

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.193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

「ナルク函館はまなす 第27回定時総会が終了して」

中村 仁代表 記

昨年、ナルク本部理事にさせていただき、全国の情報「早く・詳細に」入手できるようになりました。暗い話ですが、全国拠点では5拠点の解散があって、72拠点になり、また、会員も入会534人、退会1,527人で、会員数も初めて1万人を割り、9,248人に減少しました。

2024年からは何とかテコ入れしたいと63歳の若きリーダー、ナルク本部 野中 孝泰会長が誕生しました。その就任時に「ナルク再生5箇年計画は、私が作る。」と宣言して作成し、今年5月開催のナルク本部第30回定時総会で発表し、これに基づき6月21日(土)に開催した北海道地区連絡協議会で講演しました。大変、判り易く、熱の入った講演で、参加者16人を魅了しました。

この度、第27回定時総会を無事に終了させていただきました。皆様のご協力に感謝申し上げます。ナルク函館は、例会やサロンの開催について、色々な企画を試みながら開催しております。この度の定時総会は、今迄の5月から6月開催に、日曜日から平日に、事務所に近く、駐車場が大きなスーパーアークス千代台店に変更して約3カ月前、3月開催の運営委員会で決定し、会員の皆さんには、会報や、口コミで周知を図ってきました。事前に発表することは「日程を取って欲しい。」に他なりません。残念ながら出席者27名のうち役員が14名と言う結果になりました。

私が、事務局長になったのが2012(平成26)年ですから、7期13年になりました。代表を兼務したのが2024年5月ですから、今回が初めて会員の皆さんから「代表としての評価」を受ける総会でした。この毎年出席会員が減少する原因は、事業・行事のマンネリ化か、野中会長のように新しいリーダーを求めているのか？ また、会員への起爆剤になるのは何なのか？ 単なる会員の高齢化では片づけられない何かがあるのではと、色々考えることになるでしょう。ナルク函館には、全国にも稀な、立派な事務所を廉価で借用しており、出来る企画が沢山あります。これらからも諸事業・行事の実施にあたっては、皆さんに受け入れられる企画を、より早い情報提供が重要と受け止めて取り組んでおりますので、今後とも、参加等へのご協力をお願いいたします。

例会で、皆で楽しく交流し、一層、コミュニケーションを深めましょう！

7月例会：「ホットプレートでコミュニケーション」

～電気とガスのホットプレートによる海鮮バーベキューで交流を深めます。～

- 1 日時・会場： 令和 7年 7月20日(日) 11:00～16:00、会場： ナルク函館事務所
- 2 費 用： 1,000円 (お茶以外の飲物(アルコール・ソフトドリンク)は持参下さい)
- 3 申し込み： 参加希望者は、15日(金)までにナルク函館事務所へ**必ずご連絡**をお願いします。
【20名を予定しています。なお、定員になり次第締め切ります。】
- 4 その他： 食後には、腹ごなしに輪投げゲーム等を予定しております。

8月例会：「真夏のひろめ荘で入浴とお食事会」

- 1 日時・会場： 令和 7年 8月23日(土) 9:30～16:00(ホテル出発：15:00頃予定)
会場： ホテル函館ひろめ荘
- 2 費 用： 4,400円(久し振りの遠出、参加会員には何か良いことがあるはずです。)
- 3 移 動： ホテルとの往復は、送迎バスを利用します。後ほど集合場所等を連絡します。
- 4 申し込み： 参加希望者は、15日(金)までにナルク函館事務所へ**必ずご連絡**をお願いします。
【20名を予定しています。なお、定員になり次第締め切ります。】
- 5 その他： 食後には、腹ごなしに入浴やゲーム等を予定しております。

運営委員会より

運営委員会開催：6月24日（火）13:00～15:00 出席 10名、欠席 3名

会議では、5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5月活動予算の決算状況と詳細について、6月活動報告と7月活動予定について、5月30日(金)に開催された「ナルク本部第30回定時総会」の開催状況などを報告しました。その中で、旭川拠点・江別拠点等5拠点が解散し、72拠点到減しました。会員数も9,248人と一万人を割りました。また、6月21日と22日に札幌で開催した北海道地区連絡協議会について、7月開催の七夕祭りや地域交流まちづくりセンターが主催する「まちセンまつり」についても承認されました。

