	
四役会議	18日 13:00	16日 13:00	13日 13:00	17日 13:00	

10月の活動報告

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
時間預託活動	助けあい活動			助けあい活動は、ダンス教室送迎、病院通院、サークル活動へ送迎支援、庭の手入れで草刈りや植栽の剪定を実施しました。
	貞信ファーム	14～17日 10:00～12:00	会員 6名	9月24日(水) 12:30農園活動終了後に「ぶどう棚」への熊の出没で、農園作業は9月26日(金)から10月13日迄中止になり、14日(火)から17日迄の間で大根やサツマイモなどの収穫や外の休憩所の撤去などの後片づけを行って今年度の活動を終了しました。
	深堀保育園「習字のおけいこ」	9日(木)・28日(火) 10:00～11:00	会員 延べ 26名	 9日には「てら」、28日には「せん」を練習しました。今月は、2回開催の効果があって一段と上達し、会員一同ビックリしておりました。
	道立四季の杜公園維持活動	毎週木曜 5回	会員 1名	刈り込みおよび秋植え球根を植栽。リースまたは、アレンジのようなものを作成した。
奉仕活動	赤い羽根街頭募金	4日(土) 13:00～14:00	会員 6名	雨に降られ3年振りの赤い羽根街頭募金。丸井今井デパート前で暖かい日の募金活動でした。会員参加も一番でしたが、人通りがあって、千円札や沢山の百円硬貨と子どもが入れるなど、今までで一番多額の募金額11,324円でした。 
	「みんなのたまり場 “いぐべ♥”」	開催準備 17日(金) 9:40～11:10 開催日 18日(土) 12:30～16:00	会員 5名 小学生 2名 会員 7名	小学校ではこの時期「生活発表会(以前の学芸会)」が行われ、鍛神小学校は午前中で終了し、2名が参加しました。発表会では、器楽合奏と劇のナレーターで出演でした。今回の手作り工作は、皆が無言で挑戦したハロウィン飾りです。手作りした丸い黒の台に、ハロウィン飾りのパーツを、個性豊かに思いを巡らせて散りばめ、素晴らしい作品を作り上げました。また、おやつは皆が大好きな杏仁豆腐を、大変美味しく頂きました。その後に参加者全員で「輪投げやババ抜き」で対戦し、輪投げ競技は若者が強く、1と2位を占めました。9人での「ババ抜き」は中々揃わないのが面白く、最後の2人の対戦ではババを引くのか、引かぬのか、緊張の一瞬でした。   

