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 184 号
2025 年 4 月 25 日　発行

事務所 〒092-0030 美幌町美富 56
TEL･ FAX 0152-72-5225

２０２５年度 活動計画概要

【目指す目標】

◇提供活動、奉仕活動、同好会活動に参加し「楽しいナルク」にしよう！
◇一人暮らしになっても、会員の支援で「安心のナルク」にしよう！
◇支援される人々に感謝と感動を与え、支援する会員が「感動のナルク」を体験しよう！

☆重点事項

＊会員の増強（３桁への復活）　＊会員間のつながり強化（楽しい居場所づくり）
＊安心の確立（一人暮らしの生活支援）　＊地域社会との連携強化（頼りにされるナルク）

１）会員の活動への参加促進

①会員の絆を深めるため、班長・勧誘会員・同好会の仲間から相互に活動への参加声かけをきめ細かく行い、年１回は活動に参加する総参加運動を推進する。
②会員の要望を取り入れた例会行事を推進し、また、町民参加型行事を設ける。
③班会議を開催し、情報提供及び意見交換を行い、活動参加や新会員勧誘を呼びかける。
④３・３運動で、会員一人が年間時間預託活動３時間、奉仕活動３時間を目標に取り組む。
⑤独居高齢会員等を見廻り、心配事や悩み相談を通じて一人暮らしの安心生活を支援する。
⑥運転免許の無い会員が参加しやすいよう、相乗り送迎を行い会員同士の仲間づくり推進。

２）地域社会への貢献活動及び自主活動の推進

①環境活動として、柏ケ丘公園・国保病院の花壇整備、リングプル収集（車いす寄付)。
「ナルクデー」は、クリーンウォーク（道路清掃）を行い、地域の環境美化に取り組む。
②一人暮らし高齢者等の集いの場「ナルクサロン」で、会員と地域高齢者の居場所づくり・閉じこもり防止とふれあいの輪を広げる。サロン運営会議を開催し、円滑な運営を推進。
③国保病院再来機受付支援、託児支援、使用済切手収集、手縫い雑巾作製、街頭募金支援、ふれあい広場、介護施設へのあて布提供など、社会貢献活動を積極的に推進する。
④同好会活動を通じて、会員相互の親睦交流を図り、楽しい居場所づくりを推進する。
⑤新規同好会の要望について、アンケート調査を行う。

３）ボランティア活動の推進

①提供技術等研修会を開催し、会員のボランティア活動の向上及び提供者の拡大を図る。
②ボランティア活動運営会議を開催し、課題の解決と円滑な活動を推進する。
③時間預託活動及び奉仕活動の活発化のため、参加会員の送迎を積極的に行う。

４）会員の拡大・広報の充実・組織の活性化

①ナルクの理念「自立・奉仕・助け合いで生きがいを」をＰＲし、活動の輪を拡げる。
各種団体への宣伝活動、報道機関への情報掲載。新パンフレットを公共施設等に配置。
例会行事を公開し、町民への体験参加を呼びかけ、ナルクの紹介活動を進める。
行事等には、ナルクＰＲのぼり、ナルクベストを活用する。　＜次ページへ続く＞

②役員・新入会員等の研修会を行い、みんなで支えるナルクを目指し組織の活性化を図る。
③本部拠点リーダー養成講座への派遣による人材育成を推進する。
④拠点中間運営方針（２０２４～２０２８年度）を設定し、今後の時間預託活動、奉仕活動及び会員増強等の取り組みを推進する。
⑤「日常生活支援活動テキスト」等を活用し、会員のスキル向上と支援活動を広げる。
⑥会員の口コミによる会員拡大を積極的に取り組み、会員目標「３桁への復活」を目指す。
⑦会報からまつに「会員の声」欄を設け、親しまれ読みやすい紙面づくりを進める。
⑧運営健全化のため、街中フリーマーケット及び冬まつりに出店し、資金造成に取り組む。

５）福祉関係諸団体との連携による地域貢献活動の推進
①行政・社会福祉協議会・地域包括支援センター等と連携した活動を積極的に展開する。
②必要に応じてボランティア団体と意見交換し、課題の解決に向けて取り組む。
③介護予防・日常生活支援事業は行政と連携を進め、要請に応じ運営委員会で協議を行う。

◇運営委員会の報告　４月８日（火）１７時３０分～　事務所　役員９名出席

①ガス湯沸器取り付け立会　３月５日（水）午前　事務所　矢葺会計
②ガス湯沸器取扱説明　３月１２日（水）９時～　事務所　矢葺会計・福祉部２名
③ふれあいサロン　３月１２日（水）１０時～　事務所　利用５名・スタッフ７名
④行政財産（事務所）使用許可申請　３月３１日（月）午前　役場　事務局長
⑤３役・部長会議　３月３１日（月）１３時３０分～　事務所　関係役員８名
⑥３月同好会活動　○映画を楽しむ会　活動なし　○健康麻雀同好会（休会）
○カラオケ倶楽部　３月２１日（金）１３時３０分～　ｅスタイル　会員１３名
⑦５月行事予定
＊運営委員会　５月８日（木）１７時３０分～　事務所　※曜日を変更
＊ふれあいサロン　５月１４日（水）１０時～　事務所
＊本部理事会　５月２３日（金）１３時３０分～　大阪市　事務局長（本部理事）
＊ボランティア連絡協議会総会　５月２７日（火）１３時～　しゃきっとプラザ
＊クリーンウォーク　５月２８日（水）９時～　※実施地区検討後日周知
＊本部定時総会　５月３０日（金）１３時３０分～　大阪市　事務局長（本部理事）
＊ボランティア活動運営会議兼役員研修会　＝日程調整中＝

