

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.198

(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>ホームページは
こちら↓

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」に参加して

小川恵美子 運営委員 記

11月22日(土) 13時30分よりホテル函館ロイヤルシーサイドで、野中孝泰会長の「超高齢社会にどう向き合っていくのか?」と題して講演会を開きました。参加者は会員51名、地域住民は34名、そのうち当日参加者13名と、100名入る会場がほぼ満席となりました。参加された方々に感謝申し上げます。

冒頭に、賛助会員の逢坂誠二衆議院議員が、ご挨拶にお見えになりました。野中会長とはお知り合いということでした。又、休憩の後、お忙しい中、大泉 潤函館市長も来場して下さい「この困難な時代にナルクという団体が、超高齢化問題を真剣に捉えている事は励みになる」とのお言葉をいただきまして、感激致しました。又、賛助会員の 島 昌之市議会副議長ご夫妻も参加して下さいました。そして、島市議会議員のご助言で「函館市退職者会」にお声掛けしたところ、平沢事務局長と他の方々の参加もあり、大変有難く思いました。「連合」から長谷川義樹事務局長のご参加もありました。また、地域包括からのご参加、北海道教育大学函館校のゼミの学生さん4人も参加して、「Well Muプログラム」を教えてくださいました。さて、野中会長は資料に書いてあるとおり、まだ、63歳ということで、本当に「我々が若きナルクのリーダー」というのはつらつとした会長です。松下電器 {現在のパナソニック} に入社され、松下電器労働組合の専従として、大変活躍されてきた方で現在は、電機連合福祉共済センター理事長、中央労働委員会 労働者側委員、そしてナルクの会長を兼務して下さい、素晴らしい方です。日本はこれから更に、人口減少、超少子・高齢社会と進んでいる現状で、ナルクは何ができるのか? 会員同士の助け合い〔時間預託制度〕、社会貢献活動〔子育て支援、高齢施設のお楽しみカリキュラム、地域イベント手伝い、地域清掃〕、サークル活動、事業活動〔介護・福祉サービス事業者の調査〕等、介護保険ではできないこともできる事、全国組織であるからできる遠距離支援、一人暮らしの高齢会員の日常生活支援サポート、健康管理の問題、孤独・精神的問題、緊急時・安否確認に対するサポート等、それぞれの世代が、想像力を働かせて考え、協力して行動を起こすことが求められているのではないだろうか?との会長の言葉に大変、重みを感じました。そして、これからのナルクを考える「ナルク発展5か年計画策定」では仲間を増やす、会員のつながりを深め合う、「ナルク安心生活支援事業」の立ち上げ、地域から頼られるナルク、福祉調査センター活動の充実・強化、財政の健全化、風通しの良い組織運営、IT,WEB,SNS推進チームの結成など、新たなナルクの創造に向け、取り組んで参ります。との力強い会長の言葉に会場からは、「講演会は、短く感じられた。」とか「あっという間に終わった。」との声も聞かれ、大盛況のうちに無事、終了しました。

皆様、ご参加有難うございました。

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) 11:30~に変更しました。
- 2 会 場: 函館国際ホテル アゼリア 15名限定(参加会員統一メニューの注文です。)
- 3 会 費: 2,000円程度(木村総料理長監修 海鮮八宝スープパスタ ~彩り中華仕立て+珈琲)
- 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。

★本例会では、当日の欠席連絡は、同額のキャンセル料金を頂きます。ご注意下さい。

運営委員会より

運営委員会開催：11月25日（火）13:00～15:00 出席 11名、欠席 2名

会議では、10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10月度決算状況について、11月活動報告と12月活動予定等について、ナルク第74回理事会報告について、泉 仁子会計監査の拠点リーダー養成講座について、報告し了承されました。特に、11月例会「野中 孝泰会長講演会」は、参加した地域住民や会員から話術が穏やかで、分かり易く説得力があり、ナルクや高齢化状況が良く伝わり高評価を得て、運営した会員も満足でした。