活動	活動名	日時	参加者	活動内容
奉仕活動	コミュニティサロン「迎賓館」	2日(木) 14:20 ～15:20	会員 6名 地域住民 15名	「ハーモニカコンサート」 出演：ふくろうの会さん 最近は、コロナ前に参加していた地域の方が、参加に繋がってきません。 昨年の8月以来の出演となったハーモニカのふくろうの会です。童謡、民謡、昭和時代の歌謡曲など20曲を演奏しました。 「リコーダーコンサート」出演：リコーダーアンサンブルトワルブランシュさん 三上さん手作りの歌詞カードを使用し、電子ピアノの伴奏と古西さんのリードで参加者と会員一緒に楽しく歌いました。両方のコンサートでは参加者から楽しかったと謝礼がありました。
		16日(木) 14:20 ～15:20	会員 5名	
			地域住民 15名	
	手芸クラブ	6,20,27日 3回	会員 2名	。坂爪 幸副代表と小川恵美子運営委員は、袋やマスクづくりをしていただいております。
	地域ふれあいバザー	23日(木) 24日(金) ～26日(日)	地域住民 49名 会員 52名	設営・値付け準備：23日10:00～15:00 13名 74時間 ・片づけ：26日14:00～16:20 10名 20時間 開催運営：24日(金)～26日(日) 29名 144時間 手芸品以外の品物を処分することにしました。衣類は市のボックスへ投入し、燃やせない不要品はゴミ袋で、また、着物類はリサイクルしてくれる「おはようさん」に差し上げます。翌日から事務所の前に食器やバックなどを入れたボックスを出して、ご自由にどうぞの張り紙をしました。地域の皆さんは、お礼を言って喜んで持って行かれてます。
生きがい活動	新会計システム研修会へ参加	14日(火) 13:00 ～16:00	会員 2名	「習字のおけいこ」との重なりで、止むを得ず中村仁と中村啓子会員の2名が、zoomでの研修会へ参加しました。現在の会計システムは、開発企業がボランティア団体のソフト開発費とその後の使用権料等では儲けが無いことから、2026年4月から手を引くので、使用できなくなることが分かりました。企業のスタンスこれで良いのでしょうかね。
	健康麻雀教室	毎週水曜日 4回	会員 94名 地域 1名	※ 10月の成績: 1位 吉田 京子会員, 2位 阿部 則彦会員 3位 畠山博州会員, 4位 小笠原啓一会員, 5位 神山瑞枝会員 9月には、小笠原会員の紹介で、貴重な男性 山田勲会員が加わり、畠山講師と阿部会員、池田会員5名が女性会員には貴重な存在になっております。15日には、札幌や函館で麻雀荘を渡り歩いていた地域住民が、お試しで参加しました。山本講師は、「相当な腕前で、誰にでも声かけをする気さくな方でした。」と話しています。彼は今のシーズンをゴルフで楽しみ、その後教室に来るかもしれません。 28日午前中に吉田 京子会員が四暗刻単騎待ちを完成しました。両面待ちの四暗刻は、完成確率が0.04%ですが、単騎待ちの確率はなお低く不明とのこと。その確率の不明な役満を完成した京子会員は大したものです。おめでとうございました。
	健康麻雀勉強会	第2.5金曜 2回	会員 16名	
	習字のおけいこ	14日(火) 13:30～	会員 3名	講師：古賀 順子事務局次長 30日(木)は、古賀 順子講師の都合にり休講しました。

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
生きがい活動	懐かしい映画を観る会 	7日 第1火曜日	会員 9名 地域住民1名	「なくもんか」2009年11月公開、 <u>時間</u> ：134分 <u>監督</u> ：水田 伸生、 <u>脚本</u> ：宮藤官九郎、 <u>製作</u> ：東宝 <u>出演</u> ：阿部サダヲ、竹内結子、瑛太他 <u>概要</u> ：「これは”泣ける喜劇”か”笑える悲劇”か？」。「善人通り商店街」にある「デリカの山ちゃん」は毎日行列のできる人気惣菜店。二代目山ちゃん物語
	川柳を楽しむ会 	17日(金) 13:00 ～15:00	会員 5名	<u>世話人</u> ：坂本 美智子会員 香雪園へ隣接する保育園の農園「貞信ファーム」では、ぶどう棚付近にクマ出没の情報があり、心配しておりましたが、何もなく吟行を開催しました。園内紅葉には少々早く、でも本日より始まるライトアップの準備が整っておりました。たまに来るのは観光バスでしょうか、台湾か韓国の観光客が、散策していました。
	晩酌交流会 	17日(金) 17:00 ～ 19:00	会員 12名 	今回は、阿部恵子・川端睦子・林ふさ会員の誕生月を多数の参加でお祝い、ハッピーバースデーを歌唱し、米寿月の川端会員の乾杯で始めました。特に、川端会員は黄金の衣装を持参し、3人を中心にした記念写真に収まりました。上田会員手作りの塩辛を会報で知り、食べたかった林会員も思いを遂げたようです。
	地域密着介護施設外部評価調査	10日(金) 9:30 ～14:00	会員 2名	外部評価調査は、中村代表と小川恵美子運営委員の2名で対応しました。昨年研修を受講し、資格を取得した3名が、今年3月までに4件実施して以来の調査です。今年度調査もまた、年度末に集中しそうです。