表示以外火曜日	7月	8月	9月	10月
運営委員会	22日14:30	26日13:00	22日13:00	28日13:00
四役会議	15日13:00	19日13:00	16日(月)13時	21日13:00

6月の活動報告

ご注意）7月の運営委員会は、14:30に変更しました。

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、病院通院、ダンス教室・子どもの習字教室への送迎、庭の手入れ(草刈り・樹木剪定)、買い物代行とお届け、タブレット使用方法の指導で利用支援 計 13件を実施しました。
	深堀保育園：「習字のおけいこ」	24日(火) 10:00～11:00	会員4名 園児15名	 今回は習字の用具を手渡して準備から始め、筆の持ち方の反復練習と、手本「いと」を1枚目は会員が手を添え、気持ちを整えて3枚練習しました。
	貞信ファーム	毎週月・水・金 9:00～12:00	6名	貞信ファームでは、干場 春男副代表を責任者に、刃物 貞子・芳郎会員、小林 清・由美子会員の二組のご夫婦と水戸 孝夫会計監査が暑い中で活動し、5月の実績は、延べ55名176時間の農園作業を実施しました。   
	道立四季の杜公園	毎週木曜 9:30～11:30	1名	水戸 孝夫会計監査が、一人で活躍しております。ラベンダー整理、アプローチへ低木類の補植納品分の植栽、雑草取りなどの維持管理を行いました。
奉仕活動	みんなのたまり場“いぐべ”	開設準備 13日(金) 15:00～16:00 開設運営 14日(土) 12:00～16:00	準備会員 7名 開催会員 7名 小学生・地域住民 3名	今回は、宿題を終えて、父の日のプレゼントの色紙を作成後、七夕飾りで子どもが持ち帰る飾りを会員の指導で作り上げ、事務所の飾りを皆で作りました。七夕飾りの笹竹は、地域の会社に群生しているものを切らせて貰っています。父の日の色紙は、突然のことなので「何と書こうと試案気味」。兄弟が祖母会員より示唆のあった文を奪い合い、結局、兄の早い物勝ち。おやつは果物入り杏仁豆腐に果物を加えて、大変美味しく頂きました。    

活動	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」	12日(木) 14:20 ~15:20	会員 8名 地域住民 17名	「弓子さんの伴奏で、歌声喫茶」 電子ピアノ演奏：高松 弓子さん 高松弓子さんには3回目となる「歌声喫茶」です。ナルク函館が主催のコミュニティサロン「あいりす」時代に使用した歌詞集に、編集のない歌詞を加えて、水戸黄門の主題歌「ああ人生に涙あり」や「千の風になって」などの歌謡曲を20曲程度を唄いました。曲が進むと声が出て来て、皆さんも楽しく唄っておりました。 
	手芸クラブ	毎週月曜 2,9,16, 23,30日 5回	会員 2名	坂爪 幸副代表と小川恵美子運営委員は、月曜日1日、又は半日を手芸クラブに時間を当てて、布マスクと布袋を手作りしております。卒園児に贈る布袋は、保育園の希望で、園より生地を貰って作成する方法に変更です。
	事務所周り・私道路・駐車場等の草刈り	11日(日) 13:50 ~14:50	会員 2名	何時もの私道や駐車場、電車通りの歩道のほか、中島廉売への私道上に植えられた、伸び放題の「紫陽花」も手入れして、住民から「有難う」の謝意がありました。また、電車通りの歩道はシャッター街で放っておくと雑草が繁茂するので、地域環境保全のため、毎月の会員宅庭の手入れの時に、刈り取っています。 
生きがい活動	健康麻雀教室	毎週水曜日 4回	会員 78名	※ 6月の成績 1位 渡辺 和子会員、2位 山本 道子講師 3位 高野 知代会員、4位 畠山 博州講師 5位 阿部 則彦会員
	健康麻雀勉強会	第2金曜日 1回	会員 10名	先に開催した第27回定時総会においても、詳細に報告しましたが、2024(令和6)年度での健康麻雀教室と勉強会の活動状況は、次のようになっております。 教室と勉強会の昨年度の参加会員の実人数は35人、延参加会員数は918人でサークル活動全体の64%、活動時間は4,703時間でサークル活動全体の85%となりました。 参加した皆さんの健康麻雀活動へのエネルギーを、2割程度でも宜しいので、奉仕活動への参加や知人と友人の紹介などへ協力して頂ければ、大変な本会の活性化に繋がります。講師の方々には、行事等の周知活動も宜しくお願いします。  
	習字のおけいこ	10日(火) 26日(木) 13:30 ~15:00	会員 16名	世話人：古賀 順子事務局次長 26日(木)から弘中 愛子会員が、美文字の練習に加わりました。小学校以来に筆を持つことで、始めは中々慣れずにいましたが、その内に、「乗ってきました」と最後迄練習しました。 

