

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】

ナルク 函館 はまなす 会報 No.190

(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↓

地域ふれあい研修会 「第2弾終活セミナー」に参加しました

古賀 順子事務局次長 記



3月例会は、先月の第一弾に引き続き、スーパーアークス千代台店多目的スペースで「第二弾 終活セミナー」が開催されました。

講師には、終活マイライフ 代表理事の榎木 泰子さんに引き続きお願いし、ご講演頂きました。

前回参加された方で今回も参加された方も多く、また、私のように始めて参加する者も含めて、真剣に向き合う皆さんの姿がとても印象的でした。私自身も「終活」ということには、介護の仕事などの忙しさから、今までが余りにも無頓着で、自分自身のこととして向き合うことなく過ごし、本当によい機会を得たと思っています。

第一弾は終活の基礎、そして今回は終活の具体的な実情について話して頂きました。

榎木さんは第二弾のためにも、前回と同様に資料やパワーポイントをご用意下さり、皆さんに分かりやすく話されました。

講演をお聴きし、今この瞬間、一分一秒も「自分らしく大切に生きること」、「自分自身の課題を考える・人生を振り返ること」が大切だと知りました。

現在を生きている自分を知ること、自分の健康状態を知る、フレイルチェック、認知症、生活スタイルの見直し、地域との繋がり、人と人が支え合う仕組み作り等、大事なことをたくさん教えて頂きました。ナルクに入っていて本当に良かったと思います。ナルクの理念、自立・奉仕・助け合いは、人と人が支え合う仕組みづくりの基本ではないでしょうか。

今日は、榎木さんのやさしい語りに、心を動かされました。私は妹と一緒に参加し、ナルクのエンディングノートを買いました。終活への思いを書き留め、分からないところは終活相談で榎木さんに教えて頂き、自分のエンディングノートを作っていきたいと思っています。

今後はエンディングノートの書き方講座も、ぜひお願いできればと思いました。宜しくお願い致します。

二回続けてのご講演、本当に有難うございました。



4月例会：「少し遅い花見と松花堂弁当で歓談」

- 開催日：令和7年4月29日(火・祝) 花見：11:00～12:00頃まで
食事：12:30～14:00頃まで
- 会場：花見：特別史跡 五稜郭跡、食事：旬花五稜郭タワー店
- 費用：弁当代 2,500円(公園内での飲み物・敷物等は各自でご持参ください。)
- 参加希望者は、23日までに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：3月25日（火） 13:00～15:10 出席 11名、欠席 2名

会議では、2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2月度会計決算状況、2月の活動報告と3月の活動予定、ナルク本部が1kmあたり交通費を40円と60円に決定し、常務理事会へ一任する報告、令和6年度活動決算見込みと令和7年度活動予算案を承認しました。令和7年度活動計画では、当面のナルク函館はまなす第27回定時総会を6月19日(木) 10:00～に開催すること、ナルクデイを4月20日(日)実施することなど、6月までの各種事業と行事の案についても承認されました。

何れも火曜日	4月	5月	6月	7月
運営委員会	22日 13:00	27日 13:00	24日 13:00	22日 13:00
四役会議	15日 13:00	20日 13:00	17日 13:00	15日 13:00

3月の活動報告

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
預時託間	会員同士の助け合い活動	本活動は、ダンス教室へ送迎 4件・子どもの習字教室・墓参送迎など、計 6件と、包丁研ぎの助け合い活動を実施しました。		
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 7名 開催会員 6名 小学生等 3名 地域1名 コミュニ ティサロ	今回は、バルーンアートで剣づくりと空飛ぶネズミづくりに挑戦しました。剣は長いバルーンにポンプでほぼ一杯に空気を入れて、口を縛ります。これがまた、力があるので子どもには難儀なことです。引っ張って伸ばしてやっと口を縛ります。次に、空飛ぶネズミをつくり、誰が高く飛ばすか、尾を引いてタイミングよく離すと良く飛びました。この後、輪投げを個人対抗で競い合い、おやつはレーズン入りホットケーキを、皆で美味しくいただきました。 おやつ後は、テーブルの上で初めて百人一首をしてみました。膝が悪く座ってできない会員も、立って出来ました。
	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	「ギターコンサート」演奏：隅田 久雄事務局次長 久し振りに、函館ギター協会会長でもあり、ギターコンテストのシニア部門で優勝した経験を持つ、隅田事務局次長のコンサートです。今回、隅田会長からは挨拶の中で、「ギター演奏は、音は勿論、色と匂いを感じながら楽しんで欲しい。」との話で始まりました。何時ものクラシックギターで隅田ギター協会会長が、甥の隅田 寛さんはアコースティックギター演奏を加え、夫々の独奏と、二重奏を計16曲程度演奏され、満席の状況で楽しみました。今回より地域住民が積極的な参加に繋がるよう、米田施設長に了解をいただき、地域包括支援センター ゆのかわの京谷さんにもお願いしております。

