

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12月 ナルク美幌
会報 第192号

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

◇ 例会で「ナルク一泊親睦旅行」に集う 11月28日(金)～29日(土) 網走湖荘

ナルクの一泊親睦旅行は、これまで5年ごとに周年記念事業として実施しましたが、会員の希望もあり今年度は例会行事として行い、会員21名が出席。温泉で和気あいあいと語らい、ゲームに興じるなど交流を深め楽しい一夜を過ごした。

参加者は、15時30分しゃきっとプラザ駐車場に集合して会員5台の車に分乗し、網走市呼人の会場へ向かい30分程で到着。部屋割り後は早速風呂に入るなど皆さん自由にくつろいでいた。

夕食会で、矢葺代表は「ナルクの会員が減ってきました、皆様の声掛けで会員の増強など課題の解決にご協力をお願いします」と呼びかけ乾杯。

歓談中、上杉副代表の進行でゲームを開始し、参加者は赤組と白組の対抗で2種目実施した。

○豆リレー 小豆20個を箸で皿から皿へ移す速さを競う。豆が中々つかめず悪戦苦闘。

○お手玉スロー お手玉を一人3個投げ点数表に乗った下の数字を加減して得点を競う。

お手玉が点数表に乗らない、乗ったときは得点か減点か、1投ごとに歓喜と落胆。

団体戦の結果、豆リレーでは上手に豆をつかみ次の皿への移動がスムーズな赤組が勝利。また、お手玉スローではマイナス点が一人だけの赤組が勝利。いずれも熱戦でしたが、圧倒的な強さを発揮し優勝した赤組に素敵な賞品が贈られました。

引き続き、個人戦はお楽しみのビンゴゲーム。カード番号を読み上げ、暫らくして数人がリーチとの合図で、最初にビンゴ!と手をあげた人は大喜びで商品を受け取り、その後は次々にビンゴが成立し、最後の一人まで大変盛り上がりしました。

閉会となり、中山副代表の挨拶で宴を終了し、参加者全員で記念撮影を行いました。その後、飲み物などを持ち寄り各部屋にて歓談が続き、実りある一泊親睦旅行となりました。準備にあたった役員の皆さん大変お疲れ様でした。



◇運営委員会の報告

12月3日(水) 17時30分～ 事務所 役員13名出席

- ①あて布裁断 11月5日・12日・19日(水) 10時～ 特養緑の苑 会員延15名
- ②国保病院ボランティア説明会 11月10日(月) 14時30分～ 事務所 会員7名
- ③ふれあいサロン 11月12日(水) 10時～ 事務所 利用者2名・スタッフ6名
- ④会計システム説明会(ZOOM会議) 10月12日(水) 午後 矢葺代表(自宅)
- ⑤3町ボランティア朋の集い 11月13日(木) 13時30分～ 津別町 会員9名
 - *実践報告「津別町ボランティアの取り組みと実践」
 - *交流会 モルック
- ⑥一泊親睦旅行打合せ 11月18日(火) 10時30分～ 事務所 担当役員5名
- ⑦一泊親睦旅行栞・領収書等作成 11月21日(金) 白石副代表
- ⑧一泊親睦旅行準備 11月24日(月) 午後 福祉部役員2名・事務局長
- ⑨花壇花苗申込(事務局次長企画) 11月25日(火) 午前 事務局長提出
- ⑩新年会企画打合せ 11月25日(火) 午後 しゃきっとプラザ 行事部役員3名
- ⑪発展5ヶ年計画推進委員会発足式(ZOOM会議)
11月27日(木) 午後 事務局長(自宅)・矢葺代表
- ⑫フリーマーケット商品査定換金等(13点) 11月29日(土) 午後 担当役員2名
- ⑬令和8年1月行事予定
 - *運営委員会 1月6日(火) 17時30分～ 事務所
 - *あて布裁断 1月7日・14日・21日(水) 10時～ 特養緑の苑

11月 同好会活動

- 映画を楽しむ会 9日(日)「てっぺんの向こうにあなたがいる」鑑賞11名
- カラオケ倶楽部 20日(木) 13時30分～ eスタイル 会員15名

12月～2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。
元気な高齢者・自分より少し若い知友人等に声かけしましょう！

令和8年1月例会『新年会』

日時・場所 1月22日(木) 11時～14時 峠の湯びほろ
※会員へ12月会報と一緒に案内します(参加申込期限1月13日)

◇びほろ冬まつりに出店します

日時・場所 令和8年2月1日(日) 10時～15時 美幌駅横広場
◎焼きそば・コーヒーを販売します。会員の皆さん声かけし来場を！

◇ご寄贈ありがとうございます

○匿名 (11月29日) 株主優待券7枚

手縫い雑巾寄贈報告
[11/18] 29枚 計2,970枚

令和7年11月 時間預託活動・奉仕活動実績報告(実活動42人)