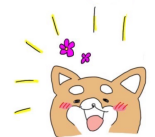
11月の活動予定

活動種別	活動名	日時	備 考
時間預託活動	助けあい活動		助けあい活動は、ダンス教室送迎、病院通院、サークル活動へ送迎支援、買物支援、今年最後の庭の手入れで草刈りや植栽の剪定、タブレットの操作指導などを予定しています。
	道立四季の杜公園維持活動	6.13日 (木)	9:30～10:30 時間預託活動/ 10:30～11:30 奉仕活動 刈込とリースづくり、交流会を予定・13日が最後の活動日です。
	深堀保育園「習字のおけいこ」支援	11日(火) 10:00 ～11:00	函館深堀保育園年長園児に対する「習字のおけいこ」です。サークル活動として実施する「習字のおけいこ」の古賀順子講師と参加会員4名が支援にあたります。
	貞信ファーム		保育園農園での活動は、10月で終了しました。5月から長期にわたる会員活動に感謝いたします。大変お疲れ様とともに、ありがとうございました。
奉仕活動	「みんなのたまり場 “いぐべ♡”」	14日(金) 15日(土) 12:30 ～16:30	会場設営準備：15:30～ 今回の工作は、クリスマス飾り。おやつは、たこ焼きの予定です。中村 啓子事務局次長が、白内障手術で1週間入院するので、当日の色々なことで心配しています。居なければ、居ないなりにできるのが組織力でないかと思っております。今まで参加して下さった会員や小学生の力を借りて作り上げたいと思っております。
	ナルクサロン「迎賓館」	20日(木) 14:30 ～15:30	京子さんの「カラオケルーム」 <u>出演</u> ：吉田 京子会員 亀田八幡宮や厚沢部町などのお祭りで、会場を歌謡曲で盛り上げるナルク函館の歌姫吉田京子会員が、カラオケをリードします。

活動	行事名	開催日	備 考
奉仕活動	ナルクサロン 「迎賓館」	12/4(木) 14:20～	「正月飾りづくり」 講師：中村啓子事務局次長ほか会員の皆さん
	地域に感謝の 落ち葉清掃活 動	9日(日) 9:30 ～12:00	2012年度の事務所が時任町にあったころから始まった本活動は、13回目を迎えました。年々徐々に参加会員が減少してきて、メール等で参加者を集めております。
	赤い羽根の 募金活動	11月末日 まで	事務所に赤い羽根募金の箱と赤い羽根を設置して、活動を継続しています。家庭で眠っている小銭を社会に活かしませんか
	手芸クラブ	毎週月曜	手芸クラブでは布マスク・布袋づくりをして出来たものを本会に寄付するなど貢献しています。
	事務所周りの 草刈り	会員宅の「庭の手入れ」とともに実施してきた、今年度の事務所周り・私道路・駐車場等の草刈り活動は終了し、除雪活動へ移行します。。	
	新会計システム 研修会	12日(水) 13:00～	第3回目の新会計システムの研修会が本部との間でzoomにより開催されます。中村代表が参加します。
生きがい活動等	懐かしい映画 を観る会	11月4日 第1火曜日 13:00 ～14:50	「モンテカルロへ行こう」1952年公開、 <u>上映時間</u> ：104分 <u>監督</u> ：ジャン・ボワイエ, <u>主 演</u> ：オードリー・ヘップバーン 1952年に公開されたフランスの音楽コメディ映画。オードリー・ヘップバーンが脇役で出演している。日本未公開。オードリー・ヘップバーンが演じる役は小さいが、クリスチャン・ディオール衣装を何枚も着られることや、撮影は風光明媚なモンテカルロで約1ヶ月かけて行われること、出演料が良かったことで出演依頼が来た時は喜んだ。
		12月2日 第1火曜日	「清須会議」2013年11月公開、 <u>監督</u> ：三谷幸喜、138分 <u>出 演</u> ：役所広司, 大泉洋, 小日向文世, 佐藤浩市, 妻夫木聡ほか
	健康麻雀教室	毎週水曜	<u>講 師</u> ：山本 道子事務局次長、畠山 博州運営委員 5,12,19,26日の4回 10:00～15:00
	健康麻雀勉強会	第2・4 金曜日	14,28日10:00～15:00、 <u>講 師</u> ：畠山 博州 運営委員 会員は、レベルアップに取り組んでいます。
	習字の おけいこ	11日(火) 27日(木)	<u>開催時間</u> ：13:30～15:00 <u>講 師</u> ：古賀 順子事務局次長 第2火曜と第4木曜です。
	川柳を楽しむ 会	14日(金) 13:00 ～15:00	<u>世話人</u> ：坂本 美智子会員。今回からは、ナルク函館事務所での句会になります。兼題は“文化・芸術”です。兼題の句を1句以上入れて3句お持ちください。
	晩酌交流会	休講日	会は、年金支給月の偶数月を開催月にしてきました。誕生月を祝う関係から参加会員で協議し、2026年1月からは偶数月からを奇数月に変更して開催することが決定しました。
	終活相談所	随時	終活プランナー・未来ノート書き方講師などの多様な資格と経験等をお持ちの榎木泰子さんが相談員を務めております。

