

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.194

(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↓

## 7月例会「ホットプレートでコミュニケーション」に参加して

武田 智子会員 記



7月20日(日)、ナルク函館事務所で行われた海鮮バーベキューの例会に参加することが出来ました。とても暑い最中ではありましたが、大好物の海鮮(ホタテ・エビ・イカ・生干しコマイ)の他、お肉(軟骨入りつくね・手羽先・厚切りベーコン・)、野菜(玉ねぎ・ズッキーニ・ピーマン・アスパラ・とうきび・ブロッコリー・なす・さつまいも・生椎茸)えだまめ・漬け物等、盛りだくさんの食材があり、驚くばかりでした。そして、ビール、サワー片手に次から次へと口に頬張り、箸が止まりません。大満足です。

女子だけのテーブルだったせいもあり、飲食しながらの会話はとても弾んで様々な話題が飛び出し、超♥盛り上がりました。締めデザートは、代表からの差し入れの、甘〜い冷スイカでした。とても美味でしたー。



さてさて最後はお待ちかね、輪投げタイムです。競技用の本格輪投げでした。



9個の輪を投げて、入った棒の数字の合計と、輪が縦、横、斜めに並ぶと30点になり(全部の輪が、1から9までの棒に輪が1本ずつ全部入ると300点になります)、その合計点数を競います。殆どの方が初体験でしたが、皆が2回ずつ投げました。その結果、何と云うことでしょうか、私が127点でダントツの1位でした。嬉しかったです。初めてやった輪投げゲームでしたが、とてもおもしろかったです。次の8月例会にも持って行きたいという声が出ておりました。

## 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!

## 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：9日(土)から17日(日)までは、夏季休暇等で事務所閉鎖です。ご了承ください。  
連絡には、留守番電話かFAXを利用ください。

## 9月例会：「認知症者の家族から学ぶ講座」

～本講座は、「認知症サポーター養成講座」になっております。

- 1 日時・会場：令和7年9月30日(火)10:00~12:00、会場：スーパーアークス千代台店
- 2 受講料：無料(水分補給の飲物はご持参ください。)
- 3 講師：函館認知症の人を支える会の皆さん
- 4 申し込み：参加希望者は、地域住民などにも声をかけ、9月25日(木)までにナルク函館事務所へ必ず申し込みをお願いします。【定員40名を予定しています。】

# 運営委員会より

運営委員会開催：7月22日（火）14:30～16:30 出席 11名、欠席 2名

会議では、6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6月活動予算の決算状況と詳細について、7月活動報告と8月活動予定について、拠点運営上の問題発生時対処法、ナルク発展5か年計画推進委員会委員の推薦について報告しました。また、助成金申請状況についても報告し、承認されました。さらに、今後の例会開催予定について協議を行い、特に、11月22日(土)に開催する「野中孝泰会長を迎えた講演会」においては、運営委

|         |           |            |           |           |
|---------|-----------|------------|-----------|-----------|
| 表示以外火曜日 | 8月        | 9月         | 10月       | 11月       |
| 運営委員会   | 26日 13:00 | 22日(月) 13時 | 28日 13:00 | 25日 13:00 |
| 四役会議    | 19日 13:00 | 16日 13:00  | 21日 13:00 | 18日 13:00 |

