

からまつ

ナルクの理念

生きがい・助け合い・自立・奉仕



NALC 美幌・会報 第183号

2025年3月25日 発行

事務所 〒092-0030 美幌町美富 56

TEL・FAX 0152-72-5225

◇ 例会「室内ゲーム大会」 2月22日(木) 13時30分～ シャキッとプラザ

2月の例会は、室内ゲーム大会。小雪が舞い散る中27名の会員が参加した。厳寒期は家に閉じこもり運動不足にもなることから、健康づくりと会員の交流を兼ねて実施。皆さん元気はつらつとプレーし、それぞれのゲームに挑戦していた。

ゲームは、1チーム9名編成で「赤・青・黄」の3チームによる対抗戦で行い、ゲーム毎に随時チームの得点を集計加算し、全てのゲームが終了したときの総合得点でチームの順位を決定する。

◎第1ゲーム『スカットボール』

スタートラインから、スティックでボールを一人10個打ち、スカット台の穴に入った数字の合計点を競う。木のボールは打った瞬間の強さや角度により、コースから外れて台に乗らない、また、台に乗ったときも穴の周囲を転がり落ちて中々得点にならない。



◎第2ゲーム『簡単ポッチャ』

直径90cm円周のターゲットマットにボールを一人1個投げ、数字上のボールの合計点を競う。砂の入ったボールの転がりを読めずに皆さん苦戦していたことから、ボールが円内に止まるよう制球に心がけて第2戦目を行い、予定していた第3ゲームは中止した。



プレーを見守る待機中の皆さんは、ナイスショットには大きな拍手を送り、ミスショットのときも温かく激励するなど、互いに健闘を称え合い最後まで大変盛り上りました。

成績の順位は、総合得点277点の黄チームが優勝、第2位は244点の青チーム、第3位は234点の赤チームとなり、それぞれのチームに賞を贈呈し、楽しい時間を過ごして終了。行事部と事務局の皆さん、準備やゲームの進行など大変お疲れ様でした。

4月例会『ナルク 美幌総会』

日時・場所 4月23日(水) 10時～12時 シャキッとプラザ健診ホール

実施要領等 会員へ総会の案内を別途配布します、出欠報告書等をご覧ください。

出席者報告 班長は、出欠報告書を期日までに「ナルクロッカー」へ提出を！

◇運営委員会の報告

3月4日(火) 17時30分～ 事務所 役員12名出席

- ①びほろ冬まつり出店 2月2日(日) 8時～ 美幌駅横広場 スタッフ16名 <別掲>
- ②ふれあいサロン 2月12日(水) 10時～ 事務所 利用者6名・スタッフ7名
- ③サロン運営会議 2月16日(日) 10時～ 事務所 福祉部・サロン担当者6名
- ④湯沸器更新ガス店発注 2月21日(金)⇒ 取替設置 3月5日(水) 事務所
- ⑤ハートフル広場イベント支援 2月22日(土) 9時～ しゃきっとプラザ 福祉部1名
- ⑥2月同好会活動状況 ○カラオケ倶楽部 20日 降雪中止 ○映画を楽しむ会 休み
- ⑦4月行事予定

*ナルク美幌会計決算監査 4月8日(火) 16時～ 事務所

*運営委員会 4月8日(火) 17時30分～ 事務所 ※第2週に変更

*ふれあいサロン 4月9日(水) 10時～ 事務所

*事務所GW休み 4月26日(土)～5月6日(火)

◇退会者の報告

*染谷和子 *土谷美栄子 *寺崎優子 [第11班]

令和7年3月1日現在 会員数99名(男性36名・女性63名) 71世帯

ナルクの冬まつり出店は大盛況

第32回びほろ冬まつりが、2月2日(日) 10時から、JR美幌駅横広場で開催された。ナルク美幌では、資金作りとPRを兼ねて会場に出店し、焼きそばとホットコーヒーを販売。

前日に、女性役員8名と事務局長が野菜を刻むなど具材の準備を行った。当日は、午前8時から16名の会員がスタッフとして参加。テントを設営し、のぼり(ナルク美幌・焼きそば・珈琲)を立てて出店を表示し、ガスコンロや調理器具等の設置、焼きそばの調理及びコーヒーポットの運び入れなど、開店の準備を手際よく進めていった。

好天に恵まれ多くの町民が家族連れで来場し、美幌峠太鼓の勇壮な演奏で開幕。ステージでは、メインのイベント「スノーバスケット世界大会」が行われ、各チームは優勝賞金を目指し、寒い中粉雪を被りながら果敢に挑戦して楽しんでいた。

ナルクの焼きそばは、キャベツや玉ねぎに肉とウインナーを加えた具沢山の一品。購入者からも美味しいとの評価をいただき、お陰様で完売。また、コーヒーの売り上げも昨年より2割ほど増え、来場者の皆様に感謝申し上げます。スタッフの皆さん、長時間に亘り大変お疲れ様でした。



ナルク美幌運営細則の改正

◆会員旅費(車賃)の取り扱い<R7.2.4運営委員会決定・R7.1.22遡及適用>

現行 車賃は、出張実走距離により車両提供者に、1km当たり20円で支給する。

改正 車賃は、出張実走距離により車両提供者に、1km当たり30円で支給する。

理由 ガソリン価格の高騰による見直し

令和7年2月 時間預託活動・奉仕活動実績報告(実活動42人)