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
生きがい活動	懐かしい映画を観る会 	6月3日 第1火曜日 13:00 ～15:15	会員 5名	「おとうと」2010年1月公開、 <u>時間</u> :126分、 <u>監督</u> :山田 洋次、 <u>出演</u> :吉永小百合、笑福亭鶴瓶ほか <u>概要</u> 結婚して数年で夫を亡くし、小さな薬局を営みながら、女手ひとつで娘の小春を育てた姉・吟子と、役者としての成功を夢み、無為に歳を重ねてしまった風来坊の弟・鉄郎の物語でした。
	6月例会 「第27回 定時総会」	19日(木) アークス 千代店	会員 27名	10:00～12:00、委任状出席103名総会成立。 2024年度活動報告・活動決算、2025年度活動計画・活動予算など総てが承認され、無事に終了しました。
	川柳を楽しむ会 	27日(金) 13:00 ～15:00	会員 4名	<u>世話人</u> :坂本美智子会員 この度は、深緑の「香雪園」へ吟行の川柳づくりでした。到着時は曇り、途中で雷鳴、激しい雨が降り清涼の一服の感あり。静かさと涼しさの中の句作りでした。句が揃い選句中には雲が切れ、青空も見え緑が映えました。「また、秋に来よう」 
	晩酌交流会	27日(金) 17:00 ～19:00	会員 15名	今迄で最高の15名が参加した晩酌交流会でした。初参加は、健康麻雀教室の佐藤武俊会員と政 好子会員。政会員は兄弟会員だった尹夫さんの奥様で、政司さんが兄上でした。兄弟共に故人ですが、尹夫さんは運営委員と会計監査を歴任、視覚に障がいがある好子会員を勤務先へ送迎する優しい夫でした。このことで話に花が咲き、あっという間の2時間でした。川端 睦子さんは、体調が回復傾向にあり動作も軽やかで良くなりました。障がい者施設が作る600円弁当も、味よくボリューム良く好評でした 

7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
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、リハビリは終了し趣味活動で継続するダンス教室送迎、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	【園児来園日程】 ・函館深堀保育園： 2日(水)【雨天中止】 ・函館上湯川保育園： 9日(水)【雨天 11日(金)】 ・函館上湯川/深堀保育園合同23日(水)【上湯川のみ25日(金)】 ・深堀子育てサロン： 11日(金)【雨天中止】 活動に参加する会員は、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 ラベンダー摘み、初秋に向けて宿根草の花摘みを予定してます。
	深堀保育園：「習字のおけいこ」支援	17日(木) 10:00 ～11:00	「習字のおけいこ」で講師の古賀 順子事務局次長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。
活奉動仕	地域ふれあい七夕まつり	7日(月) 16:30 ～19:00	地域の小学生や父母の皆さんと七夕祭りを通して、ふれあいとナルク函館の周知活動を行います。これを機会として、ナルク活動を理解して、サロン “いぐべ！” 参加などに繋がりたいものです。