員全員参加の元、一人ひとりが知人・友人を勧誘して、成功に繋げることを確認しました。

## 7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、病院通院、ダンス教室・子どもの習字教室・例会への送迎、庭の手入れ(草刈り・樹木剪定)5軒、買い物代行とお届けなど 計 14件を実施しました。                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 深堀保育園：「習字のおけいこ」 | 17日(木)<br>10:00～11:00                                                                                                                                                                            | 会員4名<br>園児14名                          | 今回も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「こえ」を1枚目は会員が手を添え、気持を整えて4枚練習しました。                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 貞信ファーム          | 毎週月・水・金<br>9:00～12:00<br>  | 6名                                     | 7月は、25度以上の夏日が14日、30度以上の真夏日が15日と、25度未満は2日間よりありません。それだけ気候の変動の激しい年になりました。園児の皆さんも、熱中症対策のために朝の涼しいうちにファームへ来園し、暑くならないうちに帰園する等の対策を取っております。作業する会員も、熱中症にならないようこまめな休憩・給水が必要です。                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 道立四季の杜公園        | 毎週木曜<br>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。ラベンダー摘み、初夏に向けて宿根草の花摘み、下旬に園芸イベント開催でした。                                                                                                                                                                                                               |
| 奉仕活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | みんなのたまり場“いぐべ♡”  | 開設準備<br>18日(金)<br>10:00～11:00<br><br>開設運営<br>19日(土)<br>12:00～16:00                                                                                                                               | 準備会員6名<br>開催会員7名<br><br>小学生3名<br>中学生1名 | 今回は、宿題を終えて、春が短く直ぐに夏を迎えたため、半紙と絵具で「朝顔」などの花を大小二つ作り、白紙のウチワに貼り付ける、手づくりウチワに挑戦しました。半紙の切り方で、朝顔だったり、紫陽花に見えたり、色々に見えてこれもまた良しでした。本日の最高気温は30.8度。おやつはこの日にピッタリのカキ氷。機械を保育園よりお借りして、イチゴ、メロン、レモン、葡萄、ブルーハワイ、餡とコンデンスミルクなどもたっぷりかけて、大変美味しく頂きました。子ども達は、お代わりをして楽しみました。締めは、2回戦の輪投げ大会を楽しみ、皆で片付けもしました。 |
|      |                 |                                                                                                                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| 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<br>「迎賓館」 | 17日(木)<br>14:20<br>～15:20 | 会員<br>6名<br><br>地域住民<br>21名            | <p>「真夏の民謡コンサート」<br/>出演：函館民謡愛好会の皆さん</p> <p>この度は、16日水曜日に北海道新聞「みなみ風」に、サロン迎賓館の7月から9月迄の行事の記事が掲載されたこともあって、久し振りに地域住民の参加がありました。何時ものとおり、若松さんが87歳とは思えない張りのある高音で、地域の民謡に加え、歌謡曲も披露して下さいました。また、伴奏の加川さんは、鮮やかなバチさばきで、三味線の独演をしてくださり、会場は大きな拍手で盛り上がりました。また、女性の二人は函館弁を隠さず、唄は上手で、話し方には親しみもあり、会場参加者への声掛けもあって、交流しながらのコンサートになりました。</p>                                                                                           |
|        | 手芸クラブ              | 毎週月曜<br>7,14,28日<br>3回    | 会員<br>3名                               |  <p>坂爪 幸副代表と小川恵美子運営委員は、事務所30度超えの中、袋やマスクづくりをいただいております。</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | 地域ふれあい<br>七夕祭り     | 7日(月)<br>16:30<br>～19:00  | 会員<br>7名<br><br>子ども<br>79名<br>他に<br>父母 | <p>7月7日(月)七夕まつりに、事務所へ「ローソク1本」貰いに来るのは、中島小校区の児童や未就学児童、これに付き添うお母さん達。ナルクは、ローソクの代わりにお菓子をあげるのではなく、昔のくじ引きで当たった物をあげます。七夕の唄を歌い、今一番好きなことなどを聴いて、統計を取っております。今時一番はゲーム遊びでした</p>                                                                                                                                                     |
|        | 事務所周り・私道路・駐車場等の草刈り | 10日(日)<br>26日(土)          | 会員<br>3名                               | <p>何時もは、3台の駐車場で回転できるのに、難しいのは、みんなのたまり場“いぐべ!”、健康麻雀勉強会と健康麻雀教室もギリギリなので、不意の来客時には、走って車の移動をします。これも、草刈りや色々な地域奉仕活動のお陰で、地先の駐車場を折に触れて無償で借用出来ております。</p>    |
|        | まちセンまつり            | 27日(日)<br>10:00<br>～14:00 | 会員<br>10名                              | <p>この度は、NPOまつりから「まちセンまつり」に変更して第1回目。私達も真夏のウチワづくりに変更しました。これには途切れる間もなく25名の参加がありました。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|        | 健康麻雀教室             | 毎週水曜日<br>5回               | 会員<br>73名                              | <p>※ 7月の成績 1位 阿部 則彦会員、2位 宮下 冽子会員<br/>3位 小笠原啓一会員、4位 佐藤 寿枝会員、<br/>5位 太田 等会員</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 生きがい活動 | 健康麻雀勉強             | 第2金曜日                     | 会員<br>16名                              | <p>ナルク函館には、孫が東京の大学入学のため、函館在住の娘さんと東京居住のお母さんが、住まいをチェンジ。函館に移住してナルクに入会。7月初旬、歯医者予約とかで帰京することに。「何でこの時期暑いところへ？帰りたいくない。とけてしまいそう！」と言っていました。メールをしたら、久しい帰京で次から次へと所用が入り、その度に凄まじい暑さの中外出。家に帰宅した時には、良く生きて帰れたと安堵するそうです。</p>                         |