◆ 時間預託活動実績			今月計73点 ・ 累計903点	(利用1点・累計102点)
提供活動内容	点数	人数	活 動 会 員 名	[実人員25人]
送迎	14	5	上杉・遠藤京・高田・野村一・橋本富	
除雪	4	2	矢葺等・渡部敏	
コーディネート	7	3	上杉・白川恵・矢葺等	
事務所当番	25	18	[2月事務所当番表のとおり]	
事務処理等	23	6	石川洋・上杉・遠藤智・菅原・門馬正・矢葺等	
◆ 奉 仕 活 動 実 績			今月計237点	累計1884点
提供活動内容	点数	人数	活 動 会 員 名	[実人員30人]
福祉活動	25	7	枝澤恵・遠藤京・鎌田・染谷・土谷・寺崎優・藤村	
拠点活動	212	25	会田・石川洋・伊藤茂・井上裕・上杉・遠藤京・遠藤邦・遠藤智・太田 岡田宏・加藤・高坂登・佐藤ア・白石・杉原掬・高田・中山千・橋本富 長谷部フ・馬場博・平野康・藤村・門馬正・矢葺等・渡部敏	

令和7年4月 行事日程・活動日・事務所当番表

日	曜	行 事 ・ 活 動 日	事務所当番	日	曜	行 事 ・ 活 動 日	事務所当番
1	火		鎌田・杉原	16	水		(休)
2	水		(休)	17	木	カラオケ	高田・高田
3	木		井下・井下	18	金		岡田・櫻井
4	金		濱名・濱名	19	土		(休)
5	土		(休)	20	日		(休)
6	日		(休)	21	月		奈良田・白川
7	月		亀浦・亀浦	22	火		平野・中山千
8	火	会計監査・運営委員会	齊藤敏・齊藤敏	23	水	ナルク美幌総会(10時)	(休)
9	水	ふれあいサロン	(休)	24	木		藤井・藤井
10	木		門馬・松本光	25	金		遠藤京・遠藤京
11	金		伊藤悦・遠藤智	26	土		(休)
12	土		(休)	27	日		(休)
13	日		(休)	28	月	事務所GW休み	(休)
14	月		関・遠藤智	29	火	昭和の日	(休)
15	火		石川・中山千	30	水		(休)
◎サロンスタッフ 佐々木な・中山千・奈良田・野村・平野				※事務所当番 (左)午前・午後(右)			

令和7年度 行事及び活動計画 (案)

1) 例会・行事等の見直し ※同じ月に行事を重複しない

○例会 毎月開催 ⇒ 8月・3月 開催なし(役員等の負担軽減)

○中止する行事(参加者少ない) 花見・街中散策・健康体操&脳トレ・室内ゲーム

2) 月別行事等計画 (◇は例会行事)

◆4月 ◇ナルク美幌総会 ◆5月 ◇班会議(班長会議廃止)

◆6月 ◇本部総会報告&スマホ教室 *ナルク本部定時総会 大阪市

*北海道地区連絡協議会・北海道福祉調査センター総会 札幌市

◆7月 ◇高齢期学び講座「特殊詐欺・住宅火災警報器更新」 ※町民公開講座

◆8月 <例会休み> *ふれあい広場 ◆9月 ◇日帰りバス旅行

◆10月 ◇フリーマーケット(2日間に短縮) ※開催場所検討

◆11月 ◇1泊親睦旅行 ◆12月 ◇ナルクカフェ *事務所大掃除兼茶話会

◆1月 ◇新年会 ◆2月 ◇びほろ冬まつり出店 ◆3月 <例会休み>

3) 自主的活動及び社会貢献活動

○運営委員会 毎月第1火曜日

17時30分~ 事務所

○ふれあいサロン 毎月第2水曜日

(8月・1月休み)

10時~ 事務所

○花壇整備 花植え 柏ヶ丘公園ナルク花壇・国保病院正面玄関前及び駐車場周辺
除草等 7月~10月 毎月第2・第4木曜日

○クリーンウォーク 5月~9月 毎月第4水曜日 ※豊岡線町道路側帯実施強化

○同好会 *カラオケ倶楽部 毎月第3木曜日 13時30分~ カラオケ店

*映画を楽しむ会 鑑賞作品により不定期 *健康麻雀同好会

※新規設立希望 全国拠点を参考にアンケート調査実施

○随時開催 *役員会 *ボランティア活動運営会議 *各部会議

*コーディネート会議 *サロン運営会議

○随時実施 *託児支援 *街頭募金支援 *手縫い雑巾作製

*使用済切手収集 *リンプル収集 *あて布収集

手縫い雑巾寄贈報告

2月12日(61回目) 80枚

社協へ寄贈 累計 2,884枚

※事務所当番のとき縫い方お願い

脳トレ漢字クイズ

次の漢字の読み方

- | | |
|------|------|
| 1 海豹 | 2 海老 |
| 3 海豚 | 4 海星 |
| 5 海月 | 6 海鼠 |

[前号答え] 1 からし

2 こうじ 3 こしょう

4 みりん 5 わさび



▲畔上夢花作・絵手紙



▲今正治作・短冊