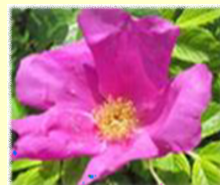


全国組織のボランティア団体【自立・奉仕・助け合いで、生きがいを】

ナルク
函館

はまなす

会報
No.189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

地域ふれあい研修会「終活セミナー」に参加しました

山本 道子 事務局次長

2月例会、地域ふれあい研修会「終活セミナー」は、終活マイライフ 代表理事 榎木 泰子さんが講師で、スーパーアークス千代台店多目的スペースで開催されました。今回は第1弾として、終活の基礎について学びました。

始めに、「今日は資料を配付しておりますが、その内容をパワーポイントで壁に撮り出ししてお話ししますので、資料は家に帰ってゆっくり見直してください。」と言われたので、先生の声に集中して聞くことが出来ました。

まず、終活という言葉は、2009年週刊朝日「最近の終活事情」特集で、葬儀事情などが連載されたことから始まったとのこと。今では、すっかり周知された言葉ですが、榎木さんがこの事業に携わるようになった13年程前には、一般にはまだ浸透していなかったそうです。私達高齢者は、認知症、健康不安、介護等身近に迫った問題を誰しも抱えています。ましてや、自然災害・地震・事故・事件等突然訪れるもしもの時に、日頃からの備えが、一人一人必要不可欠です。もし病気になったら、どういう医療を希望するのか、また、介護が必要になった時、自宅で過ごすのか、施設に入るのか、病院か等、元気な今、自分らしくより良く生きるための思いや願い、希望を家族や大切な人と話し合っておくことが必要ということ、そして終活は死を迎える準備ではない。今日一日一秒を大事に生きるための備えだと話されました。

今回、ご自身やご主人、お母様の病気のこと等経験を話して下さい、私にはとても勉強になりました。もし、自分がガンと診断された時には、榎木さんと同じように抗ガン剤、化学療法はやめようと思っています。夫とは、お墓や葬儀については何回か話したことがありますが、これからの生き方については、まだありません。今後の課題です。

最後の質問タイムで元気になられた川端さんが、生前葬について聞かれましたが、榎木さんは、札幌で3件有ったけれど、函館ではまだ無いですといわれ、もしかして川端さんが函館の第1号になるのかな？と思いました。

第2弾の3月例会では、また違うお話をしてくださるそうで、楽しみです。皆さん、是非ご参加下さい。



3月例会：地域ふれあい研修会へのご案内「第2回 終活セミナー」

- 1 開催日： 第2回目 令和7年3月11日(火) 10:00～12:00頃まで
- 2 会場： スーパーアークス千代台店(千代台町10-7 ☎33-1711)
- 3 講師： 一般社団法人 終活マイライフ 代表理事 榎木 泰子氏
- 4 費用： 無料
- 5 参加希望者は、ナルク函館事務所迄、必ずご連絡をお願いいたします。

運営委員会より

運営委員会開催：2月25日（火）13:00～14:30 出席 11名、欠席 2名

会議では、1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と1月度会計決算状況、2月の活動報告と3月の活動予定、ナルク本部の1kmあたり30円と50円の交通費を検討する委員会と、今後に向けたナルクの発展を議論する「発展プロジェクト」中の「地域との連携実行委員会」の現在状況を報告しました。また、函館深堀保育園のお習字活動への取り組みと、

3月開催の函館社会福祉協議会からの災害ボランティア活動、視覚障がい者の本人・家族・支援者などを対象にした講習会などを報告しました。

何れも火曜日	3月	4月	5月	6月
運営委員会	25日 13:00	22日 13:00	27日 13:00	24日 13:00
四役会議	18日 13:00	15日 13:00	20日 13:00	17日 13:00