| 活動種別   | 活動名        | 日時                                 | 参加者                         | 活動内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|------------|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 生きがい活動 | 習字のおけいこ    | 8日(火)<br>31日(木)<br>13:30<br>～15:00 | 会員<br>12名                   | 世話人：古賀 順子事務局次長<br>8日、31日と30度超えの開催日。習字に集中していると暑さもあまり気になりません。1時間半も早いこと、アツという間に過ぎて行きます。参加会員は、楷書行書各自の手法で、好きな手本に向き合っております。<br>                                                                                                         |
|        | 懐かしい映画を観る会 | 1 日<br>第1火曜日<br>13:00<br>～15:15    | 会員<br>5名<br><br>地域住<br>民 1名 | 「わが谷は緑なりき」1950年公開、時間:119分、監督:ジョン・フォード、出演:ウォルター・ピジョン、モーリン・オハラ、ドナルド・クリスプほか<br>概要:長男のイヴォールの妻であるブローウィン役のアンナ・リーは、実は妊娠していましたが、監督のフォードはそれを知らずにブローウィンが階段から転げ落ちるシーンを撮影。この撮影が原因でアンナは、お腹の中にいた子供を流産してしまう。フォードは後になってその事実を知り、死ぬまで自分を責め続けました。<br> |
|        | 7月例会       | 20日(日)<br>10:00<br>～14:00          | 会員<br>17名<br>他1名            | 賛助会員の逢坂誠二衆議院議員が、「ホットプレートでコミュニケーション」へ札幌行き前に挨拶に訪れました。27日「まちセンまつり」にも激励にきていました。<br>                                                                                                                                                   |
|        | 川柳を楽しむ会    | 18日(金)<br>13:00<br>～15:00          | 会員<br>4名                    | 世話人：坂本美智子会員 兼題は“冷たい”でしたこの度は、兼題に相應しくカキ氷を食べながらの句会でした。久しぶりにカキ氷を食べた参加者もあり、童心に帰って思い出話で盛り上がりました。8月は、冷麦か、ソーメンを食べるの句会です。<br>                                                                                                            |

## 8月の活動予定

9日(土)から17日(日)迄は夏季休暇等で事務所を閉鎖します。

| 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、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、タブレットの操作指導などを予定してます。                                                                  |
|        | 貞信ファーム農園活動        | 月,水,金<br>9:00<br>～12:00 | 【園児来園日程】<br>・上湯川保育園:4日(月)【雨天 6日(水)】20日(水)【22日(金)】<br>・深堀保育園:6日(水)【雨天 8日(金)】18日(月)【20日(水)】<br>・深堀子育てサロン:22日(金)【雨天中止】<br>活動に参加する会員は、気軽に事務所等へ連絡下さい。 |
|        | 道立四季の杜公園維持活動      | 木曜日<br>3回のみ             | 9:30～10:30 時間預託活動/10:30～11:30 奉仕活動<br>除草等維持管理、ラベンダー刈込を予定してます。                                                                                    |
|        | 深堀保育園：「習字のおけいこ」支援 | 休講                      | 「習字のおけいこ」は休講です。                                                                                                                                  |
| 活奉動仕   | 手芸クラブ             | 毎週月曜<br>10:00<br>～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。                                                                  |

