

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.191

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

4月例会「五稜郭公園のお花見」に参加して

中村 啓子事務局次長 記



4月29日(火)に、お花見と食事会の例会を行いました。今年のお花見は予想外のことが続きました。まずは日程です。長期予報を参考に、当初26日(土)か27日(日)を予定していましたが、残念ながら会場が取れずやむを得ず29日(火)実施に決定。人数は会場の都合で15人。掘り炬燵を希望したためでした。しかし、ふたを開けたら参加希望が20人。会場へ連絡した所、座る会場で良ければOKとのこと。でも、まだ増えて最終26人に。何とかお願いして前日の最終確認。高齢者の集まりのため、本当は全員掘炬燵希望なのだと話したら、しばらくお待ち下さいと。本当に、しばらく待っていたら、「皆さん炬燵の席をご用意致します。」とのこと。感激しました。

そして当日。当初は花吹雪を予想していましたが、寒い日が続いたため予報が外れ、桜はバッチリ満開でした。しかし、お天気が！何日か前から天気予報を見て、雨は降っても少しく、お花見の散策は出来るだろうと思っていましたが、残念でした。昼食会場である五稜郭タワーまで、僅かな距離でしたが、歩きながらの花見になりました。いままで例会に雨が降ったことはなかったのですが…。予定より早い来店にもかかわらず、早く席に着くことが出来、いつもよりゆっくり例会が出来ました。今年度の行事や活動日程など説明して、今後の例会の希望なども聞くことも出来ました。昼食の松花堂弁当は、さすが人気店だけあって、何を頂いても美味しく大満足でした。たこのぼっち(あたま)のお刺身は、肉厚で大きかったのですがとても柔く、歯の弱い私でも大丈夫でした。茶碗蒸しもだしがきいて美味しかったです。ご飯はつやつやしていて量も多かったため、用意してきたパックに入れて内緒で持ち帰った会員もいました。最後の飲物はお好みで、ホットかアイスコーヒー、ウーロン茶から選ぶことが出来ました。私はホットコーヒーにしましたが、普通サイズのカップに入った美味しいコーヒーでした。

もう一つ感激したことが有りました。賛助会員の逢坂 誠二衆議院議員が匂花へ顔を出して下さいました。逢坂議員は、総会や新年会にはいつも都合を付けて参加し、事務所でのバザーや多世代サロン“いくべ！”にも、立ち寄って下さいます。毎月ナルクの会報をお届けしますので、何時も良く目を通して来ています。お忙しい中での激励訪問であり、とても恐縮しております。

本当に有難うございました。



5月例会：「函館山山頂散策と山頂レストランでランチ」

- 1 開催日：令和7年5月25日(日)【20名予定】、集合：函館駅前バス待合所 10:00まで
バス駅前発：10:20、ロープウェイ山麓駅発：10:45、食事：11:30～ 13:00頃まで
- 2 費用：ランチとコーヒー・ロープウェイ代金 2,200円
(これ以外の交通費や水分補給の飲み物なども各自で用意下さい。)
- 3 参加希望者は、19日(月)までにナルク函館事務所へ必ずご連絡をお願いいたします。
- 4 食後の山頂散策と歩行下山は自由です。必ず申し出て下さい。

運営委員会より

運営委員会開催：4月22日(火) 13:00~15:10 出席 9名、欠席 4名

会議では、3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、2024年度活動予算の決算状況と詳細について、4月の活動報告と5月の活動予定について、令和7年度活動計画(案)では、各月開催する例会・サロン・サークル活動、保育園との「貞信ファーム」・「習字のおけいこ」などのほか、6月は第27回定時総会、7月は地域とふれあう「七夕祭り」、9月は「いぐべ！」3周年記念事業、10月は「地域ふれあいバザー」、11月は「地域に感謝の落

何れも火曜日	5月	6月	7月	8月
運営委員会	27日 13:00	24日 13:00	22日 13:00	26日 13:00
四役会議	20日 13:00	17日 13:00	15日 13:00	19日 13:00