2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	会員同士の助け合い活動	本活動は、病院送迎と院内介助 4件、ダンス教室へ送迎 4件、体操教室送迎 2件、子どもの習字教室送迎など、計 11 件の助け合い活動を実施しました。		
	会計伝票とナルクネット会計システムへの打込み		3名	ナルク函館の会計経理は、中村啓子事務局次長が購入した物品等の領収書やレシートを基に伝票を作成します。藤田富士子会員が月始めと月末の毎月2回、ナルクネット会計システムへ打込みをして、中村に代表と確認したその決算状況を、毎月開催する運営委員会に報告して、承認を得ております。
奉仕活動	みんなのたまり場“いぐべ”	開設準備 14日(金) 15:30～16:30 開設運営 15日(土) 12:30～16:20	準備会員 6名 開催会員 7名、 大学生 5名、 小学生 3名	今回は、北海道教育大学 斎藤 征人教授の研究室に通う5名の学生が、ゼミの一環で参加しました。 会員と同時刻の12:30に集合して、子ども達の宿題を見守りました。この宿題が済むと、前日練習した会員の指導により、折り紙で雄雉と雌雉づくりに挑み、夫々の手作りに合った作品ができました。その後に、購入したばかりの輪投げで、個人戦競技に取り組み、点数板を目がけて輪を9個投げ、得点を競いました。終了後に、蛸やウィンナーソーセージを入れた「たこ焼き」とフルーツのおやつを美味しく食べながら、参加者から多世代サロンを明日に繋げるため、本日の“いぐべ!”を振り返りました。
	手芸クラブ	毎週月曜日 3.10.17日 3回	会員 3名	坂爪 幸副代表は、布マスクを継続作成し、中村啓子事務局次長は注文を受けてブックカバーなどを作りました。小川 恵美子運営委員が、会員などから寄贈を受けた和服地で、コツコツと手作りした布袋 33枚を、函館上湯川保育園 奥山園長先生と、函館深堀保育園 甚野園長先生へ、卒園児へ贈呈するナルク函館のおじさんとおばさんからのメッセージとともに2月26日(水)に届けてきました。卒園式は、函館上湯川保育園(15名)が3月8日(土)に、函館深堀保育園(18名)が15日(土)に挙行されます。

活動種別	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」	20日(木) 14:20 ～15:20	会員 6名 地域 住民 28名	電子ピアノで唄おう「歌声喫茶」 演 奏：高松 弓子さん 湯川温泉地域でコミュニティーサロン「あいりす」を開設してから、凡そ10年になりました。その「あいりす」で剣物 芳郎会員が作成し、使っていた「歌詞集」を、未だに大切に使用しております。この度は「歌声喫茶」で電子ピアノ伴奏をしてくださる高松さんが、この歌詞集の中から26曲の候補曲を選曲して、20曲ほど参加者と歌いました。この方式で忙しいのは、参加した皆さんが、歌う曲のページを開いて見ているか、の確認でした。フロアの会員は、歌詞集を覗きながら確認しておりました。座る椅子は満席になり、楽しい時間はあっという間に過ぎ去りました。
	駐車場の除排雪	14日(金) 9:10 ～10:00	会員 2名	今日は、健康麻雀勉強会の日です。車で来る参加会員数を指折数えて駐車場が1台分足りないため、「何時でも車を止めてもいいよ。」と土地の所有者から了解を得ている駐車場所の排雪に、勝手に取り組みました。これこそ地域と連携した成果の賜物ではと思っております。 大きな除雪ダンプを使用して、代表が一人で排雪していると、本日当番、干場 春男副代表が車で到着。代表と副代表と二人で、排雪と除雪作業に汗を流しました。小1時間で普通車1台駐車できるスペースを確保して終了し、干場副代表の車も無事に納まりました。 今年は思ったより雪が少なく、ナルク函館の駐車場スペース3台分は、雪を押し込む除雪作業で済む、楽な冬でした。また、21日から24日まで札幌に行きましたが、道路の両側は雪が高く積まれ、車2台がすれ違うのも難しい程で運転手も悪戦苦闘です。24日に帰った函館は、雪が一段と減少し、車の運転は楽で大差がありました。
生きがい活動	健康麻雀教室	毎週水曜 4回10:00 ～15:00 第2・第4 金曜日	会員 80名	※ 2月の成績 1位 神山 瑞枝会員、 2位 斉藤 文子会員、3位 吉田 京子会員 4位 高谷 志津子会員・武田 智子会員 今月の教室では、色々なことがありました。 一つ目は、冬のコートがリバーシブルになっていて、表裏両方から手が入るポケットが付いていました。と言うことは、ポケットは穴だけで、袋が無い状況です。健康麻雀教室に来る時に自宅の鍵を閉め、そのポケットに入れたとしたら、どうなったでしょうか？ 二つ目は、勉強会で山田 邦子会員が、畠山講師からドラ3個入りの子で満貫を振り込まれ、「先生からとった。」と大喜び。周りは女性の雀士が3名で、ヤンヤの拍手喝さいでした。女が強く畠山講師はタジタジでした。
	健康麻雀勉強会	10:00 ～15:00	会員 20名	