| 活動     | 行事名                           | 開催日                                  | 備 考                                                                                                                                                                                                    |
|--------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 奉仕活動   | ナルクサロン<br>「迎賓館」               | 21日(木)<br>14:20<br>～15:20            | 「大正琴コンサート♥」<br>出演：ゴールデンローズの皆さん<br>地域の皆さんに人気のあるプログラムの一つで、大正琴の演奏で、参加者と一緒に歌えるのも楽しみです。                                                                                                                     |
|        | 出張！<br>「みんなの<br>たまり場<br>いぐべ♥」 | 9日(土)<br>12:30<br>～16:30             | この度は、子ども達が夏休みなので、課外教室を開催するため、函館市の水源地「笹流ダム」へ勉強に参ります。<br>7月29日(火)管理事務所へ電話にて「ヒグマ情報」を聞いたところ、現在のところ「ヒグマ出没の情報が無いので、大丈夫です」。残念ながら「現地説明」は受けて貰えませんでした。                                                           |
|        | まちづくりセンター研修                   | 20日(水)<br>19:00～                     | 市民活動団体向け助成金活用講座：<br>2025年度年賀寄付助成金説明会                                                                                                                                                                   |
| 生きがい活動 | 懐かしい映画<br>を観る会                | 8月5日<br>第1火曜日<br>13:00<br>～15:10     | 「15才学校Ⅳ」2000年11月公開、 <u>上映時間</u> :120分<br><u>監 督</u> : 山田 洋次、<br><u>出 演</u> : 金井勇太,小林稔侍,秋野暢子,麻実れい,赤井英和<br><u>概 要</u> : 東京に住む中学3年生・大介は、もう半年前から朝になると謎の腹痛に襲われるため、不登校生活を送っていました。ある日家族に行き先を告げないまま家出をしました。何故？ |
|        |                               | 9月2日<br>第1火曜日                        | 「怒りの葡萄」1963年1月公開、 <u>上映時間</u> : 128分<br><u>監 督</u> : ジョン・フォード、 <u>製 作</u> : 20世紀フォックス<br><u>出 演</u> ヘンリー・フォンダ、ジェーン・ダーウェル                                                                               |
|        | 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<br>6,20,27日の3回 10:00～15:00                                                                                                                                           |
|        | 健康麻雀勉強会                       | 第2・4<br>金曜日                          | 8,29日10:00～15:00、 <u>講 師</u> : 畠山 博州 運営委員<br>会員もレベルアップに取り組んでいます。                                                                                                                                       |
|        | 習字の<br>おけいこ                   | 19日(火)<br>14:30～<br>28日(木)<br>13:30～ | <u>講 師</u> : 古賀 順子事務局次長<br>本会も、段々と知名度が上って来て第2火曜が7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<br>会                   | 22日(金)<br>13:00<br>～15:00            | <u>世話人</u> : 坂本 美智子世話人 兼題は“季節の食べ物・食材”<br>真夏に向かって、句作りで食文化を楽しみませんか？冷麦、素麺、氷菓子、氷水、ビール、スイカなど何でも結構です。。                                                                                                       |
|        | 晩酌交流会                         | 22日(金)<br>17:00<br>～19:00            | 徐々に参加会員が増えているサークル活動で、障がい施設の弁当を取り寄せ、呑み食べながらしゃべるの2時間があつと言う間の会です。2ヵ月に1回会うのが楽しみな仲間達です。                                                                                                                     |
|        | 8月例会                          | 23日(土)<br>9:30～                      | 真夏のひろめ荘で温泉に浸かり、美味しい食事を楽しめます。食後には、ゲームも用意しており、皆で交流します。                                                                                                                                                   |
|        | 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