ご寄付をいただき、誠にありがとうございました

小川恵美子運営委員：手作り布袋、坂爪 幸副代表：手づくり布マスク
バザーの開催にあたり、多くの会員より色々なご寄付を始め、ご支援とご
協力を頂き、感謝しております。誠にありがとうございました。



賛助会員のご紹介 賛助会員として、下記の皆様にご協力いただいております。

- 逢坂 誠二 様 (国会議員) ○ 高橋 亨 様 (道議会議員) ○ 島 昌之 様 (市議会議員)
- 〔社会福祉法人〕 貞信福祉会 様 (貞信ファーム・函館上湯川保育園・函館深堀保育園)
- ㈱グランユニライフケアサービス グランメゾン迎賓館函館湯の川 様 ○ ㈱コジテック 様

会員のひろば

私のこれから

坂爪 幸副代表 記

鯉が好きだった父が、庭に池を造り鯉を飼っていた。猫が水を飲みに来ていたようで、父の猫をおい払う声が聞こえていた。父がなくなり鯉も居なくなったが相変わらず猫達が水を飲みに来ていた。黒猫三兄弟が目にとまり、母と相談し、たまに出る魚料理の残りを庭に置く事にした。これが三十年ほどに及ぶ、猫との付き合いの始まりだった。

現在、家には一匹も猫が居ない。七月に「れん」が十七歳でなくなった。私が八十歳を過ぎた今、もう猫を飼うのは無理だろうと諦めていた。猫の物を処分し、自分の居場所を上げなきゃと考えていた時、新聞のある記事が目にとまった。保護猫活動をしている「NPO法人ひだまり」の記事だった。シニアの人が猫を預かり、病気などで面倒を看られなくなった時、保護団体が引き取るという制度についてだった。私の胸に、希望の光が灯った瞬間だった。

まちセンまつりの時、ブースが隣だったので代表に話を聞いてみたら、やっぱり誰か保証人が必要との事。戻す時、施設に空きがなかったら「引き取れないということになる。」と言う。規模が小さければ運営上難しい面があるのだろうと、一応納得し飼うのは今度こそ諦めた。これからは、三匹の桜猫のご飯の面倒を看ていこうと思った。桜猫とは、耳にV字カットのある手術済みの猫です。

さて、私のこれからの楽しみはなんだろうと思った。脚腰鍛え「死ぬまでトイレは自分の脚で」を目指し、近くの楽しい場所へのお出かけにも参加しようと思う。

先日、ナルク例会のひろめ荘に参加したおかげで、津軽海峡をわたる日帰り旅行をゲットできた。大型フェリーに初めて乗り久しぶりに海峡を渡った。天気に恵まれ楽しい一日だった。十月初めに、ある団体のチラシ配布をちょこっと手伝ってる関係で、大沼公園巡りのバス旅にも参加できた。手漕ぎやペダル漕ぎのボートには乗ったことはあったが遊覧船は初めての経験。男爵ラウンジでランチをとり、沼の家で大沼団子を買った。今回の目的は団子を買うことだったので嬉しかった。家へ帰って堪能した。でも短期間にいろいろ続くと八十歳過ぎのからだにはキツイ。筋トレ 有酸素運動 たんぱく質 食物繊維にこだわり元気な体を維持したい。主治医であるネフロクリニックの先生に今は人生百年ですよとされている。