総て火曜日	12月	1月	2月	3月	さらに、教育大学ゼミ学生との連携・今後の例会等を確認しました。
運営委員会	23日13:00	20日13:00	24日13:00	24日13:00	
四役会議	16日13:00	13日13:00	17日13:00	17日13:00	

12/23は、11:00から年末のすす払いをしますので、参加ください。運営委員には会に先立ち、昼食弁当を斡旋します。申し出ください。

11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・病院通院・サークル活動へ送迎支援、子どもの習字教室への送迎、庭の手入れで草刈りや植栽の剪定のほかブラックベリーの棚補修、事務所の包丁研ぎなどを実施しました。		
	深堀保育園「習字のおけいこ」 	11日(火) 10:00～11:00	会員4名 年長園児15名	この度は、お手本の「わに」とともに〇を文字の中に表現するかなど、だんだん難しくなってきました。古賀 順子講師から挨拶に始まり、手順良く道具を手渡し、机に並べます。お手本を見せて「何と読みますか？」にもチャンと答えておりました。筆の持ち方の復習、筆に程好く墨を含ませ、〇を意識して立派に書き上げました。大変上手でした。 
	道立四季の杜公園維持活動	毎週木曜 2回	会員1名	刈り込みおよび秋植え球根を植栽。四季の杜公園の維持活動は、13日(木)終了しました。
奉仕活動	赤い羽根共同募金	11月一杯		10月4日(土)にナルク函館が、丸井今井デパート前で赤い羽根街頭募金活動を実施し、それと同時に事務所へ赤い羽根共同募金箱と赤い羽根を置いて活動を継続しました。12月初めには箱を持って「会員の善意」を函館市社会福祉協議会へ届けに行きます。
	「みんなのたまり場“いくべ♡”」 	開催準備 14日(金) 15:00～16:00 開催日 15日(土) 12:15～16:15	会員6名 小学生3名、 大学生3名、 会員10名	子ども達が到着後、先ずは昨年ゼミで参加した教育大学生の見守る中「宿題」を行いました。その後、参加者の皆さんであいさつと自己紹介を行い、手芸の「クリスマス飾りづくり」を実施。クリスマスツリーなどの台へ、色々なパーツを電気熱でロウを溶かし着床するグルーガンを上手に使用して完成です。今回はメニューが盛り沢山で、直ぐ子ども達はピーラー使って上手に柿の皮を剥き、畠山運営委員の指導で吊るし柿にしました。出来た干し柿は12月の“いくべ！”でおやつに頂きます。柿づくりと同時に、ウインナー入りのたこ焼き風おやつを参加者全員ホットプレート2台で手作り、美味しく頂きました。最後は輪投げで対抗、締め括りました。  