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
奉仕活動	手芸クラブ	毎週月曜 3.10.17. 23.30日 5回	会員 3名	2024年度は、坂爪 幸副代表と小川恵美子運営委員は、月曜日を通して手芸クラブに時間を当ててください、布マスクと布袋を手作りしていただきました。 特色として、坂爪副代表は、コナンやファイターズなどの図柄でマスクを作成すると、直ぐ売れて無くなりました。小川運営委員は、布袋を33枚手づくりして函館上湯川保育園と深堀保育園の卒園児にプレゼントをするため、自宅にも持ち帰り作ってくれました。
	外部調査 打合せ	7日(金) 10日(月)	会員 5名	3月7日(金)には、初めてグループホーム外部調査のサブになって実施にあたる小川 恵美子運営委員と中村 啓子事務局次長と主任になる中村 仁代表の3人で、事前の打合せを実施しました。当日の進行や調査に望む心構えなどについて確認しました。
生きがい活動	健康麻雀教室	毎週水曜 4回10:00 ～15:00	会員 82名	※ 3月の成績: 1位 斉藤 文子会員, 2位 阿部 則彦会員 3位 太田 等会員, 4山本 道子講師, 5位 畠山 博州講師 ※ 令和6年度の開催状況 1 健康麻雀教室と健康麻雀勉強会の合計 74回 参加延べ人数 1,087人、延べ時間 4,713時間 ① 健康麻雀教室の参加人数と活動時間 50回 参加延べ人数 879人、延べ時間 3,798時間 ② 健康麻雀勉強会 24回 参加延べ人数 208人、延べ時間 915時間 健康麻雀教室と勉強会に参加活動された会員の皆さんは、これだけの実績を作り、「本当に大したものだ。」と感服しております。しかし、このエネルギーを、麻雀のみならず、他の行事や事業などにも傾注され、参加会員が少しずつでも増えてくれば、「本会の運営が大変盛り上がるし、楽しくなる。」と確信しております。令和7年度では、本会がボランティア活動に取り組む団体であることを再度確認して、各種行事や事業への参加協力を、期待しております。
	健康麻雀勉強会	第2・第4 金曜日 10:00 ～15:00	会員 24名	
	令和6年度 健康麻雀大会	22日(土) 9:30 ～15:00	会員 24名	
	習字の おけいこ	11日(火) 27日(木) 13:30 ～ 15:00	会員 13名 地域 0名	



運営担当：畠山 博州講師、山本 道子講師
日頃鍛えた腕と運試しの本大会の開催に際して、健康麻雀教室の2名の講師に多大なるご尽力を頂きました。
また、次のとおり提供品があったので報告します。
山本 道子講師：優勝と参加者への賞品、
畠山 博州講師：ナルク賞、中村 仁代表満貫賞
なお、大会の主な成績は次のとおりです。
優勝:太田 等会員164,000, 2位:宮下冽子会員128,900
3位:山本道子講師124,200, 4位:池田 光会員 122,800
5位:鎌田佳勝会員122,500,6位:阿部則彦会員116,400
7位:富岡敏子会員109,300,BB:畠山博州講師

世話人：古賀 順子事務局次長
この日は、2024年度最後の「習字のおけいこ」の日です。学校へ通学していた時には、絵などの作品を持って帰ったのを思い出しましたが、この日も同様に、今まで書いた習字で古賀世話人が取って置いた作品が沢山、参加した会員の手に戻りました。今年度から始めたのに、「こんなに書いたか」と振り返っておりました。