ち葉清掃」、1月は「新年例会」などの実施を承認しました。また、これら事業等への積極的な参加を要請しました。

4月の活動報告

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
時預託活動	会員同士の助け合い活動			本活動は、病院通院、ダンス教室・子どもの習字教室・サークル活動への送迎、転居に伴うごみの処分、庭の手入れ、携帯の使用方法の指導の計14件を実施しました。
	会計監査による残高確認	7日(月)	会員5名	当日は、泉仁子会計監査宅へ伺い、水戸孝夫会計監査には事務所にて決算書、金融機関の残高証明書、通帳等の書類で決算概要説明と残額の確認を行い、書類に記名と押印を頂き、本部へ郵送しました。
	深堀保育園：「習字のおけいこ」	22日(火) 10:00~11:00	会員4名 園児16名	今年度からの新事業(時間預託活動)「習字のおけいこ」を、年長園児に対して実施しました。園児は、初めて筆・硯・墨などを見て触り、興味津々でした。
奉仕活動	みんなのたまり場「いぐべ♡」	開設準備 25日(金) 15:30~16:30 開設運営 26日(土) 12:30~16:20	準備会員4名 開催会員7名 小学生・中学生4名	この度は、予定していた19日(土)が授業参観日にあたり、急遽、一週間延期して開催しました。島麻依さんが、4箇月振りに「皆に忘れられたかと心配で。」と参加しました。函館市社会福祉協議会のコーディネーターに採用されて、月1回のサロン開催時に、「小学生の受け入れを進言するなど、ナルク活動が大変な経験に繋がりました。」と話していました。函館に残る就職活動は、是非叶えて欲しいです。また、中学生の千尋君も久し振りの参加です。今日は折り紙で鯉のぼりをつくりました。るなちゃんが弘中会員へ鯉のぼりづくりを教えていました。この他、都道府県パズル、輪投げゲームに、百人一首の対戦で、後片付けも参加者皆で行い、楽しく終了しました。おやつは、お寺から頂いた積み団子で「みたらし団子」を頂きました。
	コミュニティサロン「迎賓館」	17日(木) 14:20~15:20	会員5名 地域住民11名	「健康講話と軽体操」講師：京谷 佳子さん 今回は、特殊詐欺による被害防止についてのお話から始まりました。お話の終了後のゲームでは、テーブルを付けて並べ5対5の対戦方式になりました。双六の形式でサイコロの出た目の数だけ進み、止まったところで、野菜の名前や魚の名前のほか、動物が入った諺、道内の市町村名など与えられた課題を克服しながら、対戦方式で進みました。早く上がった組が勝ちですが、双方共無事にゴールしました。

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 7,14,21 28日4回	会員 3名	<p>坂爪 幸副代表と小川恵美子運営委員は、2025年度も、月曜日1日、又は半日を手芸クラブに時間を当て、布マスクと布袋を手作りしていただきます。卒園児に贈る布袋は、和服リメイク生地が良い図柄のものが手に入ったとのこと楽しみです。</p> 
	全市一斉(兼)ナルクデイ 清掃活動	20日(日) 9:30 ~10:00	会員 1名	<p>清掃終了後に引続き、2025年度を語る「お汁粉懇談会」の予定でしたが、前日 清掃時間帯が降雨予報で中止にしました。然し、太田 等会員が早朝実施していました</p>
生きがい活動	健康麻雀教室	毎週水曜 5回 第2・第4 金曜日	会員 96名	<p>10:00~15:00 ※ 4月の成績: 1位 畠山 博州講師, 2位 阿部 則彦会員, 3位 富岡 敏子会員, 4位 吉田 京子会員, 5位 山本 道子講師 16日の第3水曜日には、凄いことが起こりました。何といっても一挙に3名の会員が、役満を達成したことです。お昼近くにおーちゃんこと太田 等会員が国土無双を、食事を済まし午後の開始後には、富岡 敏子会員が四暗刻を、終了時間が迫った時に吉田 京子会員が国土無双を達成しました。調べたところ、四暗刻の出現率は0.05%、国土無双は0.04%となっておりまして。また、長年運営して来ても、未だ、ルールを調整しなければならない事が出てくるようで、講師の皆さんが色々調べて確認を行い、参加会員の皆さんに統一ルールを話しています。</p>
	健康麻雀勉強会		会員 20名	
	晩酌交流会	18日(金) 17:00 ~19:00	会員 13名	<p>唯一、2箇月に1回の「晩酌交流会」。川端 睦子会員が「皆に会いたい、顔を見たい。」との一念から、食べたいのに食べられない、その辛さを乗り越えました。医師には「死なせて!」と迄訴えたそうです。長い闘病生活から復帰した川端会員からは、桜の花の枝木とお菓子を頂きました。又、夫君佐藤武敏会員の奥様 圓会員も事務局の誘いに乗って参加しました。兎に角明るく賑わい好きな皆さん。600円弁当に千葉県産「落花生」と上田会員定番の「イカの塩辛」を肴に加えて分かち合い、会話による交流と、最後は歌声交流で会を閉じました。</p> 
	習字のおけいこ	8日(火) 24日(木) 13:30	会員 14名	<p>世話人: 古賀 順子事務局次長 この度は、旭川市へ移転する 飛山 総子会員との最後の「習字のおけいこ」になりました。総子会員は、2代目の代表を4期8年間勤め、ナルク函館の基盤を作った故飛山慶蔵さんの奥様です。「例会やバザー、習字のおけいこ」などに参加し、旭川市に移転した後も、ナルク函館に在籍して、「はまなす会報」を読んで下さいます。旭川市へ移転後も、元気でご活躍を祈ってます。</p> 
	懐かしい映画を観る会	1日(火) 13:00 ~ 15:20	会員 6名 地域 1名	<p>「学校Ⅱ」1996.9公開、配給:松竹映画、122分、監督:山田洋次、出演:西田敏行,吉岡秀隆,いしだあゆみほか 内容: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年間の出来事として描いた作品でした。</p> 