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
生きがい活動	太極拳同好会	水曜4回 15:30 ～16:30	会員 6名	山本 浩平会員は一度退会の意思を示しましたが、松田 守生会員より、故山井 貞之講師の指導で収得した型の指導を要請されて、一緒に練習しております。
	晩酌交流会	14日(金) 17:00 ～19:00	会員 10名	何時ものとおおり、自分の飲み物(アルコールでも、ソフトドリンクでもオーケー)に、障がい者支援施設より600円弁当を取り寄せて、加えて上田会員の手作り塩辛と中村 啓子得意のビール漬けを肴にして、各グループで好みのテーマで話しておりました。が、終盤は、肴が無くなり、剣物会員が作った歌詞集を基に、歌声喫茶状態となって合唱しておりました。
	懐かしい映画を観る会	4日(火) 13:00 ～ 15:50	会員 8名 地域 3名	<u>上映映画</u> :「二十四の瞳」156分、1954年9月公開、 <u>監督</u> :木下恵介、 <u>製作・配給</u> :松竹 映画の会5周年記念に合わせ、高峰 秀子生誕100年、「二十四の瞳」公開50年を記念した上映会のゲストに島 昌之賛助会員をお招きして、映画解説をお願いしました。何時見ても良い映画は素晴らしく、参加した皆さんは涙腺が緩み、涙なしに見られませんでしたよ。
	川柳を楽しむ会	14日(金) 13:00～ 15:00	会員 4名	<u>世話人</u> :坂本美智子会員 兼題は“夫婦”でした。今回は、選句の状況が散らばり、票の無かったのが2句のみで、3票も2句と少なく票がばらけた結果でした。今回は、カーリングの句があって、カーリング競技の話で盛り上がりました。中村家の孫が、ユニバで優勝したり、日本選手権で優勝候補を破ったりと報道機関にも取り上げられました。
	習字のおけいこ	18日(火) 13:30 ～15:00	会員 5名 地域 0名	<u>世話人</u> :古賀 順子事務局次長 日頃持てない自分だけの時間を満喫しながら、筆を運ぶこの1時間半。美文字にたどり着くのは何時のことかわかりませんが、心を込めて練習しておれば、しないより良いと思って、椅子に座っております。
	2月例会 地域ふれあい研修会 「終活セミナー」	27日(木) 10:00 ～12:00	会員 19名 地域 7名	～地域にて 今をより良く 自分らしく生きるために～をテーマにして、一般社団法人 終活マイライフ 代表理事 榎木 泰子氏に講師をお願いして、研修会を実施しました。「終活」とは、死を迎えるのではなく、残る時間を有意義に過ごすために行うものです。1ページ参照
	スマートフォン操作相談室	無し	会員 0名	4月からは時間預託活動に変更になり、コーディネートが必要となりますので、ご了承ください。

3月の活動予定

※参加を希望する会員は、事前に事務所へ連絡をお願いします。

活動種別	活動名	日時	備 考
預時託間	助けあい活動	助けあい活動は、習字教室へ子どもの送迎、リハビリでダンス教室送迎、体操教室送迎、病院通院へ送迎支援、買物支援などを予定してます。	