活動	行事名	開催日	備 考
奉仕活動	ナルクサロン 「迎賓館」	17日(木) 14:20 ～15:20	「民謡コンサート」 出演：函館民謡愛好会の皆さん 地域の皆さんに人気のあるプログラムの一つで、特に、若松さんの張りのある高音の伸びやかな声が大人気です。
	「みんなの たまり場 いぐべ」	18日(金) 19日(土) 12:30～ 16:30	18日(金) 10:00～開催前日準備 19日(土) 12:30～16:30 この度は、真夏に向けてウチワを手づくりするほか、新しいゲーム「木製日本都道府県パズル」、輪投げ・百人一首などの昔の遊び道具も用意してます おやつは深堀保育園より機械を借用し、カキ氷を行います。
	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。
	まちセン まつり	27日(日) 10:00 ～14:00	2日(水) 19:00～まつり開催説明会 地域交流まちづくりセンターが主催したNPOまつりが「まちセンまつり」として開催されます。ご協力をお願いします。
生きがい活動	懐かしい映画 を観る会	7月1日 第1火曜日 13:00 ～15:15	「わが谷は緑なりき」1950年12月公開、 <u>上映時間</u> :119分 <u>監 督</u> : ジョン・フォード、 <u>出 演</u> ウォルター・ピジョン、モーリン・オハラ、ドナルド・クリスプ、ロディ・マクドウォール <u>概 要</u> この作品は19世紀末のイギリス・ウェールズ地方のある炭坑町を舞台に、男たちが皆働いているモーガン一家の人々を主人公にした人間ドラマである。
		8月5日 第1火曜日	「15歳学校Ⅳ」2000年11月公開 <u>上映時間</u> : 120分 <u>監 督</u> : 山田 洋次、配給: 松竹 <u>出 演</u> 金井勇太、小林稔侍、秋野暢子、麻実れい、赤井英和他
	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
	習字の おけいこ	8日(火) 31日(木) 13:30 ～15:00	<u>講 師</u> : 古賀 順子事務局次長 この会も、段々と知名度を上げて来て第2火曜が9人、第4木曜に6人と増加しております。稽古中は、講師に指導を受ける言葉以外、会話も少なく、真剣に向き合う姿が目につきます。
	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“冷たい”です。 ナルク函館事務所に戻り、川柳を楽しみます。兼題は、カキ氷、ソフトクリーム、ビールなど何でも結構です。
	ホットプレートで コミュニケーション	20日(日) 11:00～	イカやエビなどの海鮮に加えて、カボチャやナス、椎茸などを焼いてナルクの将来などを大いに語り合います。
	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:手づくり布袋、坂爪 幸副代表:手づくり布マスク
富岡 敏子会員と林 ふさ会員、上小倉 澄子さん:現金寄付



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

「北海道地区連絡協議会」に出席して

小川 恵美子運営委員 記



6月21日(土)、22日(日)と札幌で北海道地区連絡協議会が開かれ、本部、千歳、札幌、美幌、札幌手稲、函館からは中村代表兼事務局長、中村啓子事務局次長、そして私、小川が参加しました。中村代表より今回の地区連絡協議会は、函館拠点が担当するので、議事録を書いて欲しいと言われ、経験したことのない事なので、大変不安でしたが「何事もやってみなければ解らないかな」と思い、恐れながら同行させていただきました。

会議の冒頭に、新しく就任された野中孝泰会長のご挨拶がありました。パワーポイントを使い、「ナルク発展5か年計画策定に対する思い」～ナルクの魅力向上と会員拡大～と題された、お話をして下さいました。

会長は63歳とお若く、福岡ご出身で、松下電機(現在のパナソニック)に入社され、現在は、電気連合福祉共済センター理事長と中央労働委員会の労働者側委員とナルクの会長を兼務されています。ナルクの初代会長の高畑



会長から薫陶を受けたご経験があるということでした。

会長のお話では、今の日本の現状は、人口減少、少子超高齢化と大変な状況にある。2040年には65歳以上が全人口の35%となり、社会保障、介護問題がより一層、深刻な問題で、約57万人の介護職員が不足すると見込まれている。そこでナルクの活動が高齢者にとって、介護保険ではできない支援ができるが、ナルクだけで全てを解決する事は出来ない。公的機関・NPO・企業・労働組合との連携が必要ではないか？ナルクの抱えている課題は『会員数の減少』、『拠点代表、役員の担い手不足』等々。そこで連合や労福協との連携で、若い会員拡大、拠点拡大に5か年目標を立てたいということでした。他の拠点の状況や目標、活動内容も大変、勉強になり、私も楽しみながら頑張っていこうと思いました。



