



ナルク札幌

さくらんぼ通信

第169号

R8年1月10日発行
発行者/ナルク札幌
代表 八百坂 康子

2026年新春のご挨拶



あけましておめでとうございます。



皆様はどんな初夢をご覧になりましたでしょうか?今年は午年。十二支の中で最も力強さとスピードの象徴の干支とされている様ですね。なんでも運気が上昇して夢が叶いやすい年だそうです。皆さまと私共さくらんぼが一緒に情熱をもって挑戦する年になる事でしょう。ナルクではこの度、発展5か年計画が策定され昨年末発足式を終えました。ナルク札幌さくらんぼでも今、まさに新しい夢に向かって邁進しているところでございます。

ナルク発展5か年計画

1. 仲間を増やす。2. 会員のつながりを深めあう。3. 信頼出来る仲間だからこそ「ナルク」4. 地域から頼られる「ナルク」
自立・奉仕・助け合いをモットーにナルク創設当時に匹敵する情熱をもってみんなで創り、みんなで実行しましょう。
きっとその先に見える未来には楽しい人とのふれあいや皆様の生きがいを見つけていただけることを確信しています。

さくらんぼ副代表 仲尾直樹

ナルク発展5か年計画推進委員会の発足式を傍聴して



11月27日(木)13時から表題の発足式が
ZOOM形式で行われ、仲尾副代表と共に傍聴しました。
野中会長からナルク発展5か年計画策定に対する思いと計
画の内容について熱く説明されました。2025年6月に
開催された北海道地区連絡協議会に於いて会長から直接伺
ったものより、具体的に内容を掘り下げたものでした。

更に推進委員会の推進体制では、ステアリング

コミッティーの設置と6分科会の設置が
提起され分科会のリーダーと各委員の
紹介がありました。

今後の進め方では大日程・機関会議
との連携とスケジュールの紹介もありました。
会長の熱意溢れる話術に引き込まれ、
大きな目標に向かって頑張らねばとの
思いを強くしました。



(事務局長)

節分行事のご案内

日 時: 2月5日(木)
12時~場 所: ナルク札幌 さくらんぼ
参加者は事務所まで
ご連絡ください

- ・**新入会員募集** 会員の高齢化等に伴い会員が減っています。世の中困っている方々のために活動できる会員を
募集しています。お近くにお心当たりの方が居られましたら事務所へご連絡ください。必要な資料をお届けします。
楽しいボランティアの仲間を増やしましょう!
- ・**運営スタッフ** 月2回のスタッフ会議に参加するほか、シニアサロンさくらんぼの運営や、各種のイベントのお手伝い
- ・**事務所当番** 外部からの電話対応や郵便・宅配便の受取など誰でも出来る仕事で、点数が付きます。
- ・**各種講座の講師** 自分の特技を生かした講座を持って、地域の方々と交流して生きがいを得て下さい。

募集中!

ステアリングコミッティーとは?
会社関係者と株主・顧客・事業パートナーと
いった外部の人間によって構成され、プロジェ
クト達成のための支援を行う集まりです。

シニアサロンさくらんぼ
T/F 011-758-1103

ホームページ

メール



活動報告

10月分時間預託			10月分奉仕活動		
	人数	点数		人数	点数
提供	1	12	拠点活動	21	310
事務所当番	12	41	環境	0	0
講師	2	6	福祉	6	20
利用	0	0	その他	4	8
11月分時間預託			11月分奉仕活動		
	人数	点数		人数	点数
提供	1	6	拠点活動	14	82
事務所当番	13	58	環境	1	8
講師	2	6	福祉	4	8
利用	0	0	その他	0	0
コーディネート	1	2			

