



ナルク札幌 さくらんぼ通信

第165号

R7年5月10日発行

発行者/ナルク札幌
代表 八百坂 康子



木々を渡る風も爽やかな頃となりましたね！

過ごしやすい時季とはいえ、刻々と変わりゆく季節、会員の皆様はくれぐれも健康に気を付けてお過ごしください。

空を泳ぐ鯉のぼりのように、お互い元気に過ごしましょう！

先の話になりますが、10月26日(日)恒例のシニアサロンさくらんぼ文化祭開催、日々文化祭の用意に取り掛かっています。目玉である「ピンコロ劇団」の演目は今年は「木枯し紋次郎」です 乞うご期待ください！飛び入り大歓迎です。



第28回定時総会のご案内

ナルク札幌さくらんぼの活動状況が分かる総会
ですので、是非ご出席下さい。

会員の多数の参加をお待ちしています！

日時:令和7年6月14日(土)

10時00分～12時00分

場所:麻生地区会館(麻生総合センター2階)

北区北39条西5丁目3-5



■飲み物・お弁当付き 参加費無料■

ミニ講演:演題

「グループホームを取り巻く現状について」



お願い:さくらんぼ通信に同封しました出欠届の
ハガキを5月30日(金)までにお出してください。
アンケートにも是非ご記入ください。



ナルクデー終了しました

天候は曇り空で少し肌寒い感じでしたが、10名の会員さんと麻生緑地公園の清掃を行いました。ごみは45リットル入りの袋3杯分ありました。お疲れ様でした！



拠点会報の閲覧方法の変更

今後本部のホームページに「拠点会報コーナー」を設けることになりました。他拠点会報は「会報ナルク・喜々快々」から「会報ナルク・会報サイトはこちら」をクリックして閲覧できます。

お知らせ

八百坂代表が体調不良の為療養中です。会員一同、早い回復をお祈り致します。

ホームページ <http://www.ss-sakuranbo.org> 検索シニアサロンさくらんぼ
メール.....ss.sakuranbo@ruby.rd-net.jp T/F 011-758-1103

ホームページ

メール



活動報告

2月分時間預託			2月分奉仕活動		
	人数	点数		人数	点数
提供	0	0	拠点活動	10	55
事務所当番	11	57	環境	0	0
講師	1	4	福祉	5	16
利用	0	0	その他	0	0
3月分時間預託			3月分奉仕活動		
	人数	点数		人数	点数
提供	0	0	拠点活動	10	74
事務所当番	14	83	環境	1	1
講師	1	4	福祉	6	18
利用	0	0	その他	0	0

街なかウォーキング

5月29日（木） 札幌ビール園ビール博物館

集合・時間 どちらに行くか連絡ください

TEL 758-1103

札幌駅西口切符売り前 10時

JR苗穂駅 10時半

昼食 近くにある「わくわく広場」で好きな弁当を買って、歩いて5分の湯川宅でおしゃべりしながら食べましょう。

6月12日（木） 川下公園「ライラックの森」

集合・時間 地下鉄白石駅 10時

会員状況 （令和7年3月末現在）

会員数	126名
世帯数	85世帯
2月入会者	なし
3月入会者	桑嶋英典・恵子（再入会）

ボランティア保険の更新

今年度も あいおいニッセイ同和損保の保険契約を更新しました。年々1人当たりの負担金上がり、今年度は199円となりました。（昨年度より25円アップ）高齢化に伴う転倒事故が多くなっていますので、活動には最善の注意を払ってください。

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日にイオンで買い物をした黄色いレシートを集めています。イオン麻生店で買い物をしたレシートは「ナルク札幌さくらんぼ」と書いてあるボックスに入れてください。麻生店以外で買い物をした黄色いレシートはナルクの事務所に持ってきてください。昨年度は48,200円のギフトカードを頂きました。とても助かっています。今年もよろしくお願いします。

防犯の相談窓口

札幌市消費者センター 011-728-2121

平日9:00~19:00

道立消費生活センター

050-7505-0999

平日9:00~16:30

道警 警察相談センター

相談ダイヤル #9110 24時間対応

（相談センター対応）平日8:45~17:30

（道警本部当直担当）平日時間外・土日祝日



防犯についてのお知らせ

ナルク札幌さくらんぼ 防犯相談担当 池田 吉和 090-5221-3821

《会員みなさんいつでも携帯番号に遠慮なく相談のお電話ください》

■ナルク札幌代表宅

〒007-0847

札幌市東区北47条東2丁目3-16

八百坂方 T/F 011-721-3234

■ナルク札幌・シニアサロン さくらんぼ ■

〒001-0045

札幌市北区麻生町3丁目5-5

芝生のアパートSK103 T/F 011-758-1103

mail: ss.sakuranbo@ruby.rd-net.jp

HP: <http://www.ss-sakuranbo.org>

お一人様への備え

高齢化の進展に伴い、お一人様や夫婦だけのいわゆる“お一人様予備軍”が増えて居ります。たまたま「おひとりさまのそなえ」と題する冊子を手にしたので、そこから抜粋してご参考に提供します。（詳細はさくらんぼの事務所（TEL 011-758-1103）へお尋ね下さい）