湯川と白鳥

丸山 郁恵運営委員 記

毎朝、愛犬と近くの川の遊歩道を散歩していると多くの野鳥と出会う。湯川エリアは海や河川、公園が近く渡り鳥を含む様々な野鳥の観察に適している。

私は鳥の種類には疎いが唯一解るのが白鳥である。河口付近は3本の川が合流し淡水と海水が混ざり温泉で水温も高いため餌の宝庫である。悠々と水を掻きかき、頭を突っ込み餌を食んでいるのがとても優雅である。

こんな市街地でこんなに近くに白鳥を観られることに驚くばかりだ。飛来は冬だと思っていたが、何だか春が過ぎてその姿は目撃された。北帰行に乗り遅れ羽休めしているのかななんて思いながら、愛犬としばし足を止め愛称をつけて呼びその姿を愛でている。

そして朝日をいっぱい浴び、「さあ、今日も一日始まるぞ、頑張ろう。」と元気をもらう。

12月例会：「ホテルでランチとクリスマスツリーを見学」を開催

- 1 開催日： 令和 7年12月9日(火) 12:00より
- 2 会 場： 函館国際ホテル アゼリア
- 3 会 費： 1,500円程度(本人お好みの料理を事前予約していただきます。)
- 4 申込締め切り： 12月 2日(火) までに、ナルク函館事務所まで申し込みください。
- 5 なお、食事終了後に、クリスマスファンタジーのツリーが見学できます。
希望者は、申し込みの時に見学の要否を事務局へ伝えてください。



短歌

(温泉娘作)

へたりいく自律神経もてあまし
氣取った仕草で食むシャインマスカット
人は皆煩いかけて死ぬものぞ
避けたき思ひ病得るとも

川柳

(十月一七日川柳を楽しむ会)
今回は香雪園へ吟行しました。

厚切りのハムステーキだ日ハムだ
コスモスが迎えてくれるナルクへと
結ぶ荒縄 紀元は縄文 謎を解く
実る秋 畠彩る 南瓜の実

わあーとしか 云えぬ線状降水帯
朝夕に冬の訪れ 感じられ

千の風となった友に 夢で会い

ツツジハマナス 花咲き狂う秋の暮
研ぎ汁が利いたか朝顔 今朝八つ
すすきの穂 弾け季節の 幕を引く

【香雪園での吟行句です】

紅葉が 間近に迫る 香雪園

秋色に 静かに染まる 香雪園

こちち良い 風に吹かれ 句を作り

香雪園 門に入れば 風が澄む

陽だまりに 緑に遠慮の もみじあり

お先にと 恥ずかしそうに 初紅葉

ごあんない



11月22日(火)開催のナルク野中会長講演会へ参加のお願い

会員の皆さんには、チラシを配布するなど周知に努めてきました「野中 孝泰ナルク会長講演会」ですが、開催が迫り、現在のところ会員等の参加が思わしくない感じがあり、大変心配しております。会長は昨年6月、62歳で就任し、新たな感覚でナルクを的確に捉え、若いエネルギーをもってナルク再生に立ち上がり、5か年計画の内容などを大変分かりやすく話して下さいます。会員が地域住民とともに会長の肉声に接することができて、この地域にナルクをPRできる絶好の機会です。皆さんが率先し、知人・友人を1人以上誘って参加して、「野中会長講演会」を盛り上げましょう。

ナルク函館の「はまなす会報 200号記念号」を会員総参加で作しましょう。

ナルク函館の「はまなす会報 200号記念号」作成のため、会員・賛助会員の皆様には、40字以内の「コメント」作成を10月会報にてお知らせし、12月20日(土)までの提出期限でお願いしました。

「会報200号記念号」を会員・賛助会員皆様のご協力による総参加で、作り上げましょう。

提出いただいた「コメント」は、編集後別冊のカラーで印刷し、カラー印刷の2月号会報とともに、手配り会員などがお届けいたします。

1 「ナルク函館はまなすの活動」に関係するコメントなら何でも結構です。

活動を企画して、準備・運営にあたって、活動に参加して、活動を提供して、活動を利用して、活動に対する意見・要望、何でも結構です。

2 10月号会報とともに配布した用紙にて、40字以内にまとめて記入し、メールまたはファックス等で提出してください。40字以上のコメントは、編集会議において添削することをご了承ください。用紙を無くした方は、ナルク函館事務所までご連絡ください。