活動種別	行事名	開催日	備 考
奉仕活動	ナルクサロン 「迎賓館」	13(木) 14:20 ～15:20	「ギターコンサート」 演 奏：隅田 久雄事務局次長 3月は、第3木曜日が祝日となるため、第2木曜日に開催日を変更しました。ご注意願います。これからは施設の承諾を頂き、地域の方々の参加を呼び掛けて行きます。
	「みんなの たまり場 いぐべ」	14日(金)	15:30～開催前日準備
		15日(土) 12:30～ 16:30	3月は、古賀順子事務局次長によるバルーンアートに挑戦いたします。また、「輪投げゲーム」・あやとり・お手玉・けん玉対戦や百人一首などの昔の遊びを予定しております。
	手芸クラブ	毎週月曜 10:00 ～15:00	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。坂爪幸副代長、中村 啓子事務局次長、小川恵美子運営委員が参加しています。
生きがい活動	懐かしい映画 を観る会	3月4日 第1火曜日 13:00 ～15:50	3月からは、全く初めからの仕切り直して、今まで見た映画も対象にいたします。初回は、1990.9公開、配給：パラマウント映画、「ゴースト/ニューヨークの幻」125分 内容：愛する人が幽霊になって目の前に現れるというアイデアのストーリー
		4月1日 第1火曜日	1996年9月公開「学校Ⅱ」を上映予定です。時間：122分 監督：山田 洋次、出演：西田 敏行、吉岡秀隆、いしだあゆみ他
	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 5,12,19,26日の4回 10:00～15:00
	健康麻雀勉強会	第2・4金	14,28日 10:00～15:00 講 師：畠山 博州 運営委員
	太極拳同好会	毎週水曜	5,12,19,26日の4回 15:30～16:30 逝去された山井貞之講師の指導の意思を思い出しながら、当分の間、山本浩平会員と松田 守生会員が練習に取り組みます。
	習字の おけいこ	11日(火) 27日(木) 14:30 ～16:00	世話人：古賀 順子事務局次長 通常に戻り、第2火曜日：11日と第4木曜日：27日に、開催します。自分だけの時間を作るなかで、美文字づくりに没頭できる空間になっております。
	川柳を楽しむ 会	21日(金) 13:00 ～15:00	世話人：坂本 美智子世話人 兼題は“遊園地”に決定。 兼題を入れて1句以上。他は自由で計3句の提出が必要です。皆さんも参加して、作った句を基に語り合いませんか？
	晩酌交流会	休講	600円弁当を障がい者支援施設から取って応援しています。飲物は各自の飲みたい物を持ち寄って、存分に語り合います。前は、弁当が空になって、歌声喫茶状態になりました。
	スマートフォン 操作相談室	随時	講 師：平沢 修運営委員が個別に対応します。お気軽にご相談ください。日程は調整しますので事務所までご連絡ください。
	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。
その他	グループホーム外部調査	10日(月) 19日(水) 31日(月)	9:30～13:00 グループホーム「百年の杜」 9:30～13:00 グループホーム「こん松濤」 9:30～12:00 GH街、13:00～15:30 こんはこだて

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)
 ○ (株) 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 ○ (株) コジテック 様

会員のひろば

「北海道 地域密着型サービス外部評価調査員研修と修了試験を終えて」

小川 恵美子運営委員 記

昨年、札幌で行われた10月12日、13日の座学と、11月に函館のグループホームで施設調査実習があり、今年に入り、2月22日に座学3日目と修了試験が札幌で行われました。

今回も中村啓子事務局次長、畠山博州運営委員、小川恵美子運営委員の3人が行って来ました。函館は雪もなく春のようでしたが、札幌は雪が降り、歩道も積もった雪で、歩くのが大変でした。

札幌から参加の2人の方は、コロナが流行し、調査実習ができていないということで、今回は不参加でした。昨年の施設調査実習の外部評価結果を、皆で検討し合ったのですが、内容に関しては未熟なため、事業所管理者の方にインタビューした事を、そのままメモするのが精一杯でした。講師の方に、「そのまま書き写すなら、録音すればいいだけの事でしょう！」と言われました。そうではなく、利用者さんの身になって自分が、その立場であったら、どう感じて、どうして欲しいと思うかと言われ、ハッとしました。この外部評価調査は何故、やらなければならないかと考えてみたら、認知症の方々が、生活してきた地域で、残っている能力を使って、共同で暮らしていく所は、楽しく、快適で、笑顔で暮らせるように、見守ること、気が付いた事は話し合ってみる事、改善出来るところは次のステップの目標として、考えて貰うこと、まだまだ、学びは沢山あるはずです。