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2回 15:30 ～16:30	会員 4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。
	懐かしい映画を観る会 	4日(火) 13:00 ～15:20	会員 5名 地域 1名	<u>上映映画</u> :「ゴースト/ニューヨークの幻」125分、1990年9月公開、 <u>配給</u> :パラマウント映画 <u>監督</u> :ジェリー・ザッカー <u>出演</u> :パトリック・スウィヰツほか <u>内容</u> :ロマンス、コメディ、ファンタジー、ホラーといったいくつかのジャンルに含まれる。愛する人が幽霊となって目の前に現れるというアイデアは、この映画のメガヒットで多くの亜流映画・小説を生みました。
	川柳を楽しむ会 	21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“遊園地”でした。今回も、何時もの4名が集まって句会を始めました。選句では、満票はなく、2票が5句、1票が4句と割れました。坂本世話人からは、皆上達していて選句が難しくなっている。また、「句に嫌味などが無く、品の良い句ばかり」との講評がありました。7ページの作品をご覧ください。
	3月例会 地域ふれあい研修会	11日(火) 10:00 ～12:00	会員 17名 地域 10名	「第2弾 終活セミナー」 <u>講師</u> 一般社団法人終活マイライフ代表理事 榎木 泰子氏 前回の講演内容が良かったので、第1弾を受講した方からは第2弾への継続と、第2弾のみ参加や「終活相談所」へも繋がりました。1ページを参照下さい。 終活相談所は、榎木泰子氏が相談を受けました。
	終活相談所	24日(月) 27日(木)	会員1 地域1	「第2弾 終活セミナー」終了後に、2名の相談がありました。土地家屋の処分や遺言などの相談でした。

4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。

スマホ相談は3月で廃止になりました。ご注意ください。

活動種別	活動名	日時	備 考
2025(令和7)年度4月から事業等に対応する窓口が決まりました。ご了承ください。 1 例会の対応窓口：坂爪 幸副代表、山本 道子事務局次長、畠山 博州運営委員 2 サロン対応窓口：古賀 順子事務局次長、中村 啓子事務局次長 コミュニティサロン「ナルクサロン迎賓館」・「みんなのたまり場 “いぐべ!”」対応窓口 3 事業・行事等日程調整対応窓口：平沢 修運営委員			
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います。	
奉仕活動	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。
	ナルクサロン「迎賓館」	17日(木) 14:20 ～15:20	「健康講話と軽体操」 <u>講 師</u> ：京谷 佳子さん 4月には、地域包括支援センター ゆのかわ 京谷 佳子さんに久し振りに講師をお願いしてサロンを開催いたします。
	「みんなのたまり場 “いぐべ!”」	18日(金) 19日(土) 12:30 ～16:30	10:00～開催前日準備 19日(土) 12:30～16:30 この度は、五月人形などを折り紙で作るほか、新しいゲーム「木製日本都道府県パズル」が加わります。輪投げ・百人一首などの昔の遊び道具も用意しております。

活動	行事名	開催日	備 考
奉仕活動	ナルクデイ 春の全市一斉 清掃美化活動	20日(日) 9:30 ～12:00	当日は9:20迄に、ナルク函館事務所へ集合します。電車通り両側にある植樹柵などのポイ捨てと落ち葉を清掃して、観光客等には綺麗な函館で過ごしていただきましょう。11時頃からは事務所で、美味しいお汁粉を食べながら懇談しましょう。
	保育園児の習字のおけいこ 支援活動	22日(火) 10:00 ～11:00	令和7年度より、「習字のおけいこ」で講師の古賀 順子運営委員とこれに参加する会員2名が一緒に、函館深堀保育園の年長児16名を「出前！習字のおけいこ」として支援します。「習字のおけいこ」の皆さん宜しくお願いいたします。
生きがい活動	懐かしい映画 を観る会	4月1日 第1火曜日 13:00 ～15:50	初回は、1996.9公開、 <u>配給</u> :松竹映画、「学校Ⅱ」122分、 <u>監督</u> :山田洋次、 <u>出演</u> :西田敏行、 <u>内容</u> :高等養護学校を舞台に、重い障害のある生徒と軽い障害のある生徒との交流・葛藤、就職問題等を、入学から卒業までの3年間の出来事を描いた作品。
		5月2日 第1金曜日	「永遠に美しく」1992年12月公開時間:104分 <u>監督</u> :ロバート・ゼメキス、 <u>出演</u> :メリル・ストリープ、ブルース・ウィリス
	健康麻雀教室	毎週水曜	<u>講 師</u> : 山本 道子事務局次長、畠山 博州運営委員 2,9,16,23,30日の5回 10:00～15:00
	健康麻雀勉強会	第2・4金	11,25日10:00～15:00、 <u>講 師</u> : 畠山 博州 運営委員
	太極拳同好会	毎週水曜	2,9,16,23,30日の5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	8日(火) 24日(木) 13:30 ～15:00	<u>世話人</u> : 古賀 順子事務局次長 通常に戻り、第2火曜日:8日と第4木曜日:24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	18日(金) 13:00 ～15:00	<u>世話人</u> : 坂本 美智子世話人 兼題は“野菜”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、作った句について語り合いませんか？
	晩酌交流会	18日(金) 17:00 ～19:00	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。今回は、弁当が空になって、歌声喫茶状態になりました。
	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。