3 提出期限は、12月20日(土)迄です。忘れることの無いよう、宜しいお願いいたします。

北海道教育大学函館校 斎藤 征人教授研究室が「WellMuプログラム」を開催

2024年度には11月～1月まで3回開催した、北海道教育大学函館校の斎藤正人教授研究室の学生による、地域の居場所と音楽を通じた健康づくり(WellMuプログラム)が、2025年度も次のように開催されます。申込は不要です。当日直接会場へおいでのうえ、ご参加ください。

1 内容：大学生が考案した、歌と音楽を通じた健康づくりプログラムを、大学生と一緒に楽しみます。当日は動きやすい服装でご参加ください。参加料は無料です。

2 日時：2025年11月17日(月)・27日(木)、12月15日(月)・25日(木)
2026年 1月19日(月)・29日(木) の計 6回

3 場所：北海道教育大学函館校 FREE DAM Singingホール

9月実績

●**預託活動点数（時間）** 単位：点 表の（）内は活動人数

会員相互活動	受託事業等		深堀保育園	講師等	ナルク活動	合計点数	年度累計	利用点数 年度累計
	貞信ファーム	四季の杜						
44(7)	150(6)	3(1)	0(0)	28(5)	213(12)	438(21)	2,681	85(29)

●**奉仕活動点数（時間）** 単位：点 表の（）内は活動人数

福祉活動	子育て支援活動	環境活動	その他の活動	ナルク活動	合計活動点数	累計活動点数
69(12)	0(0)	5(3)	0(0)	80(24)	154(26)	1,131

●**生きがい活動（サークル活動等）** 延べ参加人数・点数

活動内容	活動日	会員	地域住民	合計	開催場所
9月例会	30日(火)	23名	8名	31名	スーパーアークス千代台店
健康麻雀教室	毎週(水)4回	73名	0名	73名	ナルク函館事務所
健康麻雀勉強会	第2・4(金)	19名	0名	19名	ナルク函館事務所
映画を観る会	2日(火)	5名	1名	6名	ナルク函館事務所
習字のおけいこ	9日(火)	6名	0名	6名	ナルク函館事務所
川柳を楽しむ会	22日(金)	5名	0名	5名	ナルク函館事務所
旅する仲間の会	27日(土)	8名	0名	8名	青森市「青函ツインシティ事業」
晩酌交流会	休講	0名	0名	0名	ナルク函館事務所
合 計		139名	9名	148名	点数580点、累計 3,149点

9月分 サークル活動協力金額 20,900円

会員状況

新入会員を紹介ください。 皆様の知人・友人などをご紹介ください。

10月の新入会員：ありませんでした。

函館拠点 会員数状況	(10月31日現在)	世帯数	会員数（男性・女性）	ミドル	賛助会員
-3名 入会 0名、退会3名	函館・北斗他	113	152（47・105）	0世帯0	6
	平均年齢	76.2			

