



# ナルク札幌 さくらんぼ通信

## 第166号

R7年7月11日発行  
発行者/ナルク札幌  
代表 八百坂 康子

### ■八百坂代表の近況報告

ライラックの花の香り漂う札幌で、一番心地よい季節を迎えました。

皆さん如何お過ごしでしょうか。さくらんぼ副代表の仲尾です。

本日6月22日(日)はNALC北海道地区連絡協議会会議の2日目でした。参加したものの経験が浅く、なかなか皆さんのお話に入れなかった私ですが、何年もの長きにわたって北海道地区の理事としてこの様な会議を開催してこられた八百坂代表には頭の下がる思いです。

ご存じかと思いますが、八百坂代表は3月下旬に体調を崩され現在入院中です。会議終了後にその入院されている病院にお見舞いに行ってきました。会員の皆様にはきっとご心配されて居られることと思いますので、その時の八百坂代表の様子を皆さんにお知らせします。

お会いしてまず、本日地区連絡協議会が無事終了したことを報告しました。八百坂代表はうん。うん。と首を縦に振って安心したようにうなずいて居られました。気にかけていたのだと思います。またピンコロ劇団の八百坂さんのはまり役である鳩おばさんのお話をしましたら、ちょっと嬉しそうにして出演に前向きになって下さった様に感じました。少しずつではありますが、快方に向かっていると思われるのですが、このところ食欲がなく食事の 때가辛そうでした。

心を鬼にして頑張ってお話を食べてねってお願いをして来ました。

もちろん元気になってほしいから……………。

おねがい



### 第28回ナルク札幌定時総会無事終了

今年の定時総会は、6月14日(土)に麻生地区会館にて開催され、全議案原案通り承認され、令和7年度が本格的にスタートしました。詳細は3面をご覧ください。

### さくらんぼ運営細則の交通費改訂

移送支援時の交通費の改訂については、ナルク会報5月号に掲載されていますが、それに伴いさくらんぼの運営細則も改訂しました。細則3項の30円/kmを40円/kmに、同じく50円/kmを60円/kmに改訂しました。

### 2025年度第1回北海道地区連絡協議会開催

6月21/22の両日表題の会議がエルプラザで開催されました。本部から野中会長・西村副会長が、道内から函館・千歳・札幌・札幌手稲・美幌拠点(札幌中央・中標津は欠席)拠点の代表と事務局長等16名が出席しました。さくらんぼからは齋藤・仲尾両副代表・湯川事務局長が出席しました。会議では北海道初お目見えの野中会長の「ナルク発展5カ年計画策定に対する思い～ナルクの魅力向上と会員拡大～」のパワーポイントを使って熱くお話されたのが印象的でした。会議では、各拠点の優れている事業・行事の紹介、各拠点の問題点・課題等の紹介をして自拠点の活動に生かすことになりました。また今後の会議予定や新しい会計システムの説明会などのお話があり、2日間にわたる有益な会議を終えました。

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](mailto:ss.sakuranbo@ruby.rd-net.jp) T/F 011-758-1103

ホームページ



メール



# 活動報告

会員状況 (令和7年5月末現在)

4月分時間預託			4月分奉仕活動		
	人数	点数		人数	点数
提供	0	0	拠点活動	11	56
事務所当番	16	92	環境	10	20
講師	1	4	福祉	5	8
利用	0	0	その他	0	0
5月分時間預託			5月分奉仕活動		
	人数	点数		人数	点数
提供	0	0	拠点活動	13	65
事務所当番	12	50	環境	0	0
講師	1	4	福祉	6	24
利用	0	0	その他	0	0

会員数	124名
世帯数	84世帯
4月入会者	なし
5月入会者	原田修 (広尾郡広尾町)

## フレイル予防「ふまねっと」運動

9月6日(土) 10時から12時

※場所 麻生地区会館 (麻生総合センター  
2階集会室)

※講師 石川江美子様 (他2人)

※持参するもの 靴下 (履いてきてください)  
お茶 (水分)  
300円

腰・膝の悪い方でもゆっくりやれば大丈夫です。

杖をつきながらでも大丈夫です

(申込み) 「ナルク札幌さくらんぼ」事務所  
9月2日締め切り (011-758-1103)