会員のひろば

「令和6年度健康麻雀大会で優勝してしまいました。」

太田 等会員 記

毎週水曜日の健康麻雀をととても楽しみにしている新入会員の太田等です。皆さんに、お願いがあります。私は、一番歳下なので年上の先輩方から太田さん、と、さん付けで呼ばれると何と無く抵抗があるので、皆さん、先輩方、私の事をオーちゃんとか気軽にこれからは、呼んで下さい。又は、太田の太は、ダイとも読むので、ダイちゃんでもどちらでもいいです。お願い致します。

📅 3月22日(土)にナルク函館麻雀大会がありました。参加料は、お弁当付きで600円でした。🍵 熱いお茶付きでした。私は、大食いで早食いなのでお弁当1つだと足りないと思い、朝6時半に起きて、大おにぎり三個と唐揚げを作って持っていきました。昼食に用意されたお弁当は手巻き寿司セットでした。やっぱり、🍣 おにぎりを作って持って来て正解でした。手巻き寿司セットは、量が少なかったです。実は、お昼時に私のおにぎりを取るために自分のカバンからおにぎり3個と唐揚げを取って麻雀卓に入る時に、佐藤寿枝さんから、「おにぎりを1個下さい」と言われたので喜んで差し上げました。。中身は、甘昆布だと思います。昼食後に佐藤寿枝さんが、おにぎり食べたよ、😊とおっしゃって下さったので、それは、僕も嬉しかったです。僕が作ったおにぎりを