活動	活動名	日時	参加者	活動内容
奉仕活動	地域に感謝の 落ち葉清掃	9日(日) 9:00 ～12:00	会員 10名	<p>2012年時任町の事務所以来継続している「落ち葉清掃」、段々参加会員が減少し、事務所で1名が温かい「お汁粉づくり」。9名が外に飛び出て落ち葉清掃を実施しました。2016年当地に移転後は、渡島総合振興局と連携し、手袋やビニール袋の配布と、落ち葉袋の撤収を依頼。事前に見回ったところ、強風が吹いて大量の落ち葉が歩道とL字側溝に堆積。1時間半フル活動で45ℓの袋が27袋と過去最大の量でした。事務所では、斉藤文子会員手作りの温かく、美味しいお汁粉で懇談しました。</p>  
	コミュニティ サロン 「迎賓館」	20日 (木) 14: 30 ～ 15:30	会員 5名 地域住 民	<p>「京子さんとカラオケで歌おう！」出演：吉田京子会員 市内の亀田八幡宮の秋まつりや厚沢部町のお祭りで、歌謡曲で盛り上げている、ナルク函館の歌姫 吉田 京子会員にお願いし、カラオケの機械を使用して皆で歌う、「カラオケルーム」を開催しました。</p>  <p>施設のカラオケで、最初は中々うまく操作が出来ず、河野副施設長さんも操作に加わり何とか出来ました。最初は、京子会員が名刺代わりに「愛の讃歌」を披露、皆さんの声掛けなども頂く共同作業で進め、最後は、京子会員が山本リンド歌唱の「狙い撃ち」で華やかに締めました。</p>
	手芸クラブ	10,17日 2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。
	WellMu プログラム	17日(火) 27日(木) 10:00 ～11:30	会員 8名	<p>北海道教育大学斉藤研究室が開催した「WellMuプログラム」。昨年からキャンパスで開催して2年目。17日は昨年立ち上げた3学年が担当してナルク函館の4名と、27日は今年のゼミ学生2学年が担当し、道新の報道もあって20名近くの参加者で開催しました。</p>  <p>プログラムも17日は指や身体を動かすなどメニューが5点くらい用意されていましたが、27日は、動作を覚える程度に繰り返すなど工夫が見えました。</p>
生きがい活動	健康麻雀教室	毎週水曜日	会員 77名 地域 0名	<p>※ 11月の成績: 1位 高野 知代会員, 2位 畠山 博州会員 3位 阿部則彦会員, 4位 渡辺和子会員, 5位 小笠原啓一会員 11月には、5日に高野 千代会員が大3元を、26日に山田邦子会員が四暗刻の役満を完成しました。役満を完成すると記念写真を写す習わしで、「役満完成！写真だよ」って山本講師が大声で言ったのに、向かいの会員が役満の手を崩してしまうことがあって、大きな声を上げてしまいました。この場合は、会員相互で交流する場だ。と言って理解を求めました。また、参考ながら、勉強会では3人麻雀で「四暗刻」を安藤由美子会員が完成しておりました。</p> 
	健康麻雀 勉強会	第2.4金曜 2回	会員 13名	<p>孫さんの大学入学に伴い、函館の娘さんのマンションと東京の本人のマンションを交換移住していた神山 瑞枝会員が、4年程度函館に住みたいと頑張りましたが、青柳町の坂道に負けて12月3日に帰京しました。</p> 
	習字の おけいこ	11日(火) 13:30～	会員 4名	<p>講師：古賀 順子事務局次長 27日(木)は、古賀 順子講師の都合により休講しました。</p>

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 	4日 第1火曜 13:00～ 14:55	会員 5名 地域住 民1名	「モンテカルロへ行こう」時間：104分、1952年公開、日本は未公開 監督：ジャン・ボワイエ、製作：Hoche 出演：オードリー・ヘップバーン他 概要：オードリー・ヘップバーンは、演じる役は小さいがクリスチャン・ディオールの衣装を何枚も着られ、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を喜びました。
	川柳を楽しむ会 	14日(金) 13:00 ～15:00	会員 5名	世話人：坂本 美智子会員 今回は、中村啓子会員が白内障手術で入院し、入院先からラインで句が届きました。「寂しいね」と言いながら何時ものことですが、始まってしまえば、句の作りの中から笑いが沸きました。
	地域ふれあい講座11月例会 	22日(土) 13:30 ～ 16:00	会員 51名 地域 住民 34名	「ナルク野中孝泰会長講演会」実施本部へ運営委員2名の不参加があって、会員を2名補充して13名体制を保持して運営に臨みました。運営委員11名はもとより、補充の2名も役割を果たして下さり、無事にスムーズな運営が出来ました。大泉 潤函館市長からは「大きなイベント。大変お疲れ様でした」と、野中会長からも「日頃からの取組みが垣間見える、とても良い会でした。皆さんに宜しく」と労いのメールを頂きました。

