



ナルク札幌 さくらんぼ通信

第168号

R7年11月10日発行

発行者/ナルク札幌

代表 八百坂 康子

文化祭無事終了♪

いよいよ秋も深まり、ナルク札幌・シニアサロンさくらんぼの恒例行事の文化祭が、いつもの麻生地区会館にて100名のお客様が参加して、盛大に開催されました（詳細は3面参照）

ミニ講演は「認知症予防について」北区第2地域包括支援センターの渡邊センター長様より資料により分かりやすくご説明頂きました。

今回初めての試みとして、高齢者を激励する場を設けました。高齢者の代表として95歳の永塚律子さんに参加して頂き、齋藤副代表から記念品を贈りました。永塚様からは八百坂代表との出会いからナルク札幌の発足までの話も聞く事が出来とても感動致しました。

続いて男声コーラス・ダンディーフォーによる歌声は、会場の皆様を魅了しました。昼食・休憩の後、防犯担当の池田さんより「命のバトン」の解説と防犯相談についてお話を頂きました。

今年のピンコロ劇は、針木総監督のもと「木枯し紋次郎」を会員と会場からの飛び入り参加者により、社会風刺を含めて面白く演じ会場から拍手を頂きました。

最後は渡辺郁雄さんによる、健康体操で全員が体をほぐしました。



新年会のご案内



日時:令和8年1月11日(日)

11時～14時

場所:トミー麻生店

詳細は別紙参照

新年会



会費:2,000円

♪持ち込み大歓迎

赤い羽根街頭募金活動に参加

例年通り10月1日から始まった「赤い羽根共同募金」に、助成を受けた団体として今年も街頭募金活動に参加しました。今年の活動場所は大通西3丁目の佐藤水産の東側で、さくらんぼから5名が約1時間余り大声で募金を呼びかけ協力を頂きました。



さくらんぼ行事のご案内



・年末年始の休み 12月27日(土)～1月7日(水)

・年末の大掃除 12月18日(木)のスタッフ会議後

新会計システムの導入準備

2026年4月から新会計システムに移行することになっています。新システムへのスムーズな移行を図るため、ナルク本部から船戸監事が来道され、道内拠点から9名の会計担当者が参加して9月6日(土)にエルプラザで説明会が開催されました。さくらんぼから坪田・木下さん両名が出席されました。

第20回拠点リーダー養成講座に2名参加

表題の講座が11月20日(木)～21日(金)にユニトピア篠山で開催されます。この講座はナルクの原点・基本を徹底的に学ぶという主旨で毎年行われているもので、今回はさくらんぼから桑嶋・仲尾の両副代表が参加されます。



活動報告

会員状況 (令和7年9月末現在)

8月分時間預託			8月分奉仕活動		
	人数	点数		人数	点数
提供	1	5	拠点活動	12	58
事務所当番	11	39	環境	0	0
講師	1	4	福祉	5	12
利用	0	0	その他	0	0
9月分時間預託			9月分奉仕活動		
	人数	点数		人数	点数
提供	1	22	拠点活動	14	157
事務所当番	12	65	環境	0	0
講師	2	6	福祉	5	12
利用	0	0	その他	0	0

会員数	137名
世帯数	94世帯
8月入会者	なし
9月入会者	なし

訃報のお知らせ

小松英子さま 93歳
 安榮静子さま 88歳
 謹んでお悔やみ申し上げます。

モルック

今年度最後のモルックを11月5日（水）に麻生南公園でしました。小春日和の中10人が集まってくれ3チームに分け楽しみました。12本のスキttl「木製のピン」をモルック「投げる棒」で倒し50点を目指します。思った所にモルックが飛んで行かなくガッカリする人、思いがけなく良い数字を倒す事が出来た人。和気あいあいとゲームを進められました。来年もまた、スケジュールに入れる事を約束し解散しました。



ふまねっと 「フレイル予防運動」

9月6日（土）麻生地区会館集會室で16人が参加して、講師2人に来てもらい 準備運動の後ふまねっとをしました。ふまねっとは四角い網を動かさないよう足を高く上げ歩きます。最初は簡単な歩き方からだんだん難しくなって 足だけでなく頭も混乱してきました。脳トレにもなります。



警察や検察庁がお金を振り込むよう指示することはありません。

これらの電話が来た時は直ちに電話を切って「最寄りの警察署」または「警察相談ダイヤル#9110」に電話・相談してください。

防犯についてのお知らせ

ナルク札幌さくらんぼ 防犯相談担当 池田 吉和 090-5221-3821

《会員みなさんいつでも携帯番号に遠慮なく相談のお電話ください》

■ナルク札幌・シニアサロン さくらんぼ ■

〒001-0045

mail: ss.sakuranbo@ruby.rd-net.jp

札幌市北区麻生町3丁目5-5

HP: <http://www.ss-sakuranbo.org>

芝生のアパートSK103 T/F 011-758-1103

第19回シニアサロン文化祭の様子



齋藤副代表の挨拶



妹尾麻生連合町内会会長の挨拶



渡邊第2地域包括支援センター長の講演



高齢者激励・永塚さんのお話



ダンディーフォーの歌声



池田さんの「命のバトン」の話



針木さんの木枯紋次郎



平和の使者（大内 さん）



向井一家親分



向井一家の子分達



旅芸人あつ子の歌



悪代官（齋藤さん）と子分



客席全景



防犯相談員（池田さん）の話



出演者全員



健康体操



司会者（桑嶋副代表）



閉会挨拶（桑嶋副代表）



シニアサロンさくらんぼ

ナルク札幌 シニアサロンさくらんぼ
札幌市北区麻生町3丁目5-5 芝生のアパートSK 103

Tel/ Fax 011-758-1103

12月・1月月間予定表(案)