まだ、頼りない初心者ですが、頑張ります。修了試験は大変、難しくて苦戦しました。

「ボランティアとは…」

中村 仁代表 記

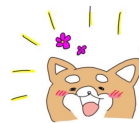
今、ナルク本部が、活性化のために議論している「発展プロジェクト」の中でも一番出遅れている、4番目の「地域との連携 実行委員会」については、各委員が自拠点で実施している事業・行事の概要を提出して出そろったところである。これについては、今後、田中 千鶴子委員長の元で議論加え、成果が得られると考えている。今、やっとテーブルに乗り、入口にたどり着いたかと少し安心している。

ナルク函館では、例会やサークル活動を拠点の入口として、「お試し参加」も認めながら、地域住民の皆さんたちが拠点活動に馴染み易い取り組みをしてる。入会后、先ずは、例会やサークル活動にて、会員同士がコミュニケーションを図り、交流を深めることによって、奉仕活動や会員同士の助け合い活動である時間預託活動へ導いて行く。基幹活動へ繋がることを期待しながら、目指すところとして時間預託活動があり、奉仕活動があるので、これらの活動に繋げ「ボランティア活動」を実施することで、自立と生きがいを目指している、と入会時には説明している。

先日、こんなことがあった。健康麻雀教室が終了して、つい12月に 入会した太田 等会員が、トイレでごそごそやっていた。「何をしていたの？」と聞いたところ太田会員がトイレの掃除をしていたとのことであった。山本 道子事務局次長から詳細を聞いたところ 太田会員が、お母さんから「あなたは、新米なんだから、トイレの掃除をなさい。」と言われたそうである。山本事務局次長は「トイレ掃除の仕方を教えて」と言われ、トイレ掃除を教えていたとのことであった。こんな素晴らしいことが若い会員にあったのかと感動さえ覚えた。

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:手づくり布袋、坂爪 幸副代表:手づくり布マスクと手芸用生地、
上小倉 澄子会員:交通費を寄付



ナルク函館はまなす「健康麻雀大会」のご案内

久し振りに、健康麻雀大会を開催いたします。6卓24名限定で開催いたします。

1 日時・会場: 3月22日(土)9:30~16:00頃まで、会場: ナルク函館事務所

2 会 費: 600円(お弁当と若干の賞品を用意します。)

大会は既に公開しており、健康麻雀教室等の会員が申し込みをしております。残り4名ですのでご了承ください。

短歌

(温泉娘作)

風が起こしたさざ波に
水面の影の揺れており

鳥低く飛び遠からず 北へ帰る予感

花柄の傘を閉じて歩く時

杖となりて友ともなりて

川柳

(二月一四日 川柳を楽しむ会)
兼題は“夫婦”でした。

性格不一致ダイヤ婚迄あと三年(みとせ)

着ぶくれてスーパームーン見る 老夫婦

「いいですね」検査結果にはほゆるむ

春を待つ 畳目一つのもどかしさ

どうしても互いの意見すれ違う

良く耐えた孫のカーリング 世界一

「お先に」と遊ぶのはどちらの皮算用

あなた誰そろそろ来そう やな予感

雪解けてほっとしてたら ドット降り

雪が舞う 土手の片隅 浅黄色

ドカ雪去りて 尾根の白銀(しろがね)

蒼き空

ごあんない



スマートフォン操作相談室は、4月から時間預託活動へ変更します。

「スマートフォン操作相談室」は、1時間に限定して時間預託活動より手軽にできる「協力金」を頂いて実施するサークル活動として実施してきましたが、時間預託活動としての実施要望もあって運営委員会で議論しました。

その結果、2025(令和7)年4月1日よりサークル活動の「スマートフォン操作相談室」は取り止めにして、時間預託活動として実施することになりましたので、ご了承願います。

これによって、時間預託点数を保持している会員は、点数で処理することができますが、時間預託点数を保持しない会員は、時間預託寄付金を納めることになりますので、ご注意ください。

また、希望する会員は、事務所へ事前に連絡を頂くことは変わりませんが、平沢 修運営委員とのコーディネートが必要となりますので、宜しくお願いいたします。

ナルク本部では野中会長の指示により、交通費検討委員会を設置

現在のガソリン等の高騰を受けて、野中 孝泰ナルク会長より1月24日付け文書にて、交通費検討委員会を設置して適正な交通費改定に掛る検討をするよう、本部平岩 事務局長へ指示がありました。2月1日に検討委員会を設置して、3月31日までに検討結果を示すことにしております。