５月例会『班会議』

目　的　班ごとに会議を開催し、ナルク活動の取り組みなど会員の声を聴く。
要領等　各班長へ、開催の要領などについて案内と依頼の文書を配布します。
報　告　班長は、４月２８日までに日時・場所等を事務局へ報告して下さい。

@ナンバーディスプレイの高齢者無償化に関する情報

ＮＴＴ東日本では、高齢の契約者に対し特殊詐欺防止対策として利用料を無償化している。料金を負担している方は、ＮＴＴ東日本（０１２０-７２２-４５５）へ連絡して手続きを。

◇ 退会者の報告

○堀川敦子［第４班］　　　※会員が減少！新入会員の情報は事務局へお知らせください。

令和７年４月３日現在　　会員数９８名（ 男性３６名・女性６２名 ）　７０世帯

◎会員の皆様には、お近くの知人や友人など、ご紹介下さるよう、よろしくお願いします。

令和７年３月　時間預託活動・奉仕活動実績報告（実活動36人）

◆ 時間預託活動実績	今月計７８点 ・ 累計９８１点		（利用６点・累計１０８点）
提供活動内容	点数	人数	活　動　会　員　名　［実人員２５人］
送迎	２２	６	高田・野村一・橋本富・藤村・逸見・渡部敏
コーディネート	７	２	上杉・白川恵
事務所当番	２６	１７	［３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・矢萱等
◆ 奉 仕 活 動 実 績	今月計９３点		累計１９７７点
提供活動内容	点数	人数	活　動　会　員　名　［実人員２３人］
福祉活動	２３	７	上杉・遠藤京・櫻井正・土屋・中山千・濱名・藤村
拠点活動	７０	２０	石川洋・伊藤茂・井上裕・上杉・遠藤京・遠藤邦・遠藤智・岡田宏・加藤 高坂登・白石・杉原掬・中山千・橋本富・長谷部フ・馬場博・平野康 藤村・門馬正・矢萱等

※事務所休み期間中（４月２８日～５月７日）依頼のある方は担当コーディネーターに連絡を！

令和７年５月　行事日程・活動日・事務所当番表（左午前・右午後）

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	木	事務所ＧＷ休み	（ 休 ）	16	金		井下・井下
2	金	事務所ＧＷ休み	（ 休 ）	17	土		（ 休 ）
3	土	憲法記念日	（ 休 ）	18	日		（ 休 ）
4	日	みどりの日	（ 休 ）	19	月		高田・高田
5	月	こどもの日	（ 休 ）	20	火		田中・白川
6	火	振替休日	（ 休 ）	21	水		（ 休 ）
7	水		（ 休 ）	22	木		遠藤京・遠藤京
8	木	運営委員会	伊藤茂・枝澤	23	金	本部理事会（大阪市）	藤井・藤井
9	金		遠藤智・遠藤智	24	土		（ 休 ）
10	土		（ 休 ）	25	日		（ 休 ）
11	日		（ 休 ）	26	月		平野・渡部
12	月		関・齊藤敏	27	火	ボランティア連絡協議会総会	濱名・濱名
13	火		鎌田・石川	28	水	クリーンウォーク	（ 休 ）
14	水	ふれあいサロン	（ 休 ）	29	木		（休）・中山千
15	木	カラオケ	岡田・中山千	30	金	本部定時総会（大阪市）	伊藤悦・佐々木な
◎サロンスタッフ　佐藤洋・白石・長谷部・門馬				31	土		（ 休 ）

◇ 例会「おしゃべりカフェ」　　３月２６日（水）１３時３０分～　事務所

３月の例会は、テーマを設けずに身近な出来事や最近の様子や話題など、和気あいあいと楽しく語り合う、初めての企画「おしゃべりカフェ」。会員２０名が参加して、早速コーヒーやおやつをいただきながら、皆さん和やかに歓談が続いた。

上杉事務局長は、みどりの村にグランピング施設・グリーンビレッジ改修等で町外から多数訪れ宿泊も期待されると報告。また、高齢者に多く発症する帯状疱疹ワクチン接種について情報提供。

最後は、卓上で「お手玉ユニカール」ゲーム。お手玉を一人５個投じて得点を競い、最高得点９０点の方に素敵な景品を送りカフェを終了。

認知症予防にラジオ体操をしよう！

体操をする高齢者は、全くしない高齢者に比べて、認知症になるリスクが２割程低いと大変参考となる記事が北海道新聞（２月１８日付）に掲載。金森帝京大学大学院准教授らが行った８年間の追跡研究を紹介。結果、**認知症のリスクは、ラジオ体操をするグループで１８％、他の体操をするグループでも１９％、体操をしないグループより低かった。**

調査では、体操が**認知症予防となる要因として、①身体活動量が増える、②さまざまな動作を伴う、③音楽やリズムに併せて体を動かす、④誰かと一緒に行うと他者との交流やつながりが生まれる、この４点がある**と述べています。

２０２０年の認知症人口は６３１万人で高齢者の１８％が発症、**２０２５年は高齢者の５人に１人が発症する**と言われています。高齢になると増加し、**７５歳から７９歳で１０．９％、８０歳から８４歳で２４．４％、８５歳以上になると５５．５％と上昇。**先ずは**「物忘れが多くなった」と気づいたら家族と相談し、専門医（認知症外来）の受診をお勧めします。**

ナルクは高齢会員が多いため、認知症予防活動として例会時に「ラジオ体操」や「脳トレ」を取入れていきたいと思います。　　（上杉記）

脳トレ漢字クイズ

次の漢字の読み方

１ 水黽	２ 孑孑
３ 蝸牛	４ 飛蝗
５ 甲虫	６ 蚯蚓

［前号の答え］

１あざらし　２えび　３いるか

４ひとで　５くらげ　６なまこ

▲白石さよ作・絵手紙

▲今正治作・短冊