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
生きがい活動	太極拳同好会	水曜3回 15:30 ~16:30	会員 6名	故山井 貞之講師から修得した型を松田 守生会員に指導してきた「同好会」は、山本 浩平会員が4月で会員期限が切れるため、4月をもって終了しました。
	川柳を楽しむ会	18日(金) 13:00 ~15:00	会員 5名	世話人 ：坂本美智子会員 兼題は“芽吹く・野菜”でした。今回は、昨年5月に元町水源地公園で行った句会以来、自宅にて闘病生活を行っていた畠山 照子会員が、やっと癒えて1年ぶりに加わり、5名で賑やかな句会になりました。 7ページの作品をご覧ください。
	4月例会 「五稜郭公園 で花見と旬花 でお食事」	29日 (火・祝) 11:00 ~13:30	会員 26名	 深夜からの降雨が、朝にも降りやまず、参加が危ぶまれた「観桜会」でした。が、定刻には26名全員が集合する真面目さは、流石、ナルク函館の会員でした。食事処「旬花」の心配りで、11時20分には会場へ入室、事業等のお話をゆっくり、意見交換も出来ました。

5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。

太極拳同好会は4月で終えることになりました。ご了承ください。

活動	活動名	日時	
			5月から外での活動が、本格的に開始します。まずは、函館上湯川保育園と函館深堀保育園から受託して、“貞信ファーム”で行う農園作業です。5月から10月までの間、2園の園児が毎月2回程度来園して会員と交流します。また、4月21日(月)からは、道立四季の杜公園の維持管理業務も作業を開始しました。さらには、会員宅の草刈りなどの庭の手入れが始まります。 会員の皆さんで活動へ参加出来る方は、事務所へ気軽に連絡ください。
時間預託活動	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、庭の手入れで草刈りや植栽の剪定などを予定してます。
	貞信ファーム農園活動	月,水,金 9:00 ~12:00	2日(金)から始まる本活動は、飛山 慶蔵2代目代表により2006(平成18)年5月に開始し、おおよそ20年間ナルク函館はまなすの財政を支えた活動の一つです。この間、干場 春男副代表が責任者として陣頭に立って運営し、今も元気に継続しています。 ※ 5月の園児の来園は、次のとおりです。【雨天時の変更日】 函館上湯川保育園と函館深堀保育園合同：9日(金)【12日(月)】 函館上湯川保育園：21日(水)【23日(金)】 函館深堀保育園：26日(月)【28日(水)】 活動を希望する会員は、気軽に事務所へ連絡下さい。
	道立四季の杜公園維持活動	毎週木曜	9:30~10:30 時間預託活動/ 10:30~11:30 奉仕活動 土壌改良、季節ごとの花苗植栽、雑草取りなどの維持管理活動
	深堀保育園：「習字のおけいこ」支援活動	13日(火) 10:00 ~11:00	4月より始った「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3名が、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。
	会計監査	18日(日) 10:30~	2024(令和6)年度に購入した一般会計とふくし特別会計の2会計で、500件を超える収入や支出の伝票・証書類と帳簿を突合して、経理が適切に行われているかについて、監査を行います。