「第27回定期総会を終えて」

中村 啓子事務局次長 記

6月19日(木)午前10時より、スーパーアークス2階コミュニティホールに於いて、第27回定時総会が開催されました。当日は、会員27名・賛助会員1名の出席でした。委任状提出103名で、会員の3分の1以上との規定により、総会成立となりました。開会の挨拶に続き、今年度の物故者3名(伊勢田洋治さん、山井貞之さん、山田民夫さん)の御霊に黙祷を捧げ、その後賛助会員逢坂誠二衆議院議員の秘書の木村様から、ご挨拶を頂きました。

議事に入り、議長には畠山博州運営委員を指名して、2024年度活動報告、2024年度決算・運営引当金の増減内訳報告、そして監査報告と続き、質問意見も出ずに無事承認されました。その後、2025年度活動方針案、2025年度活動予算案、2025年度運営引当金の増減内訳案の説明があり、こちらも拍手を以て承認されました。質疑になって、旅する会の会員についての質問。役員の会議の参加状態、役員のなり手育成について。会報200号記念号の取り組みの前倒し(9月号会報から周知して欲しい)等の質問や意見がありました。

今年度は、事前に議案書を配布していたため、予め目を通して参加された方も多かったようでした。ただ、当日代表からも説明がありましたが、最近行事や例会の参加者が減少傾向にあり、サロン迎賓館や“いくべ!”の参加者も少なくなっております。特に、貞信ファームの農園作業には、今年、会員2名の減少があって、手薄になっておりますので、是非参加をお願い致します。農園責任者の干場副代表が、その方にあった作業を、割り振ってくれますので、安心しておいで下さい。お待ちしております。

今年度も、地域の方々と一緒に、魅力ある色々な行事を行い、会員との交流を深め、健康維持を図るとともに、社会貢献にも繋げてまいりたいと、役員一同心を合わせて取り組む所存でおります。会員皆様の絶大なるご支援・ご協力をお願い致します。



短歌

(温泉娘 作)

遠雷の部屋に貼られし 予定表××多く
本州はいまだ梅雨のさなか転びし後の顔の傷鏡を避けて
季節を躲(かわ)す
マスクが板につきすぎた春

川柳

(六月二十七日 川柳を楽しむ会)
今回は、香雪園に吟行でした。

初舞台 祝のひまわり 輝いて

7点差 遂転日ハム ミラクルだ

かみなりに 芝生鮮やか 香雪園

ガガーリン 今も地球は 青ですか

アイス食べ歩き テレビ画面に孫デビュー

雨上がり 緑輝く 夏日なり

雨上がり 鳥のさえずり 心地よく

噛み合わぬ 会話噛み合う わらびもち

歓迎の 雷鳴轟く 川柳会

木立ち陰 さえずり映えて 夏涼し

いつそりと 佇む 吾妻家 一句出る

新緑の 句会に雷雨 連れ立ちて

ごあんない



11月例会には、ナルク本部野中会長に来て頂いて、ナルク講演を開催します



ナルク函館は、会員が減少傾向にあり、役員の成りて不足もあって、本会の存続について、会員皆さんで考えていただく「良い機会づくり」を考えておりました。

6月21日(土)と22日(日)に札幌で開催した「北海道地区連絡協議会」において、大変良い講演がありました。ナルク本部 野中 孝泰会長が、2024年5月会長就任と同時に、全国に点在するナルク拠点と会員の減少を「重い課題」として背負い「ナルク再生5ヵ年計画は、私が作る。」と言った、その計画の説明がありました。縁あって、ナルク創設者である高畑 啓一会長(後に名誉会長)、前神野 毅会長がともに勤務した松下電機(現パナソニック)に入社し、現在は電気連合福祉共済センター理事長、中央労働委員会 労働者側委員として現職活躍中です。大変お忙しい野中会長に、函館に来て「講演出来ないか」と打診したところ、「言われれば何処へでも行く」とのこと、現在、11月22日(土)予定で進めております。会員の皆様には、「11月22日(土)を必ず空けて戴きたい」と、今から強くお願いいたします。飾らず、誰とも気兼ねなく話し、話が上手で、説得力がある。ナルク函館の起爆剤になるものと期待しております。