**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

### 「2025まちセンまつり」に参加して

市川 里枝子会員 記



函館市地域交流まちづくりセンターが主催するNPOまつりは、今年から「まちセンまつり」に名称が変わりましたが、内容的には余り、変っていない様に思いました。

ナルク函館はまなす会員10名の皆さんが参加して、今年は「うちわづくり」で地域の皆さんと交流の輪を広げました。小学校の夏休みとあって、親子連れのお子さんたちなど多くの方達が足を運んでくれた事もあって、「うちわ」を見せて声を掛けると、「やってみたい。」と小さいお子さんから高齢の方々まで25名が、ナルクの「うちわづくり」に参加しました。

予め、大小2枚の朝顔の形に切った半紙へ、好みの絵具で外側を色濃く、中心ほど色を薄くし、グラデーションを付けて色を塗ります。乾くのを待って、無地のウチワに花と葉を仮置きして、各自のデザインで構図をまとめます。構図が決まると糊で貼り、葉や花にケマージュ糊(つやを出します。)を筆で塗って完成します。

今時の子どもは一人ひとりが個性豊かで、色選び(赤に白を加えて「ピンク」、青に白を加えて「水色」など)と色づかいもシッカリしており、大変感心しました。私達は最後の仕上げをお手伝いするのですが、私が勉強不足なため皆さんの教え方から学び取り、何とかお手伝いが出来ました。また、会場では、チンドン屋さんが2回出演して祭りを盛り上げてくれました。昔は、よくお店の開店祝いなどで、チンドン屋さんが練り歩いておりました。今は、見かけなくなりましたが、「チンドン・チンドン」と廻ってくると、私の心は踊り楽しくなるのと、昔を思い出して癒されました。

最後はお楽しみの抽選会があって、参加したナルク函館はまなすには、「ふくりんこ(2kg)」が当たったほか、殆どの会員にも当たるなど、楽しく、心豊かに終了しました。



### 「函館マラソン2025に参加して」

平沢 修運営委員 記

6月29日に開催された函館マラソンのフルマラソンの部に、今年も参加しました。

函館のフルマラソンは「日本一過酷なファンラン(楽しんで走る大会)」とも呼ばれており、アップダウンの多い難コースです。特に30kmを過ぎてから訪れる「ともえ大橋」は、ダメージが大きく、ランナー泣かせの難所です。

今年は大会に向けて練習していたものの、5月中旬から膝に痛みが出て、しばらく走れない状態が続きました。2週間ほどで痛みは和らぎましたが、違和感が残ったまま十分な練習もできず、本番を迎えることとなりました。

当日は、無理をせず完走だけを目標に、ゆっくりとしたペースでスタート。幸い膝の痛みは出なかったものの、練習不足の影響で徐々にペースが落ち、難所の「ともえ大橋」の手前でついに足が止まり、歩くことに。

そしてその時、ついに「最終制限ランナー」に追いつかれてしまいました。「最終制限ランナー」は、私も所属している「函館走ろう会」の有志4名が務めており、制限時間ギリギリのペースで走るペースメーカーです。

第1回大会から続くこの取り組みは、いまや函館マラソンの名物のひとつとなっています。

その「最終制限ランナー」に追いつかれたことで、諦めかけていた完走への意欲が再び湧き上がり、「ついて行こう」と心を奮い立たせました。

それから数ヶ所の関門がありましたが、彼らのおかげで制限時間ギリギリのペースで通過することができ、ついに制限時間1分前にゴールへ滑り込むことができました。

来年は体調管理に気をつけながら練習を重ね、もっと余裕をもって完走できるよう頑張りたいと思います。



## 短歌

(温泉娘 作)