活動	行事名	開催日	備 考
奉仕活動	ナルクサロン 「迎賓館」	15日(木) 14:20 ~15:20	「ハワイアンコンサート」 演奏：ファイブエコーズとフラダンスの皆さん この度は、93歳のスチールギター演奏者 大上さんを始めとする5名の皆さんです。昔懐かしいメロディーを楽しみます。 4月より地域の住民にも声を掛け、事前予約を受けております。
	「みんなの たまり場 いぐべ？」	16日(金) 17日(土) 12:30~ 16:30	16日(金) 10:00~開催前日準備 17日(土) 12:30~16:30 この度は、お父さんへのプレゼントのほか、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	5月2日 第1金曜日 13:00 ~14:50	「永遠に美しく」1992年12月公開時間:104分 監督:ロバート・ゼメキス、出演:メリル・ストリープ、ブルース・ウィリス 不老不死の秘薬を飲んだ女性達の騒動を通して、「いつまでも若く美しくありたい」という願望を、ブラックユーモアも交えて描くコメディ映画です。
		6月3日 第1火曜日	上映時間：13:00~15:15 「おとうと」2010年1月公開、講師：山田洋次 126分 出演：吉永小百合、笑福亭鶴瓶、蒼井優、加瀬亮、加藤治子
	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 7,14,21,28日の4回 10:00~15:00
	健康麻雀勉強会	第2・4金	9,23日10:00~15:00、講師：畠山 博州 運営委員
	習字の おけいこ	13日(火) 22日(木) 13:30 ~15:00	世話人：古賀 順子事務局次長 習字の基本となるのは「楷書」です。楷書をしっかりと練習することが、行書や草書に繋がるそうです。急がず、もう一度楷書から一生懸命にやる気になりました。
	川柳を楽しむ 会	16日(金) 13:00 ~15:00	世話人：坂本 美智子世話人 兼題は“若葉など” 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。 6月27日(金)は香雪園へ行き、外の句会を予定しております。
	2024年 新会員等 懇談会	27日(火) 10:00~	2024年度に新加入して頂いた会員を始め、皆さんを対象にナルクの考え方やナルク函館の事業の概要を説明して、理解を深めるために開催します。知人・友人も誘ってください。
	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。

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

飛山 総子会員：バザー用品、市川里枝子会員：暖簾



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

「函館保育園・習字のおけいこ」

古賀 順子事務局次長 記

認定こども園 函館深堀保育園 甚野園長先生より、会報を読み「習字のおけいこ」として、5歳児(ふじ組)への指導依頼がありました。園児とのおけいこは初めての経験なので、嬉しいやら、びっくりするやらでしたが、「サークル活動“習字のおけいこ”」の会員を中心として取り組み、講師を受けることに決めました。

「習字に関する基礎を学び、文字に親しむ」という依頼内容なので、十分にそこのところは心得て、園児の皆さんと先生方と心をつなげて「習字のおけいこ」を進めたいと思いました。

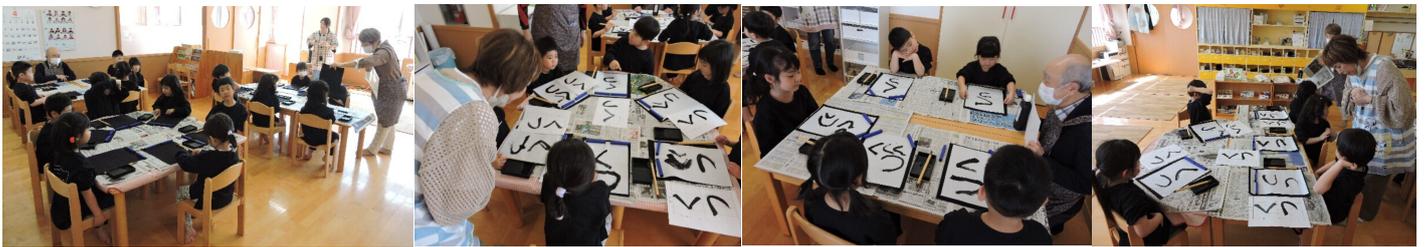
22日(火)は、園児の皆さんと出合いの最初の日でした。まずは、お約束として「始めと終わりのあいさつ」は元気よく、シッカリと「見る、聞く、書く」ことを話しました。