『街なかウォーキング・川下公園』に参加して  
6月12日初めて「街なかウォーキング」に参加させてもらいました。平成11年に完成したという川下公園の前の通りは何度も通っていたのですが、公園の中には初めて入りました。有名な「ライラックの森」と「水の壁のある水路」はオフシーズンで残念でしたが、その片鱗は十分に見ることができました。実際に歩いて見る大切さを実感して、また春のライラックの季節と水の楽しい時期には必ず訪問してみるつもりです。  
それにも増してウォーキング中や施設レストランでのランチの会話はとても楽しいものでした。今年初となったアイスコーヒーも格別感じました。次の機会にも是非参加させていただきます。楽しい企画をありがとうございました。

池田吉和



9月11日(木) 街なかウォーキング

## 前田森林公園

集合場所 地下鉄24条駅

時間 10時15分

持物 各自 弁当・お茶

(公園内で食べましょう)

## 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>

## 第 28 回ナルク札幌さくらんぼ定時総会無事終了

6 月 14 日（土）に麻生地区会館にて表題の総会が開催されました。当日の出席者は 14 名、委任状提出者は 59 名、計 73 名で運営規則の定めにより、総会は成立しました。

八百坂代表が入院中のため齋藤副代表から挨拶があり、八百坂代表は現在リハビリに励んでおられる最中でありますが、時間は掛かるかもしれませんが徐々に回復中にあるとの話がありました。

続いて桑嶋副代表を議長に選出し、審議に入りました。

ナルク本部の定時総会の報告は、八百坂代表に代わって出席された仲尾副代表から野中会長の「ナルク発展 5 カ年計画」に寄せる熱い思いのお話などの報告がなされました。

続いて議案書に沿って審議され、全議案が原案とおり承認されました。

残念ながら欠席された方には、議案書を通信に同封しますので是非ご覧ください。



総会の前に出欠はがきを 70 枚発送しましたが、戻りましたのが 34 枚で回収率が前回より悪くなりました。来年は必ず返送して頂きますようご協力をお願い申し上げます。次回には直前に確認の電話を検討中

アンケートにお答え頂いた方にはお礼を申し上げます。記入されたものを次に記します。

- 1, Q:現在のお困りごとは 無記入が殆んどですが、6 名の方の回答あり。
- 2, Q:出来るボランティアと利用したいボランティア  
出来るもの 家庭内外のの仕事援助が 3 件など 9 名の方の回答あり  
利用したいもの 送迎が 8 件など 15 名の方の回答あり
- 3, Q:さくらんぼへの要望 記入なし

以上記入された方が少なかったのですが、夫々に今後の参考にさせていただきます。

総会終了後、ミニ講演会がありました。北海道福祉調査センターの小山代表による「グループホームを取り巻く現状について」の演題で講演を頂きました。

グループホームを含む老人ホームの種類、入居条件、入居金、支払月額など詳細にわたって説明を頂き、我々高齢者にとって参考になるお話を伺うことが出来ました。

（事務局）





# シニアサロンさくらんぼ

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

## 8月・9月月間予定表(案)

Tel/ Fax 011-758-1103

(講師敬称略)

日/曜日	月	火	水	木	1日/金
八月	4日	5日	6日	7日	8日
	折り紙教室 13時～15時 講師 佐藤紀子 利用料 300円	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	ゲームを楽しもう 10時～12時 講師 湯川瑞子 利用料 300円	スタッフ会議 10時～12時	
	11日	12日	13日	14日	15日
	山の日	休み	休み	休み	休み
	18日	19日	20日	21日	22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	
	25日	26日	27日	28日	29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～15時 講師:渡辺郁雄 利用料:800円	
九月	1日	2日	3日	4日	5日
	折り紙教室 13時～15時 講師 佐藤紀子 利用料 300円	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	モルック 10時～12時 講師:湯川瑞子 会費:300円 雨天中止	スタッフ会議 10時～12時	6日(土) ふまねっと 10時～12時 麻生地区会館 2階 会費:300円
	8日	9日	10日	11日	12日
			ゲームを楽しもう 10時～12時 講師 湯川瑞子 利用料 300円	街なかウオーキング 10時～12時 講師:坪田京子 会費:300円	
	15日	16日	17日	18日	19日
	敬老の日	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	
	22日	23日	24日	25日	26日
		秋分の日		麻雀教室(初心者向け) 10時～15時 講師:渡辺郁雄 利用料:800円	
	29日	30日	利用について		
	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	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用時間:10時～15時(土日祝は休み)</li> <li>・交通案内:地下鉄麻生駅2番及び3番出口より徒歩2分。</li> <li>・麻雀・パソコン・札幌街なかウオーキングは事前に予約が必要です。</li> </ul>		

○毎週火曜日は愛の見守りたい

作成 | 令和7年7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