真夏日の余熱残れる公園水場  
遊び疲れたボールが一つ雨近く 風の匂いする夕まぐれ  
ふと見あぐれば月おぼろ

## 川柳

(七月十八日 川柳を楽しむ会)  
今回の兼題は、「冷たい・冷」です

暑い中 食欲盡くして やせたいなあ

浴衣着て 袋一杯 子どもたち

種とばし 食べた西瓜は 孟蘭盆会

天災は みな史上初 地球(ほし)どこへ

すいみつの おいしい食べ方 皮付きよ

リス横断 豊かな自然 香雪園

お、しゃっこい 金時氷が のどに落っ

真夏陽(び)に 溶かされてゆく 昼の月

年一度 サロンでの 楽しみ かき氷

網戸より 海風そよと 生き返り

ラムネの玉 押して 思い出 飲み干して

暑いのか 涼しいのか 蝉の声

ごあんない



8月9日(土)~17日(日)は夏季休暇等で事務所閉鎖です。

予告広報です。10月から、会報200号記念号発行事業を実施します。

ナルク函館のはまなす会報が、2026年2月号で200号に達するため、2月6日(金曜日)を発行予定日として着々と準備を進めております。

当該準備は、会報などでも周知してきましたが、2024(令和6)年11月に中村仁代表、干場副代表、坂爪副代表、古賀事務局次長、中村啓子事務局次長、小川運営委員、平沢運営委員の7名を選出して「会報200号記念号発行準備会」を設置して進めてきました。その骨格として

1 100号記念号と同様会員全員参加を目指すこと。

2 テーマは、「活動」とする。

3 所定の用紙に40字以内で表現し、提出すること。にしております。

所定の用紙は、10月号会報とともに配布しますので、ナルク函館会員が時間預託・奉仕・サークル活動などへ参加し、利用し、企画立案した感想や、活動に関する要望・意見なども書いて頂くことにしました。今から、構想を練って頂き、40字以内で提出くださるよう切にお願いいたします。40字以上の提出原稿は、事務局において添削をさせていただきますので、ご了承ください。

## ナルク函館が開催する行事と事業などは、参加すると面白い♡

ナルク函館が実施する行事や事業については、まず、四役会議で概略を議論しますが、細かいことまでは、決定しません。9月30日(火)に実施する「認知症の家族から学ぶ講座」については、認知症の講座を何月実施するとの日程までは四役会議ですが、その手法、講師は誰にするか、開催日時は、運営委員の参加し易い日をとことん検討して決定します。

9月例会は、運営委員の意見を集約し、坂爪副代表を窓口「認知症の家族」に教えて貰うことにしました。認知症の初期症状で、家族をどのようにして医者受診に繋いだか？また、日常生活での認知症の人との生活方法など、学びたいことは沢山あります。これらを持って、予め連絡した時間に「認知症の人を支える会」の朝倉 順子会長とお会いして趣旨を説明協議をしました。その結果、本講座を函館市に説明し「認知症サポーター養成講座」にして頂くこと。パネルディスカッション的に会員の方に色々質問して、応えていただく方式を提案くださいました。本例会は、地域ふれあい講座として、住民の方達にも声を掛け開催します。絶対面白い講座になると確信しております。

## 暑中お見舞い申し上げます。7月でも過去最高の気温では？

冬が去り、春、桜が過ぎるとともに春が去り、7月は30度以上の真夏日と25度以上の夏日ばかりで、25度未満の日は11日と12日のみでした。ナルク函館の皆さんは如何お過ごしですか？健康麻雀教室や勉強会、まちセンまつりと多くの行事・事業に参加くださり、誠に有難うございます。8月も暑い日が続くと思いますので、こまめな休憩と水分補給に十分注意をお願いいたします。

# 6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<br>年度累計 |
|--------|--------|------|-------|-------|---------|---------|-------|--------------|
|        | 貞信ファーム | 四季の杜 |       |       |         |         |       |              |
| 43(6)  | 176(6) | 2(1) | 4(4)  | 26(6) | 235(14) | 486(36) | 1,337 | 45( )        |

●**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 |
|--------|---------|-------|--------|---------|---------|--------|
| 86(11) | 12(2)   | 14(3) | 0(0)   | 116(27) | 228(29) | 562    |