園児たちは、黒のTシャツに着替えて3班に分かれ、16人の園児へ講師の自己紹介をして、名前を憶えていただき、元気なあいさつで始めました。

「おけいこ」に入る前には道具を知ってもらうため、硯、墨、文鎮、下敷きを紹介して手に取ってもらい、園児からは「墨って、イカのすみ、タコのすみ」との質問があったようです。次に、筆の持ち方を一人ひとりの手と指を取って教え、練習しました。初めて文字を知り、書くことに挑戦する園児が、「くつ」の二文字を練習しました。上手に書けたので、先生がビックリしていました。

習字は、日本の伝統文化です。筆を持って書くということは、一つの芸術を作り上げるのですが、今は、習字と言う日本の文化に触れていただき、楽しく時間を過ごす中で、一人ひとりが自分の作品を作れば良いのです。そうです。大事なのは書くことの出来る時間を作ることです。習字の練習は、小学校に行ってからやればよい、今は、その切っ掛け・動機づくりと考えております。

園児の皆さんの元気な素晴らしいごあいさつ、キラキラした目、みなぎる学びのエネルギーに圧倒されながら、ナルク函館の講師陣も頑張りました。



「どすこい、大相撲」

丸山 郁恵運営委員 記

相撲が好きだ。春場所も高安と大の里の優勝争いで大いに盛り上がり、千秋楽の後はちょっとした相撲ロスにさえなる。取り組みを終え勝負がついた力士のアップされる表情が面白い。行司の艶やかな着物が美しい。アナウンサーの実況が見事だ。舞の海の解説に唸られる。相撲の技、歴史や伝統、所作、至るところに見られる日本の工芸などすべてに魅了される。

この相撲好きはいつからなのか。幼い頃、父が晩酌する横で父の相撲うんちくを聞きながら、家族でテレビを観ていた昭和の茶の間が思い出される。大ファンだった千代の富士が初恋の人に似ていた。意地悪でちょいワルの彼は切れ長の少し怖い目をしていたが笑うとかわいかった。なんとあだ名が同じワルと呼ばれていた。学生の頃実習病院に小錦が入院していた。処置室でばったり会った時ハワイ生まれの彼はハワイアンダンスの身振りしながらウィンクしてくれた。バブルの頃六本木の飲み会に友人が幕下の力士を連れてきた。浴衣に髷を結った彼が六本木を歩けば超目立ち、カラオケが上手くお店でも大人気だった。こんな不埒(ふらち)な相撲変遷を経て一応相撲女子を自負している。現在はまじめに相撲と向き合い、数秒から長くても1分弱の取り組み中は息止めており、勝負が決まった瞬間、大きなため息や歓声を上げて呼吸していることに気付く。

しかし、こんな相撲ファンだが実は相撲をライブで観戦したことがない。立ち合いの時の肉塊のぶつかり合う激しい音を生で聞きたい、番組終了時に毎回映し出される満員御礼の垂れ幕を見る度に、ああこの中に混ざりたいと半世紀以上願って来たが今だ叶っていないのである。やっと今年の1月に初場所を観に行くと計画立てたが、チケットが取れずやむなく断念。次こそは早めに行動し是非両国国技館の空気を味わいたいと思う。絶対両国、絶対初場所、だから来年だ。その頃には横綱が三人くらいになっているかな。

短歌

(温泉娘作)