12月の活動予定

12/27～1/4までは年末年始休暇で事務所を閉鎖します。ご了承ください。

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、子どもの習字教室への送迎、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	11月終了	11月13日をもって、今年度の活動を終了しました。水戸 孝夫会員には、大変お疲れさまでした。
	深堀保育園「習字のおけ	休講	12月の函館深堀保育園年長園児に対する「習字のおけいこ」は休講です。
奉仕活動	ナルクサロン「迎賓館」	18日(木) 14:20 ～15:20	「正月飾りづくり」講師：中村啓子事務局次長と会員の皆さん 18日(木)開催予定のギターコンサート演奏者より3月19日(木)へ変更の意向があり、4日(木)に予定していた「正月飾りづくり」を18日(木)へ変更しました。ご了承ください。
	「みんなのたまり場“いぐべ♡”」	19日(金) 20日(土) 12:30 ～16:30	会場設営準備：10:00～ 今回の工作は、正月まゆ玉飾りづくり。おやつは、干し柿とケーキの台にトッピングでクリスマスをお祝いする予定です。その後に、何時ものとおり、輪投げゲームや百人一首で交流を深めます。地域の皆さんも小学生などと一緒に交流を深めませんか？
	函館上湯川・函館深堀保育園	4日(木) 19日(金) 24日(水)	函館上湯川保育園の日程(参加会員は、決定しております。) ★餅つき4日(木)9:30頃～ ★クリスマス誕生会19日(金)9:30～ 函館深堀保育園の日程(参加会員は、決定しております。) ★クリスマス誕生会24日(水)9:30～
	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。地域の方には、まだ事務所に立ち寄り、自分好みの布マスクや布袋を買って頂いております。

活動	行事名	開催日	備 考
奉仕活動	令和7年度福祉のまちづくりボランティア養成研修	4日(木) 13:30 ～16:00	主催：函館市社会福祉協議会 会場：総合福祉センター 内容：サロンづくりに関する講演と情報交換、定員50名 ナルク函館からは、中村 仁代表と中村啓子事務局次長が参加を予定しております。
	WellMuプログラム	15日(月) 25日(木) 10:00 ～11:30	北海道教育大学函館校の斎藤正人教授研究室に学ぶ学生による、地域の居場所と音楽を通じた健康づくり(WellMuプログラム)です。ナルク函館会員は、事前に事務所へ申し込み、9:30迄事務所へ集まると、8名限定で会場から事務所の往復を送迎します。異世代の大学生が企画したサロンに参加して、交流を深めてみませんか？連絡をお待ちしています。
生きがい活動等	懐かしい映画を観る会	12月2日 第1火曜日 13:00 ～15:30	「清須会議」2013年11月公開、138分 監督、脚本、原作：三谷幸喜、出演役所広司、大泉洋、小日向文世、佐藤浩市、妻夫木聡、寺島進、でんでん、松山ケンイチ、鈴木京香他 概要 三谷幸喜が17年ぶりに書き下ろした小説を自ら脚色し、メガホンをとって映画化。本能寺の変で織田信長が死去した後、家臣の柴田勝家と羽柴（豊臣）秀吉らが後継者を決め、日本史上初めて合議によって歴史が動いたとされる清須会議の全貌をオールスターキャストで描く。三谷監督作品では初の時代劇。
		1月6日 第1火曜日	「クレオパトラ」1963年公開、監督：三谷幸喜、192分 出演：エリザベス・テーラーほか、※正月興行大作に挑戦です。
	健康麻雀教室	毎週水曜	講師：山本 道子事務局次長、畠山 博州運営委員 3,10,17,24日の4回 10:00～15:00
	健康麻雀勉強会	第2・4 金曜日	12,26日10:00～15:00、講師：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	9日(火) 25日(木)	開催時間：13:30～15:00 講師：古賀 順子事務局次長 第2火曜と第4木曜の予定です。
	川柳を楽しむ会	19日(金) 13:00 ～15:00	世話人：坂本 美智子会員。 兼題は“師走”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	19日(金) 17:00 ～19:00	会は、年金支給月の偶数月を開催月にしてきました。誕生日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奇数月に変更し、開催することが決定しています。
	正月の松飾づくり	22日(月) 10:00 ～15:00	講師：中村 啓子事務局次長、材料費等：1,200円 松のほか、飾りも用意しております。また、昨年参加の会員は、飾りをお持ちください。事前に、参加できる時間帯を調整してお知らせください。
	認知症共同介護施設調査	27日(土) 9:30～	認知症対応型共同介護施設(グループホーム)の公表調査を実施します。中村 仁代表と畠山 博州運営委員が対応します。
	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