(講師敬称略)

日/曜日	1日/月	2日/火	3日/水	4日/木	5日/金
十二月	折り紙教室 13時～15時 講師 佐藤紀子 利用料 400円	三ナイマージャン 10時～15時 講師 後藤光幸 半日500円全日900円		スタッフ会議 10時～12時	
	8日	9日	10日	11日	12日
			ゲームを楽しもう 10時～12時 講師 湯川瑞子 利用料 400円	イオン 黄色いレシートの日	
	15日	16日	17日	18日	19日
		三ナイマージャン 10時～15時 講師 後藤光幸 半日500円全日900円	脳トレ 10時～12時 講師 坪田京子 利用料 400円	スタッフ会議 10時～12時 大掃除	
	22日	23日	24日	25日	26日
		三ナイマージャン 10時～15時 講師 渡辺郁雄 半日500円全日900円		麻雀教室(初心者向け) 10時～15時 講師:渡辺郁雄 利用料:900円	
	29日	30日	31日		
一月	休み	休み	休み		
	5日	6日	7日	8日	9日
	休み	休み	休み	スタッフ会議 10時～12時	11日(日)11時～14時 新年会 於:トミー麻生
	12日	13日	14日	15日	16日
	成人の日	三ナイマージャン 10時～15時 講師 後藤光幸 半日500円全日900円	ゲームを楽しもう 10時～12時 講師 湯川瑞子 利用料 400円		
	19日	20日	21日	22日	23日
	折り紙教室 13時～15時 講師 佐藤紀子 利用料 400円	三ナイマージャン 10時～15時 講師 後藤光幸 半日500円全日900円	脳トレ 10時～12時 講師 坪田京子 利用料 400円	スタッフ会議 10時～12時	
	26日	27日	28日	29日	30日
	ご近所先生講座 10時～12時 講師 田中 巖 ミニ体操とゲーム 利用料 400円	三ナイマージャン 10時～15時 講師 渡辺郁雄 半日500円全日900円		麻雀教室(初心者向け) 10時～15時 講師:渡辺郁雄 利用料:900円	
			利用について		
			・利用時間:10時～15時(土日祝は休み) ・交通案内:地下鉄麻生駅2番及び3番出口より徒歩2分。 ・麻雀・パソコン・札幌街なかウオーキングは事前に予約が必要です。 冬期(11～4月)は暖房代として100円を含んでおります。		

○毎週火曜日は愛の見守りたい

作成 | 令和7年11月

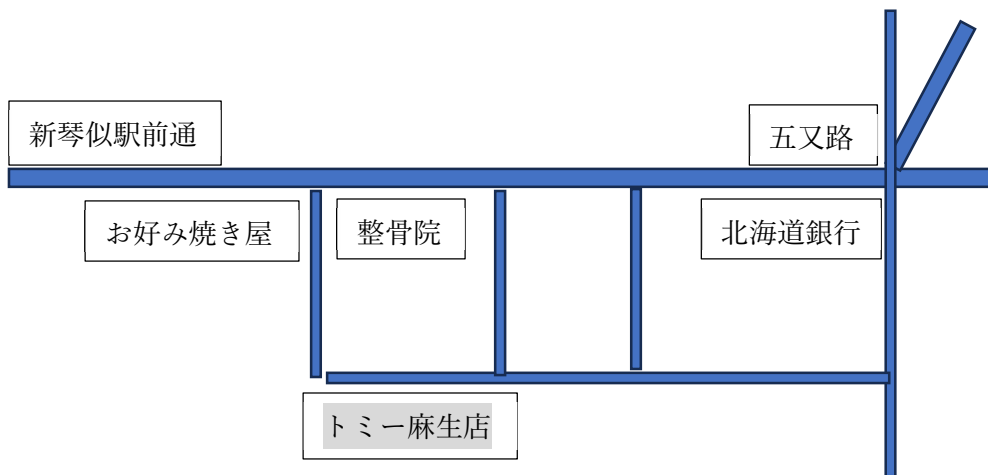
○第2金曜日13:30～14:30、第4金曜日13:30～14:30 ハンドマッサージ 於:楽居館

令和8年新年会のご案内

新しい年に改まったところで、皆様のご健康とご多幸を願う集いとして新年会を企画しました。笑う門には福来るの諺とおりに大いに笑って、大いに歌って、大いに語り合って健康寿命を延ばしましょう。

1, 日 時 令和8年1月11日(日) 11時~14時

2, 会 場 トミー麻生店(麻生町5丁目2-31 タイハウ麻生1階)
(TEL 011-594-8987)



3, 内 容 カラオケ大会、ビンゴゲーム、昼食しながら懇談
文化祭の打ち上げもやりましょう

4, 参加費 2,000 円(当日支払い)

5, その他・食べ物・飲み物などは持ち寄り

6, 申込先 ナルク札幌さくらんぼ事務所 (TEL&FAX 011-758-1103)

へ

12月12日(金)迄

..... 切り取線

1月11日(日) さくらんぼ新年会参加申込書

参加者 氏 名 _____

住 所 _____