現在、全国 75拠点の共通課題として取り組み、12ブロックに分けた地区連絡協議会の地区責任者(北海道は函館拠点)宛に各地区のガソリン単価の状況などを調査して、集約しております。

この検討委員会の検討結果を受けて、ナルク函館拠点については、運営委員会の協議を経て皆さんに提示いたしますので、宜しくお願いいたします。

現在の時間預託活動に係る交通費は、次のとおりです。

- ① 草刈り・小修理・買物等：30円/km(提供会員へ支払い)
- ② 送迎(提供会員の車両へ同乗)：50円/km(30円/kmは提供会員へ支払い。20円は拠点へ寄付)

令和6年度 地域密着型外部調査員養成研修会が終了しました。

令和6年10月12日～13日に札幌市で開催された令和6年度 地域密着型外部調査員養成研修会は、令和7年2月22日の座学と終了試験をもって無事に終了いたしました。ただ残念なことは1名の会員に補修試験が必要との結果になりましたが、何れは早い機会に、資格が習得できるものと、確信しております。 小川 恵美子運営委員、畠山 博州運営委員、中村 啓子事務局次長 3名

既に、3月には10日、19日、31日にグループホームの調査依頼が計 4件入っておりますので、今後は、一層ご活躍頂くようお願いいたします。なお、2022年度からグループホームの外部調査へ活動下さいました 坂本 美智子会員には、大変お疲れ様でした。引続き関連での助力をお願いいたします。

1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	貞信ファーム	四季の杜	講師等	小計	ナルク活動	合計点数	年度 累計	利用点数
31(7)	0(0)	0(0)	38(7)	69	248(17)	317(18)	4,234	18(4)

●**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(10)	4(1)	0(0)	18(6)	116(29)	207(32)	2,277

●**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
新年例会	26日	39名	6名	45名	梁川町 ホテルテトラ
健康麻雀教室	毎週(水金)6回	93名	0名	93名	ナルク函館事務所
太極拳講習会	毎週(水)4回	6名	0名	6名	ナルク函館事務所
映画を観る会	7日(火)	6名	0名	6名	ナルク函館事務所
川柳を楽しむ会	24日(金)	4名	0名	4名	ナルク函館事務所
習字のおけいこ	14,23日	11名	1名	12名	ナルク函館事務所
晩酌交流会	休講	0名	0名	0名	ナルク函館事務所
スマホ操作相談室	4日(2回)	4名	0名	4名	ナルク函館事務所
手芸クラブ	23日(月)	0名	0名	0名	ナルク函館事務所
合 計		163名	7名	170名	点数591点、累計 4,942点

1月分 サークル活動 寄付金額 21,300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。
渡辺 和子会員の紹介による新入会員です。

2月の新入会員：宜しく願いいたします。

五稜郭町在住 宮下 冽(きよ)子さんが一人入会しました。

函館拠点 会員数状況	(1月末日現在)	世帯数	会員数（男性・女性）	ミドル	賛助会員
ー 2名	函館・北斗他	125	170 (53・117)	0世帯1	6
入会 1名、退会 3名	平均年齢	75.2			

〜つばやき〜

「ワァーキャー!」子ども達と若者達の
歓声。久しぶりに心地良く聞きながら、たこ焼
きに挑戦している私達。ナルクの月1回の大事
な行事、多世代サロン「みんなのたまり場 い
くべー!」のワンシーン。

さつきまで、折り紙の雛飾り作りに苦戦し
ながらも楽しみ、それぞれの作品を持って記念
撮影。その後、新しい輪投げの競技で歓声を上
げている皆のために、おやつのだこ焼きを焼い
ている。何と平和で幸せな時間だろう。

活動が制限された、新型コロナがあけて5
類に。皆が交流出来るようになった今、健康の
有り難さと、人々とのコミュニケーションが何
より大事と思い、ナルクに出会い3年目。始め
は映画の会にて「南極物語」の上映日に斉藤さ
んに誘われて、それから少しずつ行事参加と楽
しさが増えました。映画は勿論、多世代サロ
ン「いくべー!」、晩酌交流会、健康麻雀勉強会、
例会など。

私の人生で、もしかしたら今が青春かも。
少しでも長く楽しむために『がんばろう!』

安藤 由美子運営委員 記