◆ 時間預託活動実績			今月計130点・累計794点	(利用32点・累計154点)
提供活動内容	点数	人数	活 動 会 員 名 [実人員31人]	
緑の苑受託事業	33	13	伊藤茂・井下・上杉・遠藤智・亀浦・斎藤洋・佐藤ア・佐藤洋・田中宏 中山千・野村一・野村洋・藤村	
送迎	20	8	伊藤悦・上杉・遠藤智・高田・野村一・藤村・逸見・矢萱等	
包丁研ぎ	12	2	佐々木忠・藤村	
粗大ごみ廃棄	6	2	渡部敏・矢萱等	
コーディネート	14	4	上杉・遠藤智・藤村・矢萱等	
事務所当番	25	18	[11月事務所当番表のとおり]	
事務処理等	20	5	石川洋・上杉・遠藤智・門馬正・矢萱等	
◆ 奉 仕 活 動 実 績			今月計101点	累計1237点
提供活動内容	点数	人数	活 動 会 員 名 [実人員22人]	
福祉活動	20	6	遠藤京・佐藤洋・白石・長谷部フ・藤村・門馬英	
拠点活動	81	22	石川洋・伊藤茂・井上裕・上杉・遠藤京・遠藤邦・遠藤智・太田・岡田宏 加藤・高坂登・白石・杉原掬・田中宏・長岡敬・中山千・長谷部フ 馬場博・平野康・藤村・門馬正・矢萱等	

令和8年1月 行事日程・活動日・事務所当番表

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	木	元日	(休)	17	土		(休)
2	金	年始事務所休み	(休)	18	日		(休)
3	土		(休)	19	月		関・遠藤智
4	日		(休)	20	火		(休)・中山千
5	月	年始事務所休み	(休)	21	水	上杉・遠藤智・齊藤洋・佐藤洋・藤村	(休)
6	火	運営委員会	井下・井下	22	木	例会「新年会」	(休)
7	水	遠藤智・鎌田・佐伯・高橋・宮田	(休)	23	金		石川・(休)
8	木		平野・齊藤敏	24	土		(休)
9	金		伊藤悦・遠藤智	25	日		(休)
10	土		(休)	26	月		藤井・藤井
11	日		(休)	27	火		遠藤京・遠藤京
12	月	成人の日	(休)	28	水		(休)
13	火		伊藤茂・中山千	29	木		濱名・濱名
14	水	遠藤智・亀浦・佐藤ア・白石・田中宏	(休)	30	金		石川・(休)
15	木	カラオケ	(休)・門馬	31	土		(休)
16	金		高田・高田	※事務所当番 (左)午前・午後(右)			

◇あて布裁断活動の参加者募集

毎月第1・2・3水曜日10時～正午まで、特別養護老人ホーム緑の苑の入所者が使用する「あて布裁断」をナルクの活動として9月から開始。毎回2時間5人で談話しながら、提供していただいたタオル、シャツ、衣類など型紙に沿って裁断する誰にでもできる活動ですので、興味のある方は上杉事務局長（090-7651-4985）まで問い合わせください。

*あて布の提供をお願いします

自宅にある綿製のタオル、衣類、シャツ等を緑の苑へ届けて下さると大変喜ばれます。ご協力いただける方は特別養護老人ホーム緑の苑（73-1215）まで問い合わせください。



@映画「てっぺんの向こうにあなたがいる」を観て

11月9日、映画を楽しむ会の会員11名で映画鑑賞に行ってきました。吉永小百合主演の「てっぺんの向こうにあなたがいる」、この作品は女性初のエベレスト登頂に成功した登山家で田部井淳子さんの実話を基にした映画でした。

物語は、初め雪と風が激しく舞う悪天候の中で、一人の女性が一步一步山の頂上を目指して歩いていく姿が映し出されていた。その女性が、この物語の主人公の多部純子です。

1975年、彼女は女性初の世界最高峰エベレストの登頂に成功し、世界を驚かせる偉業を達成する。彼女は、その後も山に挑戦し、晩年は余命を宣告されるも山に登り続けた。

東日本大震災後は、子供達に山の楽しさを伝えようと取り組む。その子供達の富士山登頂をお手伝いしたのが多部さんの最後の登山となりました。

人生をかけて山へ挑み続けた、多部さんの生き方に刺激をいただきました。そして、彼女をずっと傍で支え続けた夫のその思いに感激しました。家族の支えは彼女にとって本当に大きな力となっていたと思います。多部さんが「てっぺんの向こうに見えたものは家族の愛」。吉永小百合さん主演の作品は、今回で124本目です。
(太田啓子記)

脳トレ漢字クイズ

次の漢字の読み方

- | | |
|------|------|
| 1 急須 | 2 菜箸 |
| 3 束子 | 4 俎板 |
| 5 徳利 | 6 御櫃 |

〔前号の答え〕

- 1 こうしど 2 ひさし 3 えんがわ
4 せっちん 5 かくれが 6 なんと



▲上杉晃央作・絵手紙



▲今正治作・短冊