会員状況（令和7年11月末現在）

会員数	132名
世帯数	90世帯
10月入会者	なし
11月入会者	久保敬子（東区）

ナルク札幌に寄付をしていただきました

小林和子様 永塚律子様

さぽーとほっと基金団体指定助成に寄付

桑嶋英典様 湯川靖司様 坪田正勝様

寄付をしてくださった方には税の軽減特典もあり双方に有り難い制度です。

第20回拠点リーダー養成講座を受講して

さくらんぼ副代表 仲尾 直樹

R7年11月19日～20日までナルク本部のリーダー養成講座を受講して来ました。参加者は全国の拠点から21名おりました。正直に申して私がリーダー養成講座を受講するなどと考えてもみませんでした。しかし、同僚の勧めもあって、覚悟して受講する事にしました。ナルク本部から事前に届いた資料と函館拠点の中村理事から届いた資料や事例集をにわか仕込みで勉強して養成講座に挑みました。野中会長や講師をなされた本部の先生方の丁寧な説明にも申し訳ないのですが、まだまだ勉強不足の状態です。が、今ナルクがおかれている会員の高齢化による活動の鈍化、会員の減少等の現況問題は理解する事が出来ました。その様な中でグループ討議がなされ、課題は「地域から頼られるナルクの挑戦」現在の拠点で活動している内容を洗い出して、その内容を分析した末に提案された事は、私はすぐにでも実現可能な素晴らしいアイデアだと思いました。その時、ふと頭の中である考えがよぎりました。拠点活動の中で、もっともっと身近なところから改善の出来る事が有るようと思われたのです。それにはまず、地域の皆さんに知ってもらう身近な活動から始めたい。そんな思いであります。野中会長が冒頭で話されました（皆で考えて）皆で決めて、皆で実行！5か年計画に向かって、35周年の第2回ナルリンピックに向かってまずはこれから1年を区切って頑張りたい所存です。

第27回あさぶ文化祭が令和7年11月8日に麻生地区会館で開催されさくらんぼから佐藤会員の折り紙作品を展示しましたのでご紹介します。



急な病気やケガで困ったら《相談無料・電話代のみ》

●救急安心センターさっぽろ #7119 または 011-272-7119

看護師が年中無休・24時間で対応の救急医療電話相談・病院受診の時期や近隣の受診可能な病院の案内

●北海道救急医療センター 0120-208-699 又は 011-221-8699 当番病院情報の案内（24時間）

防犯・防災についてのおしらせ

ナルク札幌さくらんぼ 防犯・防災相談担当 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>>

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。

■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

文化祭のアンケート結果について

10月26日に開催された第19回シニアサロンさくらんぼ文化祭の際、参加された方々から頂きましたアンケートの結果をお知らせします。ご協力頂いたのは64枚でその方々にお礼を申し上げます。

- 1, 「ミニ講演」については、半数の方から「参考になった」とのことでした。
- 2, 「高齢者激励」については、「永塚律子さん95歳素晴らしい。シニアサロンさくらんぼの歴史がよく分りました」など賞賛の声が多く聞かれました。
- 3, 「男声コーラス・ダンディフォー」については、全員が「良かった」とのことでした。
- 4, 「ピンクロード」については、半数の方が「良かった」とことで、「印象に残った場面」は、「女性の歌が素晴らしい」や「うちわが面白かった」などありました。
- 5, 「命のバトン」については、過半数の方が「良い試みだ」と評価し、「既に取り組んでいる」という方も居られました。
- 6, 「展示」については、過半数の方が「良かった」で、「品が少ないので残念」の意見もありました。
- 7, 「バザー」については、過半数の方が「買いました」とあり有難う御座いました。
- 8, 「全体の印象」は殆どの方が「良かった」でした。
- 9, 「文化祭参加」については、「何度も参加」が61%、「今回初めて参加」が28%でした。
- 10, 「ナルク札幌」について、「知っていた」が67%、「知らなかった」が19%もあり、私共の努力不足を痛感しました。
- 11, 「ボランティア活動」について、「してみたい」「している」方が過半数も居られることが分かり、目下これらの方々に私共の仲間に入って頂くようアプローチしている段階です。

以上、貴重なご意見を頂き感謝すると共に、次の文化祭にも是非ご参加頂きますようよろしくお願い申し上げます。

(事務局長)



2月・3月月間予定表(案)

日/曜日	2日/月	3日/火	4日/水	5日/木	6日/金
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	ゲームを楽しもう 10時～12時 講師 湯川瑞子 利用料 400円	スタッフ会議 10時～12時 12時 節分行事	13時～ 地区連絡協議会 ZOOM会議
	9日	10日	11日	12日	13日
			建国記念の日		
	16日	17日	18日	19日	20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	
	23日	24日	25日	26日	27日
	天皇誕生日	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	
三月	2日	3日	4日	5日	6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		スタッフ会議 10時～12時	
	9日	10日	11日	12日	13日
			ゲームを楽しもう 10時～12時 講師 湯川瑞子 利用料 400円		
	16日	17日	18日	19日	20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	春分の日
	23日	24日	25日	26日	27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	
	30日	31日			
	ご近所先生講座 10時～12時 講師 田中 嶽 ミニ体操とゲーム 利用料 400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・札幌街なかウォ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8年1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