〜つばやき〜

ある日の早朝、「ピンポン」。玄関に出てみると、男の警官が立っている。

「上田 律さんのお宅ですか。律さんを保護します。引き取りに来てください。」。

妻の部屋は、藻抜けの殻。警察官の後についていくと、亀田交流プラザの玄関へ。そこに女性警官と妻が座っている。

ここに至る経過を聞き、妻を連れて帰る。妻、徘徊のはじまり。

朝起きると「トイレはどこ？」と聞くことが多くなった。

認知症の進行がはやまる。

「ハイ、寝る前の紙パンの交換です。」

「紙パンで何、そんなもの知らないよ。」確かに綿パンだけだ。トイレに丸めて置いてある。「トイレに脱いであったよ。」「あったら、あったでいいでしょ。」

紙パンの重要性がふっとんんでいる。

そんな毎日で、妻のデイサービスの時だけが、ふっと気の抜ける時になっている。

少しでも長く休みたい、と思う今日此の頃ですね。

上田 弓人 会員記

11月度 活動予定表

月 日	曜 日	事務所当番		会員相互活動	時間預託活動 貞信ファーム/四季の杜公園	奉仕活動・例会・サークル活動と その他の行事
		午前	午後			
11/1日	土					
2日	日			笹井宅) 中村・中村・畠山		
3日	月	文化の日				手芸クラブ：各自の物づくり 休講日
4日	火	坂爪	小川			13:00～懐かしい映画を観る会「モンテカルロへ行こう」
5日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 丸山		10:00～健康麻雀教室
6日	木	中村啓	中村仁		四季の杜公園) 活動日	10:00～会報印刷予定
7日	金	坂爪				09:30～会報折込発行準備/13:00～会報発行予定
8日	土			野村宅) 中村仁		
9日	日					9:30～12:00 地域に感謝の落ち葉清掃/お汁粉懇談会
10日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ
11日	火	安藤	小川		習字のおけいこ(深堀保育園)	イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン
						10:00～深堀保育園「習字のおけいこ」
						13:30～「習字のおけいこ」
12日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 丸山		10:00～健康麻雀教室/13:00～新会計システム研修会
13日	木	平沢	泉		四季の杜公園) 活動最終日	
14日	金	干場				10:00～健康麻雀勉強会
						13:00～川柳を楽しむ会/15:30～サロン準備
15日	土					12:30～サロン “いぐべ！”
16日	日					
17日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ：各自の物づくり
18日	火	古賀	四役会議			13:00～四役会議
19日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 中村仁		10:00～健康麻雀教室
20日	木	中村仁	神谷			14:30～サロン「迎賓館」:京子さんのカラオケルーム
21日	金	坂爪				21～22日拠点リーダー養成講座(丹波篠山)
22日	土					13:30～11月例会：「野中会長講演会」
						18:00～野中会長との懇談会
23日	日	勤労感謝の日				
24日	月	振替休日				手芸クラブ：休講
25日	火	古賀	運営委員会			13:00～運営委員会
26日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 中村仁		10:00～健康麻雀教室
27日	木	募集中	泉			13:30～習字のおけいこ
28日	金	干場				10:00～健康麻雀勉強会
29日	土					
30日	日					
12/1日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ：各自の物づくり
2日	火	古賀	小川			13:00～懐かしい映画を観る会「清須会議」
3日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 丸山		10:00～健康麻雀教室
4日	木	平沢	神谷			10:00～会報印刷予定
						14:20～ナルクサロン「迎賓館」
5日	金	坂爪				09:30～会報折込発行準備/13:00～会報発行予定
6日	土			野村宅) 中村仁		
7日	日					
8日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ
9日	火	古賀	小川			12:00～12月例会/13:30～「習字のおけいこ」
10日	水	山本道	畠山博	藤野宅) 中村仁		10:00～健康麻雀教室
11日	木	平沢	泉			イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン
12日	金	募集中	募集中			10:00～健康麻雀勉強会
13日	土					

*事務所当番の時間は原則、午前＝10:00～12:30、午後＝12:30～15:00、1日＝10:00～15:00 です。
 *上記の活動に参加される方は、事務所までご連絡ください。



たかひろ

野中孝泰 ナルク会長

地域ふれあい・多世代交流が地域を再生！

地域ふれあい11月例会 [超高齢社会と向き合う]

日時：2025年11月22日(土)13:30~16:00

会場：ホテル函館ロイヤルシーサイド

函館市大森町16番 9号 ☎ 050-1807-3406

主催：NPO法人 ナルク函館はまなす

【連絡先】 住所：函館市千代台町12番19号

☎ & fax：0138-31-2048

mail：nalchakodate@m31.tiki.ne.jp

本講座は、さわやか福祉財団からの助成金により開催いたします。

後援：函館市/函館市教育委員会/函館市社会福祉協議会/函館市町会連合会/函館市地域交流まちづくりセンター/函館市地域包括支援センター連絡協議会/連合北海道函館地区連合会/北海道労働者福祉協議会
道南ブロック/NHK函館放送局/北海道新聞函館支社