食べて下さったのですから、良かったです。そして、後でビックリしたのは、佐藤寿枝さんの午後から最後となる3回戦目の点数は、47300点で、総合合計97600点、8位、これは、🍀おにぎり効果あり？いえ、佐藤寿枝さんの実力です。笑、後日談で、僕が作ったおにぎりは、帰宅されてから食べられたそうです。今回の麻雀大会は、当初、参加者が22人で6卓に2人不足でした。前事務局長の鎌田佳勝さん、中村代表が参加して下さって出来る運びと成りました。前事務局長の鎌田さん、中村代表、参加して下さり有難う御座います。🍀鎌田さんは、26年前の時任町にナルク函館が在った当時の最初の麻雀教室立ち上げメンバーだったそうです。全自動卓だったそうです。凄いですね。貴重な昔のお話をお聞きました。現在のナルク函館のメンバーは昔と代わり、鎌田さんは、沢山、気を遣われて麻雀をされたと思います。感謝します。有難う御座います。🍀又、いつでも麻雀教室に遊びにいらして下さい。それでは、麻雀大会のお話をします。9時半集合で、畠山講師が注意事項を説明後10時位から始まりました。午前中に半荘2回戦、昼食後に、最後の半荘1回戦、その後、集計、表彰、で終了です。教室内は5卓(東、南、西、北、白)、事務所入口前に、1卓(発)、合計6卓です。私は、午前中最初の1戦目は、発の卓(事務所の入口前)でした。なんと同卓で上家には、中村代表がおられました。ビックリしました。対面には、畠山講師がおられました。中村代表は、ファイトアーズの帽子、とユニフォームを着用されてました。大ファンだそうです。気合いが入ってます。中村代表は、麻雀は、全然、殆ど、やった事が無いと言ったのにもかかわらず、東1局、2局と連続であがりました。これには、たまげました。そして、サイコロの振り方がとても早くて熟練の技でした。どんぶりのチンチロリンのプロと言うサイの振り方でした。中村代表は、麻雀は上手なので、ビックリしました。😊そうこうしてるうちに、伏兵がいました。いきなり、ロン、と発声されて、七対子9600点と畠山講師が叫びました。これには、ビックリしました。😊心臓に良くないです。1回戦目は、中村代表は、21200点(総合点数73200点17位)、畠山講師は、44800点、私は、50800点でした。楽しく、あっという間に終わりました。温風ストーブの暖房が効いて暖かくて良かったです。麻雀をしてる時は、皆さん、とても真剣でした。それから、トイレ休憩をして2回戦目は、教室内の南の卓でした。私は、多分、運がツイてたと思います。麻雀は、運とツキのゲームだと私は思うので、たまたま、運とラッキーに恵まれたと思います。私の2回戦目の成績は、76500点でした。それから、昼食休憩をしました。😊私は、昼食時間が一番好きです。皆さんとテーブルを囲んで一緒に御飯を食べれて、沢山のお話しをする事が出来るからです。まるで、学生時代の給食時間です。一人、ぽつんと食べるのは、とても寂しいです。人間が何のために生まれて来たのか、それは、たくさんの人と笑ってお話をする事、楽しい時間を共有する事、と言っても過言では無いと思います。そこには、笑顔の分、自分の人生と幸せの時間があると思います。😊昼食時間は、壁に貼られた点数表を見ての方が多かったです。昼食後に最後の闘牌3回戦目がありました。私は、東の卓でした。鎌田さんが、上家で、山本講師が下家でした。鎌田さんは、午前中の2回戦でそれぞれ、71300点、31700点、合計103000点と高成績でした。午後の最後の闘牌は、皆さん、私語も少なく真剣でした。皆さん、とても真剣で、そして麻雀が大好きなのです。普段の水曜日健康麻雀教室では、時々、冗談を言ったりして皆さん、楽しくやっています。ところが、麻雀大会では、皆さん、無口で真剣でした。😊それでは、私の話をします。私が、3回戦目の東2局で事件が起きました。それまで、点棒の移動は殆ど無かったです。事件は、東2局の私が9巡目を切った辺りだと思います。私が、9巡目に4索を切った時に、いきなり下家からロンの声が聞こえました。発声の主は、山本講師です。面前清一色、一盃口(いいぺいこう)、18000点、と続けました。山本講師は親だったのです。いきなり、親の跳満を宣告されました。これには、ビックリしました。🍀こんなに早く、面前清一色が出来るのか、それも一盃口付き。さすが、山本講師、驚きでビックリしました。😊私の点棒は、3回戦目開始早々の東2局で、いきなり12000点に減りました。そこからは、ずーっと私の耳には、牌の音だけが聞こえました。1周目の半荘が終り早く回ったので東、北、とさらに2周しました。最後の局で鎌田

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

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

さんだけがリーチを掛けました。その時、「初めてテンパった。」とおっしゃいました。私は、思います。鎌田さんは、私達の最後の闘牌の卓に同卓されましたが、この最終3回戦目は、静かに静観されてたと思います。半荘2周もして、初めての聴牌は、有り得ないと思います。それだけ、気を遣ってナルク函館麻雀大会を大切にしたいという、先人の優しい心遣いです。ずっと静観されていた、と思います。改めて、鎌田さん、ナルク函館麻雀大会に快く参加して下さい有難う御座います。感謝します。❶最終最後の局は、鎌田さんの1人聴牌で終了しました。3回戦目の成績は、山本講師38400点、私は、36700点でした。❷山本講師は、畠山講師も含めて大変だったと思います。麻雀大会の何日も前から、名簿を作り、人が不足してたので集めて、壁に貼る大きな成績表を作り、お弁当を手配、お茶、紙コップの手配、配布、人数分の景品の購入と梱包、壁の成績表に逐一成績、集計記入、その忙しい合間を縫って3回戦の全闘牌に出る。闘牌中に満貫以上の人の申告チェック(嬉しい事に満貫以上をあげた人は、先着順でファイターズのティッシュが貰えます。)も、しなければならない、そして、最後に表彰式をするので目が回る程の忙しさだったと思います。改めて、山本講師、畠山講師、お疲れ様です、有難う御座いました。❸14時40分に闘牌は、終了しました。私は、3回戦の合計総合点数が、164000点でした。最終戦の3回戦目にハラハラドキドキしましたが、運良く、ナルク函館麻雀大会で優勝する事が出来ました。とても、運とツキに恵まれていたと思います。優勝できて、とても嬉しかったです。❹優勝の目録は、商品券2枚でした。中村代表、有難う御座います。❺帰宅後にお母さんに見せたら、喜んで父の仏壇に飾って拜んでました。翌日、商品券を1枚使って、イオンマックスバリュー石川店で長万部のかなやのカニ飯駅弁が売ってたので、お母さんに買ってあげました。泣きながら食べてました。❻お母さんは、長万部のかなやのカニ飯駅弁が好物なのです。❼あっという間に、ナルク函館麻雀大会は終了しました。改めて、ナルク函館麻雀大会を運営された関係者様、そして、皆さんに感謝します。有難う御座いました。❽そして、とても、とても、楽しかったです。☺