1、普段の生活に備えを

（１）社会とのつながりを保つ（趣味を通じて、地域ボランティア活動を通じて、仲間との交流を通じてなど）

（２）相談窓口を知り、活用する（地域包括支援センター、社会福祉協議会、ナルクなど）

2、介護への備え

（１）介護の必要な方は、要介護認定の手続きを

（２）自宅で暮らす場合（在宅介護）

- ・支えてくれる人を探す（ケアマネージャーや相談の窓口をしてくれる方など）
- ・自宅のリフォーム

（３）施設で暮らす場合

- ・高齢者施設を選ぶ（自立状態か、要介護状態か）

（４）委任契約を結ぶ（見守り委任契約、財産管理委任契約など）

- ・日々の見守りや様々な手続きなどの代行など外部の信頼できる団体などと委任契約を結んでおくという方法がある。（社会福祉協議会には、日常生活自立支援事業や財産保全・管理サービス事業をもっている所もある）

3、認知症への備え

（１）成年後見制度の活用（法定後見制度、任意後見制度）

（２）任意後見制度の活用（任意後見人を選ぶ、認知症になっても任意後見を諦めない、任意後見と委任契約を同時に結ぶ）

4、身元保証人を確保する

（１）身元保証人選びは慎重に

（２）身元保証と任意後見をあわせて依頼する

5、長生きへの備え

（１）老後に必要な資金の確保

（２）自分の「資産寿命」を延ばす（生活費の儉約、資産運用を図る、保険加入など）

6、終末期医療の意思を固める

（１）終末期医療における事前指示書（延命措置に関する意思表示など）を作成する

（２）最後をどこで迎えるか（自宅、病院、施設、ホスピスなど）

7、死後の備え（死後事務委任契約、葬儀、納骨、先祖のお墓の始末など）

8、遺品整理（生前整理、依頼先、費用の確保など）

9、相続（財産の棚卸、遺言、生命保険の活用など）

（出典：NPO 法人障がい者・高齢者市民後見 STEP 発行「おひとりさまのそなえ」）



シニアサロンさくらんぼ

6月・7月月間予定表

ナルク札幌 シニアサロンさくらんぼ

札幌市北区麻生町3丁目5-5 芝生のアパートSK 103

Tel/ Fax 011-758-1103

(講師敬称略)

日/曜日	2日/月	3日/火	4日/水	5日/木	6日/金
六月		三ナイマージャン 10時～15時 講師 後藤光幸 半日400円全日800円		スタッフ会議 10時～12時	
	9日	10日	11日	12日	13日
	折り紙教室 13時～15時 講師 佐藤紀子 利用料 300円		ゲームを楽しもう 10時～12時 講師 湯川瑞子 利用料 300円	札幌まちなか ウォーキング 講師:坪田京子 会費:300円	14日(土)10時～12時 第28回定時総会 於:麻生地区会館
	16日	17日	18日	19日	20日
		三ナイマージャン 10時～15時 講師 後藤光幸 半日400円全日800円	脳トレ 10時～12時 講師 坪田京子 利用料 300円	スタッフ会議 10時～12時	21～22日 地区連絡協議会 於:エルプラザ
	23日	24日	25日	26日	27日
		三ナイマージャン 10時～15時 講師 渡辺郁雄 半日400円全日800円		麻雀教室(初心者向け) 10時～12時 講師:渡辺郁雄 利用料:400円	
	30日		利用について ・利用時間:10時～15時(土日祝は休み) ・交通案内:地下鉄麻生駅2番及び3番出口より徒歩2分。 ・麻雀・パソコン・札幌街なかウォーキングは事前に予約が必要です。 ・冬期(11～4月)は暖房代として100円を含んでおります。		
七月		1日	2日	3日	4日
		三ナイマージャン 10時～15時 講師 後藤光幸 半日400円全日800円		スタッフ会議 10時～12時	
	7日	8日	9日	10日	11日
	折り紙教室 13時～15時 講師 佐藤紀子 利用料 300円		ゲームを楽しもう 10時～12時 講師 湯川瑞子 利用料 300円	札幌まちなか ウォーキング 講師:坪田京子 会費:300円	
	14日	15日	16日	17日	18日
		三ナイマージャン 10時～15時 講師 後藤光幸 半日400円全日800円	脳トレ 10時～12時 講師 坪田京子 利用料 300円	スタッフ会議 10時～12時	
	21日	22日	23日	24日	25日
	海の日	三ナイマージャン 10時～15時 講師 渡辺郁雄 半日400円全日800円		麻雀教室(初心者向け) 10時～12時 講師:渡辺郁雄 利用料:400円	
	28日	29日	30日	31日	
	ご近所先生講座 10時～12時 講師 田中 巖 ミニ体操とゲーム 利用料 300円				

○毎週火曜日は愛の見守りたい

作成 令和7年5月

○第2金曜日13:30～14:30、第4金曜日13:30～14:30 ハンドマッサージ 於:楽居館