●**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             |
|---------|---------|------|------|------|------------------|
| 6月定時総会  | 19日(木)  | 27名  | 1名   | 28名  | スーパーアークス千代台店     |
| 健康麻雀教室  | 毎週(水)4回 | 78名  | 0名   | 78名  | ナルク函館事務所         |
| 健康麻雀勉強会 | 第2(金)   | 10名  | 0名   | 10名  | ナルク函館事務所         |
| 映画を観る会  | 3日(金)   | 6名   | 0名   | 6名   | ナルク函館事務所         |
| 習字のおけいこ | 10,26日  | 13名  | 0名   | 13名  | ナルク函館事務所         |
| 川柳を楽しむ会 | 27日(金)  | 4名   | 0名   | 4名   | ナルク函館事務所         |
| 晩酌交流会   | 27日(金)  | 15名  | 0名   | 15名  | ナルク函館事務所         |
|         |         | 0名   | 0名   | 0名   |                  |
| 合 計     |         | 153名 | 1名   | 154名 | 点数510点、累計 1,618点 |

|                |         |
|----------------|---------|
| 5月分 サークル活動協力金額 | 22,600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。

7月の新入会員：おりませんでした。

| 函館拠点 会員数状況 | (7月31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    | 117  | 156 (49・107) | 0世帯1 | 6    |
| 入会 0名、退会0名 | 平均年齢      | 76.0 |              |      |      |

〜つばやき〜

バーベークでのコミュニケーション・  
大成功でした！

一位：こまい、二位：帆立、三位：えび  
思ったよりおいしかったのは、焼きベー  
コンとスッキー(太くておいしかった)

みなさんを喜ばせたい、おいしいねと会  
話を弾ませたい、の目的は成功でした。

最後の“西瓜”。ほとんどの参加者が初  
物だ！ あれで、夕食×の私！ダメですね。  
朝食に「酢のもの」とつけもの」一口さっ  
ぱりでおいしかったです。

啓子さんの流れる  
汗を見て“体に良  
くありません”一日も  
早く冷暖房の設備を  
お願いいたします。  
童心にかえっての  
輪投げ大会：盛上  
がりましたね。ど  
なたの発案かわかり  
ませんが、高齢者  
の楽しむものと感  
心しました。  
美味しいものを食  
べて体を動かす、理  
に叶っています。