雪溪残る山なみに啼きながら
別れを告げて旅立つ白鳥春の夜月の匂ひのやはらかく
湯上がりの肌五月来る

川柳

(四月十八日 川柳を楽しむ会)
兼題は「芽吹く・野菜」でした。春にしん グリルの中で 火がついた
れんぎょう 咲く粧い てみたき
日のうらら

チューリップ 今年も芽を出し競いあい

頼もしき 夫の支え 快復し

芽吹く木々 色々背負う 通学路

桜の芽 ふくらみしほみを 緑り返す

湯たんぽを捨てて 昭和は 遠ざかる

ぶこつでも 味よし お得な 野菜たち

一番ニラ 匂の香りに 頬ゆるめ

クロッカス 花冠に 雨水 露路で 映え

米の国 お代わり そつとは 似合わない

一礼をして 去る 球児 草青む

ごあんない



会員自家用車使用の交通費: 1kmあたりが、6月活動分から変更

時間預託活動に付随して費用弁償を行う交通費のうち、自家用車を使用する会員に弁済してきた1kmあたり単価が、初めて改定されました。ナルク函館はまなすの会員の皆さんには、会報を通じてお知らせしてきましたが、2025年6月活動分より変更されることに決定しました。

- 1 会員車両に同乗する送迎の場合: 1kmあたり 50円 → 60円に変更(寄付金分20円は据え置き)
- 2 これ以外、会員宅で庭の手入れ、網戸補修などの場合: 1kmあたり 30円 → 40円に変更

お願い! ~活動の活性化について~最近、会員活動が低調になってきました。

中村仁代表が就任して1年。最近のナルク函館の活動ですが、サロン迎賓館・みんなのたまり場“いぐべ!”、例会活動のほか、4月に実施した「清掃」などへの参加が減少していると思います。

また、会員からはナルク活動で救われたと、送迎をして良く耳にします。会員が運転免許証を返納するなどで行動が制約され、送迎活動を利用することで思いを遂げて、ナルク会員で良かったとの声を聞いており、この送迎を支える活動も必要です。加えて、事務所当番への参加についても、毎月の活動予定表の中で募集していますが、連絡がありません。

25周年記念事業で疲れたのか、コロナ禍が治まって他団体の活動が活発化したのに伴い、会員が他団体活動へ引かれているのかな、などと考えております。

170名の会員が集まった団体です。地域からは継続した活動が認められ、函館市・北海道・厚生労働省から受賞もあって、このまま枯れてしまうのは誠に残念です。今一度、会員皆さんと一致団結して、活動の活発化に取り組んで行こうではありませんか。新年度に向けて、各種事業と行事を計画いたしました。運営委員一同、会員皆さんの積極的な参加を期待し、心よりお願いいたします。

市民後見人養成研修「事前説明会」開催。函館市社会福祉協議会より通知

函館市成年後見センターでは、「市民後見人養成研修」を実施するにあたり、事前説明会を開催いたします。

ナルクでは、会員に対する市民後見人事業を実施しており、ナルク本部会長が契約者になって、取り組んでいる拠点があります。ナルク函館では、本資格を有する会員として、剣物 芳郎会員、坂爪 幸副代表、中村 啓子事務局次長、中村 仁代表の4人が、社会福祉協議会とナルク本部の研修を修了して、2016(平成28)年2月1日に資格認定を受けました。この資格は、今後のナルク活動の中で必要ですので、是非とも、受講していただきたいと思っております。

- 1 日時: 5月16日(金) 13:30~(2時間程度)、申込締切: 5月13日(火)
- 2 会場: サンリフレ函館 2階 大会議室、3 対象者: 函館市に住民登録をしている方
- 3 連絡先: 函館市成年後見センター 電話 23-2600、FAX 23-2611

3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		講師等	小計	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						
16(5)	0(0)	0(0)	28(5)	44	272(13)	316(25)	4,819	134(49)

●**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
62(10)	5(2)	0(0)	0(0)	74(28)	141(29)	2,595

●**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
3月例会	11日	17名	10名	27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	106名	0名	106名	ナルク函館事務所
健康麻雀大会	22日(土)	24名	0名	24名	ナルク函館事務所
太極拳同好会	毎週(水)2回	4名	0名	4名	ナルク函館事務所
映画を観る会	4日(火)	5名	1名	6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)	13名	0名	13名	ナルク函館事務所
晩酌交流会	14日(金)	0名	0名	0名	ナルク函館事務所
終活相談所	24,27日	1名	1名	2名	ナルク函館事務所
合計		174名	12名	186名	点数693点、累計 6,183点