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

函館の坂に負けて東京に帰ります

神山 瑞枝会員 記



ローマやイギリスのケンブリッジで暮した経験から、知らない街での生活に何の不安もありませんでした。

天気の良い日には、海から登る太陽、右と左に輝く海を眺め、左手には元町の教会群の塔、豪華客船の着岸、飛行場での離発着を見ては、数々行った外国旅行・国内旅行を懐かしく思い出し、夜には毎晩函館の夜景、クリスマスが近づくと緑の島で毎晩上がる花火、家に居る分には言うことのない、自由気ままな一人暮らしでした。

そんな暮らしの中、唯一の楽しみはナルクの麻雀でした。一大決心をして坂を降り、ナルクの方々と遊ばせて頂き、人に会うことがどんなに大事か、実感する楽しい時間でした。また、困った事があるとナルクに持ち込み、包丁を研いで頂いたり、スマホの使い方を教えて頂いたり、家の鍵をなくした時にも飛び込み、その都度助けて頂きました。また、中村代表が「帰るまでに行きたい所がありますか」と聞いて下さり、香雪園に車で連れて行って頂き、美しい紅葉・黄葉を目に焼け付けました。

社会生活が人間には如何に大事か、教えて頂いた水曜日でした。色々お世話になり、仲良くして頂き、本当に有り難うございました。

皆様、どうぞいつまでもお元気で、麻雀を楽しんで下さい。ご多幸をお祈りしております。

道新の「やまがら日誌」の函館は涼しい?を読んで

坂爪 幸副代表 記

大泉市長が、全国放送のワイドショーに出演して函館を涼しい街と紹介し、「クーラー無しで寝て居るし過ごしている。全然大丈夫」とアピールしたと言う。▶やまがら日誌の筆者は9日連続の真夏日をあげ、クーラーのある居間に布団を敷いて寝た日もあったと言う事で、現状とかけ離れたアピールではないか、又、定例市議会では市議から「市民に誤解を与える発言」として苦言を呈されたと言う内容である。▶これを読んで、家にもクーラー無いけど何とか過ごしていると思った。去年も暑かったのだからもう忘れていた。今年は今年で対処している。▶ある日、右腕に痛みが出て前には拳がるが、少し横にずれると歯磨きのコップを取るのも難しい状態になった。82歳にして四十肩かと思い、パーソナルトレーナーの先生に相談したら「何か右腕を使ったか」と聞かれ考えた。猫のトイレ掃除(腎臓を患っていたので大量の尿で大きな塊になっていた)も今は無し、雪かきは未だだしと思っているうちに「あっもしかして団扇」、やっぱり暑かったんですね、団扇でモー烈に扇いだ結果であった。先生に筋膜リリースをしてもらい痛みは消えた。▶そこで使い出したのが扇風機である。喉の辺りから胸にかけて、首振りしないで弱風を常に当たるようにして日中は過ごした。夜は熱帯夜が何日もあり、二階だったので寝苦しく、やはり扇風機を使った。夜は弱風で首振りさせ、同じ場所に風があたるのを避けた。夜通しかけたのは10日に満たないと思っている。他は2時間とか4時間とかタイマーを使った。▶あとは43歳で椎間板ヘルニアを発症し、その後、寝る時はチャンネルの五番なしのモンロースタイルで寝ている。人に寒く無いのと聞かれるが、その時期にあった寝具を使用している。逆に「暑くないの」と聞きたい。▶あとジムの知人にも「えっクーラー無いんですか。大丈夫ですか」と言われた。その歳で「クーラー無しで大丈夫か」と言う意味らしい。私はメンテナンスが苦手で、空気清浄機や加湿機など手入れの必要な物は駄目な性格で、換気扇など一度も掃除してない、ダメになったら買い換えるタイプ。そんなこんなで、暑くても工夫して過ごせる街函館は、全国的にみて涼しいのではないかと。Jリーグの合宿の候補地に名乗りをあげ、何チームか内定してるみたいですから。▶11月中旬になってから時々暖房を入れるようになり、下旬に灯油屋さんが給油に来た。夏になる前に入れて殆ど使ってなかったのに17,000円払った。クーラーが無くとも生きていけるけど、「灯油が無かったら生きていけない。」と強く思ったところである。