健康麻雀で、小学生がおじいちゃんやお父さん等とペアになって全国大会？

ナルク会員の皆さんには会報5月号で、23日(金)に開催された「ナルク本部理事会」の開催前、東京拠点の木内 晴一代表から、今、東京で「健康麻雀が小学生でブームだ」と聞き、会報に掲載しました。ナルク函館はこのことから、21日(土)開催の北海道地区連絡協議会において、「保育園での習字のけいこ」の指導と「小学生向け健康麻雀教室」の実施を検討中と話していたところ、この話に飛びついたのが、野中孝泰会長でした。野中 孝泰会長は、直ぐに、全国拠点对抗の「健康麻雀大会をやろう。」と提言されました。各地区の勝者が全国拠点代表で集まって、勝負を競い合う素晴らしいことだと思う。とも話しておりました。ナルク函館には、まず、おじいさんとおばあさんが熱心に健康麻雀に取り組んでいること。このことから、場所があり、指導者がシッカリしていて、用具が整っていること。この実施条件が整っております。

今後は、どの様な日程で企画を進行し、どの様な方法で小学生を集め、何時から「小学生版健康麻雀教室」を実施するか、足早に検討を重ね、今年度後半には実現したいと夢を描いております。

令和7年度介護支援ボランティア事業研修会(第1回目)の開催案内

函館社会福祉協議会が開催する表記事業について、次のように参加について案内いたします。

- 1 日時・会場：7月17日(木) 13:30~16:25、会場：あいよる21 1階集会室
- 2 対象：40歳以上の市民で、要介護認定を受けていない方
- 3 定員：20名(定員になり次第締め切ります。)

5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						
46(5)	176(6)	3(1)	4(4)	26(5)	269(13)	524(14)	851	34(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
72(12)	0(0)	5(3)	0(0)	92(27)	169(29)	334

●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
5月例会	25日(日) 強風中止	0名	0名	0名	函館山山頂散策と 山頂レストランでランチ
健康麻雀教室	毎週(水)4回	68名	0名	68名	ナルク函館事務所
健康麻雀勉強会	第2・4(金)	20名	0名	20名	ナルク函館事務所
映画を観る会	2日(金)	5名	1名	6名	ナルク函館事務所
川柳を楽しむ会	16日(金)	4名	0名	4名	ナルク函館事務所
習字のおけいこ	13日(火)	5名	0名	5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
新会員等との 懇談会	27日(火) 10:00~11:45	6名	0名	6名	ナルク函館事務所
合 計		108名	1名	109名	点数413点、累計 1,108点

5月分 サークル活動協力金額	18,100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。

6月の新入会員：おりませんでした。

函館拠点 会員数状況	(6月30日現在)	世帯数	会員数（男性・女性）	ミドル	賛助会員
△4名	函館・北斗他	117	156（49・107）	0世帯1	6
入会 0名、退会4名	平均年齢	75.9			

山本道子事務局次長記

つづばやき

私が毎週月曜日に行く健康麻雀教室では、ボランティアの方が交代でお昼ご飯を作ってくれます。旬の野菜を使ったヘルシーなメニューで、高齢の私達には嬉しい一食です。先日の献立は、大根の肉みそかけ・ほっけの揚げ焼き・小松菜の胡麻和え・カブときゅうりの浅漬け、にご飯と味噌汁でした。私は毎回完食しますが、食べきれない人は、容器を持参して持ち帰ります。この日私の前に座った人も、三品位を容器に詰めてから残りを食べ始めました。そして「私海のそばで育ったから魚が好きで、ほっけは皮が大好きなの」と言われたので驚きました。

私はほっけの皮は、堅くて食べられないと思いこんでいたので、20年程前に一時同居した認知症の義母が、ほっけの皮を食べようとしたり、「お義母さん、それは食べられませんよ」と止めたのです。その時は、認知症になると、こんな事も分からなくなるのかと思ったのです。