短歌

(温泉娘作)

けはひなく降りしきる淡雪の

解けゆくさまの儚さ哀し

一枚の葉も残さずに一冬を

過ぎした銀杏の木芽吹き始む

卒業の日

川柳

(三月二日川柳を楽しむ会)

兼題は“遊園地”でした。

あこがれのランドめぐりをもう一度

車がパンク夫婦仲まで修繕し

悩ましき数多のリモコン使いわけ

雪の上足跡二列小公園

長命と計報の均衡トントンか

今日もまた捜し物から始まった

遊園地子どもの前に雪が乗り

人生の卒業間近の春彼岸

天国への優待クーポンあればいい

何時もとは視界の違うバス旅行

ふくらんだ芽に冷えびえの雪積もる

雪を掻くわが子に夫(つま)の最敬礼

ごあんない**会報手配り会員が変更になりました。**

松川町・大縄町方面：神谷 町子会員。端本 武俊会員退会に伴う変更です。

イオンの幸せの黄色いレシートキャンペーンのギフトカード金額決定。

イオン湯川店において、2024年3月から2025年2月まで実施された「幸せの黄色いレシートキャンペーン」のギフトカードの受領金額が決定し、通知をいただきました。湯川地域の会員の皆さんを始め、毎月11日にはマックスバリューへ買物に行き、何時も「幸せの黄色いレシート」をナルク函館事務所へ届けてくださった、田村 恵会員、佐藤 恵子会員など多くのご協力により、今年度は33,100円の金額になりました。令和7年度は毎月の会報のほか、会報200号記念号を発行する予定でありますので、さらに多くの紙類の使用が見込まれます。「ナルク函館はまなす」のボックスは、2025年度も継続して設置されますので、引き続き宜しくご協力をお願いいたします。

2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
24(6)	0(0)	0(0)	26(5)	50	219(14)	269(26)	4,503	10(5)

●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
77(8)	0(0)	1(1)	0(0)	99(29)	177(29)	2,454

●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
2月例会	27日	18名	8名	26名	スーパーアークス 千代台店
健康麻雀教室	毎週(水金)6回	100名	0名	100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	4日(火)	9名	3名	12名	ナルク函館事務所
川柳を楽しむ会	14日(金)	4名	0名	4名	ナルク函館事務所
習字のおけいこ	18日(木)	5名	0名	5名	ナルク函館事務所
晩酌交流会	14日(金)	10名	0名	10名	ナルク函館事務所
スマホ操作相談室	0日(0回)	0名	0名	0名	ナルク函館事務所
手芸クラブ		0名	0名	0名	ナルク函館事務所
合 計		152名	11名	163名	点数547点、累計 5,490点

2月分 サークル活動協力金額 24,800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。

3月の新入会員は、ありませんでした。

会員の皆様には、お近くの知人や友人などをご紹介下さい。宜しくお願いいたします。

函館拠点 会員数状況	(3月末日現在)	世帯数	会員数（男性・女性）	ミドル	賛助会員
0名	函館・北斗他	126	170（54・116）	0世帯1	6
入会 0名、退会0名	平均年齢	75.5			