皆さん、大変お疲れ様でした。

川端睦子会員記

# 8月度 活動予定表

| 月<br>日 | 曜<br>日 | 事務所当番 |       | 会員相互活動          | 時間預託活動                        |  | 奉仕活動・例会・サークル活動と<br>その他の行事                                                           |
|--------|--------|-------|-------|-----------------|-------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
|        |        | 午前    | 午後    |                 | 貞信ファーム/四季の杜公園                 |  |                                                                                     |
| 8/1日   | 金      | 平沢    | 坂爪    |                 | 貞信ファーム) 活動日                   |  |                                                                                     |
| 2日     | 土      |       |       |                 |                               |  |                                                                                     |
| 3日     | 日      |       |       |                 |                               |  | 10:00～会報印刷予定                                                                        |
| 4日     | 月      | 坂爪    |       |                 | 貞信ファーム) 活動日                   |  | 9:00～函館上湯川保育園来園 27名(雨天:6日)<br>09:30～会報折込発行準備/10:00～手芸クラブ<br>13:00～会報発行/pm会計システム打ち込み |
| 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   |                 | 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)<br>10:00～健康麻雀教室                                           |
| 7日     | 木      | 山本道   |       |                 | 四季の杜公園) 活動日                   |  |                                                                                     |
| 8日     | 金      | 中村啓   | 中村仁   |                 | 貞信ファーム) 活動日                   |  | 10:00～健康麻雀勉強会                                                                       |
| 9日     | 土      |       |       |                 |                               |  | 10:00～サロン準備/12:30～サロン出張 “いぐべ！笹流ダム”                                                  |
| 10日    | 日      |       |       |                 |                               |  |                                                                                     |
| 11日    | 月      | 山の日   |       |                 | 貞信ファーム) 休業日                   |  | <b>イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン</b><br>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 <b>変更</b>                                                                   |
| 13日    | 水      |       |       | 藤野宅) 丸山         | 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) 活動日                   |  |                                                                                     |
| 15日    | 金      |       |       |                 | 貞信ファーム) 休業日                   |  |                                                                                     |
| 16日    | 土      |       |       | 笹井宅) 中村・中村、畠山   |                               |  |                                                                                     |
| 17日    | 日      |       |       | 泉・村井宅) 中村・中村、畠山 |                               |  |                                                                                     |
| 18日    | 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:20日)<br>10:00～手芸クラブ：各自の物づくり/活動管理打ち込み                          |
| 19日    | 火      | 古賀    | 四役会議  |                 |                               |  | 13:00～四役会議/14:30～習字のおけいこ                                                            |
| 20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 27名(雨天:22日)<br>10:00～健康麻雀教室/19:00～日本郵便年賀寄付金助成金説明会                   |
| 21日    | 木      | 山本道   | 神谷    |                 | 四季の杜公園) 活動日                   |  | 14:20～サロン「迎賓館」:大正琴コンサート                                                             |
| 22日    | 金      | 市川    |       |                 | 貞信ファーム) 活動日                   |  | 10:00～深堀子育てサロン<br>13:00～川柳を楽しむ会/17:00～晩酌交流会                                         |
| 23日    | 土      | 例会    |       |                 |                               |  | 9:30～例会：真夏のひろめ荘で入浴と食事                                                               |
| 24日    | 日      |       |       |                 |                               |  |                                                                                     |
| 25日    | 月      | 坂爪    |       | 畠山宅) 中村啓        | 貞信ファーム) 活動日                   |  | 手芸クラブ：各自の物づくり                                                                       |
| 26日    | 火      | 古賀    | 運営委員会 |                 |                               |  | 13:00～運営委員会                                                                         |
| 27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                                                                        |
| 28日    | 木      | 山本道   |       |                 | 四季の杜公園) 活動日                   |  | 13:30～習字のおけいこ                                                                       |
| 29日    | 金      | 坂爪    |       |                 | 貞信ファーム) 活動日                   |  | 10:00～健康麻雀勉強会                                                                       |
| 30日    | 土      |       |       |                 |                               |  |                                                                                     |
| 31日    | 日      |       |       |                 |                               |  |                                                                                     |
| 9/1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                                                                 |
| 2日     | 火      | 古賀    | 小川    |                 |                               |  | 13:00～懐かしい映画を観る会「怒りの葡萄」                                                             |
| 3日     | 水      | 山本道   | 畠山博   |                 | 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:5日)<br>10:00～健康麻雀教室/会報印刷予定                                   |
| 4日     | 木      | 平沢    | 山本道   |                 | 習字のおけいこ(深堀保育園)<br>四季の杜公園) 活動日 |  | 09:30～会報折込発行準備/10:30～習字のおけいこ<br>13:00～会報発行                                          |
| 5日     | 金      | 安藤    |       |                 | 貞信ファーム) 活動日                   |  |                                                                                     |
| 6日     | 土      |       |       | 野村宅) 小川         |                               |  | 13:00～ナルク新会計システム説明会(札幌市)                                                            |
| 7日     | 日      |       |       |                 |                               |  | 【6日～7日迄】                                                                            |
| 8日     | 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:10日)<br>10:00～手芸クラブ：各自の物づくり                                   |
| 9日     | 火      | 古賀    | 小川    |                 |                               |  | 13:30～習字のけいこ                                                                        |
| 10日    | 水      | 山本道   | 畠山博   |                 | 貞信ファーム) 活動日                   |  | 10:00～健康麻雀教室                                                                        |
| 11日    | 木      | 平沢    | 泉     |                 | 四季の杜公園) 活動日                   |  | <b>イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン</b>                                                         |
| 12日    | 金      | 泉集印   | 泉     |                 | 貞信ファーム) 活動日                   |  | 10:00～健康麻雀勉強会                                                                       |
| 13日    | 土      |       |       |                 |                               |  |                                                                                     |
| 14日    | 日      |       |       |                 |                               |  |                                                                                     |
| 15日    | 月      | 敬老の日  |       |                 | 貞信ファーム) 休業日                   |  | 手芸クラブ：各自の物づくり 休講日                                                                   |

\*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。