1月例会:「お楽しみ新年例会」を開催

1 日時・会場: 令和8年1月25日(日) 11:00~15:00、会場: ホテル函館ロイヤル

2 会費: 会員 4,500円(会員以外は、5,000円)

飲み物とゲームの景品は、本会が負担いたします。

3 申し込み: 参加会員は、知人・友人の方々にも声をかけ、1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。

4 当日は、会員等の一芸を大歓迎します。事務所まで申し出て下さい。宜しく ♥

短歌

(温泉娘作)

シヤリシヤリと 薄氷踏みて將軍を
(うすらい)

迎え撃たんか冬支度

たそがれに時雨降りきし雪もよう

明日めざめは白き世界か

川柳

(十一月一四日 川柳を楽しむ会)
今回の兼題は「文化・芸術等」

大谷さん デコピンカラー着 MVP

二か月曆 あと一枚でも ヒグマ寝ず

素手だけの 食事が文化じゃ 猿が上

生きたイカ 食べない内に 制限に

読む本が 枕の 炬燵かな

コメやコメ 高嶺の華です ゆめぴりか

野ねずみは 南瓜の種で 肥ってる

女装した 息子の姿 文化祭

目の手術 終えて世の中 輝いて

冬鴉 老いの 歩幅に 合わせ飛ぶ

秋草に 星の なみだか 早朝に

あてやかな 大根抜いて ついニマリ

プロ目指す 指名の 悲喜と クジの運

「第九」やる 言う子に夫は「何作る」
(つま)

子ら笑顔 思い浮かべて 標準備

ごあんない



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月と11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。必ず提出されるよう、宜しくお願いいたします。

ナルク函館はまなす事務所の移転にかかる情報提供のお願い

2016年4月より現在事務所へ移転してから約10年間になります。低廉な家賃に甘え、現在までナルク函館はまなすの活動を支え、育てあげたのが、現在の事務所であると確信しております。

この事務所の所有者はナルク函館の会員で、時任町所在の事務所時代のこと。当時30,000円の家賃(現在と同額)で過ごしていた状況を見て、現事務所を紹介し「固定資産税程度の家賃」支払とのことで月額2,500円で貸して下さいました。条件としては、『2階の「エリー美容室」が経営している間』、と言う口頭に加え「移転については、双方誠意をもって協議する」こととしております。

11月7日でしたか、2階の「エリー美容室」が2026年4月をもって営業を終了することが、突然施設所有の会員より伝えられました。「緊急四役会議」、「11月四役会議」、「11月度運営委員会」を開催して状況を説明し、対応を協議してきました。会議の中では、

1 会員の皆さんから居住付近の空き家状況や低廉な家賃(30,000円程度)の物件情報を提供して頂き、その情報を基に現地を見せて貰い検討を加えること。

2 施設所有者には、岐阜拠点が4月に来函するなど行事や事業推進の関係から、移転の時期を2026年6月まで延長をお願いすること。などを決定しております。

26日には、施設所有者の会員から「1階から2階への事務所移転」を打診されるなど、まだ、紆余曲折はあると思いますが、会員皆様の情報提供について、特段のご協力をお願いいたします。

10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						
19(4)	57(6)	4(1)	8(8)	30(5)	197(12)	315(30)	2,996	94(31)

●**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
107(12)	0(0)	4(1)	4(4)	375(24)	490(35)	1,621