〜つばやき〜

春爛漫、春は1年でも最も元気になる季節と思われませんが、以外にも調子が出ない、体が怠い、寝不足になりがち、気分がすぐれないなど不調を訴える人も多いようです。最近では“春ばて”と言われることもあります。これは自律神経の乱れが原因です。寒暖差、気圧の変化、日照時間の変化、花粉症など自然因子に加え、別れや出会い、移動や引っ越しなど、生活環境の大きな変化が自立神経を乱し体調不良を引き起こすと言われています。私も新学期になると学校はストーフがもうなく寒くて寒くて、さらにグラウンドでの部活で函館特有の春の強風にあおられ頭痛がひどかった十代の頃から最近では年のせい健康を意識していることもあり、テレビやネットで予防法をよく目にします。バランスの良い食事や水分をしっかりとること。朝起きたら日光を浴びながら適度な運動をすること、規則正しい生活をする、社会参加を図り会話したり、笑ったり楽しいことをしてストレスを溜めないことが基本だそうです。これはまさに高齢者に必要なフレイル予防と同じではないか。健康でいるためには対策は同じなのだ。改めて実感します。それではフレイル予防の先駆を行くナルク活動がベースではないかと思えます。新年度からも会員皆さんで春ばて予防、フレイル予防のためにもナルク活動を盛り上げていきたいと思えます。

丸山 郁恵運営委員 記

4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			
4/1日	火	古賀	小川			13:00～懐かしい映画を観る会「学校Ⅱ」
2日	水	山本道	畠山博	藤野宅)丸山		10:00～健康麻雀教室 ----- 15:30～太極拳同好会
3日	木	平沢	山本道			10:00～会報印刷予定
4日	金	坂爪				09:30～会報折込発行準備/13:00～会報発行
5日	土					
6日	日					
7日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ：各自の物づくり
8日	火	古賀	小川	飛山宅)中村啓		13:30～習字のおけいこ
9日	水	山本道	畠山博	藤野宅)上小倉		10:00～健康麻雀教室 ----- 15:30～太極拳同好会
10日	木	平沢	中村啓			
11日	金	安藤				イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン ----- 10:00～健康麻雀勉強会
12日	土			野村宅)中村仁		
13日	日					
14日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ：各自の物づくり
15日	火	古賀	四役会議			13:00～四役会議/15:30～「ギフトカード」イオン湯の川店
16日	水	山本道	畠山博	藤野宅)丸山		10:00～健康麻雀教室/15:30～太極拳同好会
17日	木	中村啓	神谷			14:20～サロン「迎賓館」：「健康講話と軽体操」
18日	金	市川				10:00～“いぐべ！”開設準備 ----- 13:00～川柳を楽しむ会/17:00～晩酌交流会
19日	土					12:30～サロン“いぐべ！”開設
20日	日					09:30～春の清掃美化運動/お汁粉懇談会
21日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ：各自の物づくり
22日	火	募集中	運営委員会		函館深堀保育園「習字のおけいこ」	13:00～運営委員会
23日	水	山本道	畠山博	川端宅)上小倉/藤野宅)中村仁		10:00～健康麻雀教室/15:30～太極拳同好会
24日	木	平沢	募集中		四季の杜公園)活動開始	13:30～習字のおけいこ
25日	金	小川	中村仁			10:00～健康麻雀勉強会
26日	土					
27日	日					
28日	月	坂爪				10:00～手芸クラブ：各自の物づくり
29日	火	昭和の日				11:00～お花見(五稜郭公園)と食事で懇談
30日	水	山本道	畠山博	飛山宅)中村啓 藤野宅)丸山		10:00～健康麻雀教室 ----- 15:30～太極拳同好会
5/1日	木	平沢	中村仁		四季の杜公園)活動日	
2日	金	坂爪			貞信ファーム)活動開始	13:00～懐かしい映画を観る会「永遠に美しく」
3日	土	憲法記念日				
4日	日	みどりの日				
5日	月	こどもの日				手芸クラブ：各自の物づくり 休講
6日	火	振替休日				10:00～会報印刷予定
7日	水	山本道	畠山博	藤野宅)丸山	貞信ファーム)活動日	09:30～会報折込・発行準備/10:00～健康麻雀教室 ----- 13:00～会報発行予定/15:30～太極拳同好会
8日	木	募集中	募集中		四季の杜公園)活動日	
9日	金	安藤			貞信ファーム)活動日	10:00～健康麻雀勉強会
10日	土					
11日	日					イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン
12日	月	坂爪			貞信ファーム)活動日	10:00～手芸クラブ：各自の物づくり
13日	火	古賀	小川			13:30～習字のけいこ
14日	水	山本道	畠山博	藤野宅)中村仁	貞信ファーム)活動日	10:00～健康麻雀教室/15:30～太極拳同好会
15日	木	平沢	神谷		四季の杜公園)活動日	14:20～ナルクサロン「迎賓館」：ハワイアンコンサート

*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。