その後聞いた二人も「ほっけの皮は大好き」と言われ、今更ですが「天国のお義母さんごめんなさい。」です。

7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			
7/1日	火	古賀	小川			13:00～懐かしい映画を観る会「わが谷は緑なりき」
2日	水	山本道	畠山博	藤野宅)丸山	貞信ファーム)活動日	9:00～函館深堀保育園来園 33名(雨天:無し) 10:00～健康麻雀教室 19:00～まちセンまつり説明会
3日	木	平沢	泉		四季の杜公園)活動日	10:00～会報印刷予定
4日	金	安藤	泉		貞信ファーム)活動日	09:30～会報折込発行準備/13:00～会報発行
5日	土			野村宅)中村仁		
6日	日					
7日	月	坂爪		畠山宅)中村啓	貞信ファーム)活動日	10:00～手芸クラブ/16:30～地域ふれあい七夕祭り
8日	火	古賀	小川			13:30～習字のけいこ
9日	水	山本道	畠山博	藤野宅)中村仁	貞信ファーム)活動日	9:00～函館上湯川保育園来園 42名(雨天:11日) 10:00～健康麻雀教室
10日	木	平沢	神谷		四季の杜公園)活動日	
11日	金	中村啓			貞信ファーム)活動	イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン 10:00～深堀子育てサロン/健康麻雀勉強会
12日	土					
13日	日					
14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
15日	火	古賀	四役会議			13:00～四役会議
16日	水	山本道	畠山博	藤野宅)丸山	貞信ファーム)活動日	10:00～健康麻雀教室
17日	木	中村仁	神谷		四季の杜公園)活動日 習字のおけいこ(深堀保育園)	14:20～サロン「迎賓館」：「民謡コンサート」
18日	金	市川		畠山宅)中村啓	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
19日	土					12:30～サロン“いぐべ！”開設
20日	日					10:00～「海鮮バーベキュー」
21日	月	海の日		笹井/村井宅)中村・中村・畠山	貞信ファーム)休業日	手芸クラブ：各自の物づくり 休講日
22日	火	中村仁	運営委員会			14:30～運営委員会
23日	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・深堀保育園来園 74名(雨天:25日) 10:00～健康麻雀教室
24日	木	平沢	⓪集⓪		四季の杜公園)活動日	
25日	金	⓪集⓪	⓪集⓪		貞信ファーム)活動日	10:00～健康麻雀勉強会 13:30～ナルク地域との連携実行委員会(ズーム)
26日	土					8:30～まちセンまつり現地設営準備
27日	日					10:00～14:00 まちセンまつり
28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
29日	火	古賀	小川			
30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
31日	木	中村仁			四季の杜公園)活動日	13:30～習字のおけいこ
8/1日	金	平沢	坂爪		貞信ファーム)活動日	
2日	土			野村宅)中村仁		
3日	日					10:00～会報印刷予定 9:00～函館上湯川保育園来園 27名(雨天:6日) 9:30～会報折込発行準備 10:00～手芸クラブ/13:00～会報発行
4日	月	坂爪			貞信ファーム)活動日	
5日	火	古賀	小川			13:00～懐かしい映画を観る会「15才学校Ⅳ」
6日	水	山本道	畠山博	藤野宅)丸山	貞信ファーム)活動日	9:00～函館深堀保育園来園 33名(雨天:8日) 10:00～健康麻雀教室
7日	木	平沢	山本道		四季の杜公園)活動日	
8日	金	⓪集⓪	⓪集⓪		貞信ファーム)活動日	10:00～深堀子育てサロン 10:00～健康麻雀勉強会/15:30～“いぐべ！”開設準備
9日	土					12:30～サロン“いぐべ！”開設
10日	日					
11日	月	山の日			貞信ファーム)休業日	イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン 手芸クラブ：各自の物づくり 休講日
12日	火	夏季休暇				習字のおけいこ 変更
13日	水			藤野宅)中村仁	貞信ファーム)休業日	健康麻雀教室 休講日
14日	木				四季の杜公園)休業日	
15日	金				貞信ファーム)休業日	

＊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。