●**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
地域ふれあい バザー	23日(木) ～26日(日)	(61名)	49名	(110名)	ナルク函館事務所
健康麻雀教室	毎週(水)4回	94名	1名	95名	ナルク函館事務所
健康麻雀勉強会	第2・4(金)	16名	0名	16名	ナルク函館事務所
映画を観る会	7日(火)	9名	1名	10名	ナルク函館事務所
習字のおけいこ	14日(火)	3名	0名	3名	ナルク函館事務所
川柳を楽しむ会	17日(金)	5名	0名	5名	ナルク函館事務所
旅する仲間の会		0名	0名	0名	青森市「青函ツインシティ事業」
晩酌交流会	17日(金)	12名	0名	12名	ナルク函館事務所
合 計		139名	51名	190名	点数542点、累計 3,691点

10月分 サークル活動協力金額 25,400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。

11月の新入会員：ありませんでした。

函館拠点 会員数状況	(11月30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	112	149（45・104）	0世帯0	6
	平均年齢	76.4			

～つばやき～

脇役ばかりで、出番の
少ない役者を大根役者と
言いますが、何と何と立
派な主役なのに、大根に
失礼です。

今年の大根は特に甘く、
とても美味しいです。

我が家では、まず定番
のあつあつおでんに漬け
物、サラダや皮のきんぴ
ら、そして大根餅に味噌
汁など、まだまだ多様に
あります。

今夜は豪華に、大根ステーキにしま
しょうか。葉っぱをトッピングして。
大活躍の大根は、大好きです。



富山 照子会員記

12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			
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）中村仁		10:00～健康麻雀教室
4日	木	平沢	神谷			9:30～保育園餅つき/10:00～会報印刷予定
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：各自の物づくり
9日	火	古賀	小川			11:30～12月例会/13:30～「習字のおけいこ」
10日	水	山本道	畠山博	藤野宅）丸山		10:00～健康麻雀教室
11日	木	平沢	泉			
12日	金	隅田	畠山博			10:00～健康麻雀勉強会
13日	土					
14日	日					10:00～認知症サポーターステップアップ講座
15日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ/10:00～WellMuプログラム
16日	火	古賀	小川			13:00～四役会議
17日	水	山本道	畠山博	川端宅/藤野宅）中村仁		10:00～健康麻雀教室
18日	木	中村啓	神谷			14:20～サロン迎賓館「正月飾りづくり」
19日	金	畠山博		畠山宅）中村啓		9:30～上湯川保育園クリスマス誕生会/10:00～サロン準備 ----- 13:00～川柳を楽しむ会/17:00～晩酌交流会
20日	土					12:30～サロン “いぐべ！”
21日	日					
22日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ/正月松飾づくり
23日	火	古賀	運営委員会			11:00～煤払い/13:00～運営委員会
24日	水	山本道	畠山博	藤野宅）丸山		09:30～函館深堀保育園クリスマス誕生会 ----- 10:00～健康麻雀教室
25日	木	隅田	募集中			10:00～WellMuプログラム/13:30～習字のおけいこ
26日	金	干場				10:00～健康麻雀勉強会
27日	土	年末年始休暇				09:30～地域密着介護施設調査
28日	日					
29日	月					
30日	火					
31日	水					
1/1日	木					
2日	金					
3日	土			野村宅）中村仁		
4日	日					
5日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ/会報印刷
6日	火	古賀	小川			13:00～懐かしい映画を観る会「クレオパトラ」
7日	水	山本道	畠山博	藤野宅）丸山		10:00～健康麻雀教室
8日	木	平沢	募集中			9:30～会報折込発送準備/13:00～会報発行予定
9日	金	募集中				10:00～健康麻雀勉強会
10日	土					
11日	日					
12日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ
13日	火	古賀	小川			13:30～「習字のおけいこ」
14日	水	山本道	畠山博	藤野宅）中村仁		10:00～健康麻雀教室
15日	木	平沢	神谷			14:20～サロン迎賓館「新春民謡コンサート」

*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。