3月分 サークル活動協力金額 24,400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。

4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			

〜つばやま〜

交通事故に遭って半年を迎えようとしているが、今だ頭痛も手足に力が入らない等の症状が現れない。23日のMRI検査では血腫の量が減っていることがわかった。
 今回の検査は6週間後になり間隔が空いたことにホッとした。現在、病院への送迎は弟に頼んでいるが、免許返納も視野に入ってきてるので、市の無料法律相談に聞いてみようと思った。しかし、電話してみると交通事故の相談は受けられないと言ひ、テラスの電話番号だと言ひのを教えられ掛けてみると、現在使われていないと言ひ。交通事故ってそんなに大変な事なんだ。門前払いと言ひやつたよ。保険会社の書類があった事を思いだし、入院準備の荷物から出して良く読んだら、なにが支給されるかわかった。保険会社に連絡し、今までの交通費を払ってもらおう事にした。これで病院が長引いてもまあ安心。もっと早く、保険会社の書類をきちんと読んでおけばよかったと反省。

坂爪 幸副代表記

5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			
5/1	木	平沢	中村仁		四季の杜公園) 活動日	
2	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	土	憲法記念日				
4	日	みどりの日				
5	月	こどもの日				手芸クラブ: 各自の物づくり 休講/10:00~会報印刷予定
6	火	振替休日				09:30~会報折込・発行準備
7	水	山本道	畠山博	藤野宅) 丸山	貞信ファーム) 活動日	10:00~会報発行予定/10:00~健康麻雀教室
8	木	中村仁			四季の杜公園) 活動日	
9	金	中村仁			貞信ファーム) 活動日	9:00~函館上湯川・深堀保育園来園 60名(雨天:12日) 10:00~健康麻雀勉強会
10	土			野村宅) 中村仁		
11	日					イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン
12	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	火	中村仁	小川		習字のおけいこ(深堀保育園)	13:30~習字のけいこ
14	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	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
16	金	市川			貞信ファーム) 活動日	10:00~“いぐべ!” 開設準備/13:00~川柳を楽しむ会
17	土					12:30~サロン“いぐべ!” 開設
18	日					10:30~2024年度会計監査
19	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
20	火	古賀	四役会議			13:00~四役会議
21	水	山本道	畠山博	藤野宅) 丸山	貞信ファーム) 活動日	9:00~函館上湯川保育園来園 28名(雨天:23日) 10:00~健康麻雀教室
22	木	平沢	山本道		四季の杜公園) 活動日	13:30~習字のけいこ
23	金	小川	中村啓		貞信ファーム) 活動日	10:00~深堀子育てサロン/健康麻雀勉強会 13:30~ナルク本部第73回理事会
24	土					
25	日					11:00~例会: 春の函館山山頂散策とレストランで食事
26	月	坂爪			貞信ファーム) 活動日	9:00~函館深堀保育園来園 33名(雨天:28日) 10:00~手芸クラブ: 各自の物づくり
27	火	古賀	運営委員会			10:00~新入会員等懇談会/13:00~運営委員会
28	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
29	木	山本道			四季の杜公園) 活動日	
30	金	坂爪			貞信ファーム) 活動日	13:30~第30回ナルク本部定時総会
31	土					
6/1	日					
2	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
3	火	古賀	小川			10:00~会報印刷予定/13:00~懐かしい映画を観る会「おとうと」
4	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
5	木	平沢	神谷		四季の杜公園) 活動日	
6	金	坂爪			貞信ファーム) 活動開始	
7	土			野村宅) 中村仁		
8	日					
9	月	坂爪			貞信ファーム) 活動日	9:00~函館深堀保育園来園 33名(雨天:11日) 10:00~手芸クラブ: 各自の物づくり
10	火	古賀	小川			13:30~習字のけいこ
11	水	山本道	畠山博	藤野宅) 丸山	貞信ファーム) 活動日	イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン 10:00~健康麻雀教室
12	木	平沢	神谷		四季の杜公園) 活動日	14:20~サロン「迎賓館」:弓子さんの歌声喫茶
13	金	募集	募集		貞信ファーム) 活動日	10:00~健康麻雀勉強会/13:00~“いぐべ!” 開設準備
14	土					12:30~サロン“いぐべ!” 開設

*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。