



ナルク札幌 さくらんぼ通信

第 167号

R7年9月10日発行

発行者/ナルク札幌
代表 八百坂 康子

残暑お見舞い申しあげます



例年になく暑かった真夏も峠を越え、日増しに過ごしよい季節になりました。暑さで体調を崩された方もこれから体調を戻し活動に入りましょう。

入院中の八百坂代表は今も痛みを伴うリハビリに苦戦して居られますが、今しばらくは時間が必要とされます。10月の文化祭のピンコロ劇団では、八百坂代表のはまり役「平和の使者 鳩おばさん」を是非演じて欲しいのですが……。



第 19 回文化祭のご案内



日 時：10月26日（日）11：00～14：00

場 所：麻生地区会館（麻生総合センター2F）

札幌市北区北 39 条西 5 丁目 3-5

参加費：前売券 大人 2,000 円 子供 500 円

当日券 大人 2,500 円 弁当・飲物付き

♪詳細はチラシ参照

今年のピンコロ劇 演目は
「木枯し紋次郎」です！
飛び入り参加歓迎！



ピンコロ劇の事前総練習を

10月11日（土）13時～17時

麻生地区会館 2 階集会室で行います
ので、演技役者は万障繰り合わせて
ご参加ください。

高齢会員を励ます場面
も考えています。



楽しいボランティア仲間を増やしましょう！

ナルクは、従来の「高齢型」から「多世代型」へと大きく変貌し飛躍を図っています。活力ある若い世代の方々の参加により、人生 100 年時代の活潑な交流がなされ、地域の助け合い活動にも一層の寄与が出来るものと考えています。ナルクの活動内容を 3 ページに紹介していますので、ご覧頂き多くの方々の入会をお待ちしています。

年会費：3,000 円 ご夫婦 2 人でも同額の 3,000 円

入会特典

- ・ナルク作成のエンディングノート進呈されます
- ・ボランティア時間預託手帳が交付されます
- ・定期刊行紙が配布されます
- ・「命のボタン」が進呈されます



新規会員

募集中!

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

会員状況 (令和7年7月末現在)

6月分時間預託			6月分奉仕活動		
	人数	点数		人数	点数
提供	1	11	拠点活動	18	76
事務所当番	12	61	環境	0	0
講師	2	6	福祉	5	8
利用	1	11	その他	0	0
7月分時間預託			7月分奉仕活動		
	人数	点数		人数	点数
提供	2	17	拠点活動	12	60
事務所当番	12	47	環境	0	0
講師	2	4	福祉	6	18
利用	2	17	その他	0	0

会員数	137名
世帯数	94世帯
4月入会者	なし
5月入会者	なし

沖縄戦跡を訪ねて

8月20日(水)に「さくらんぼ事務所」で立花久子様(元ナルク会員)から「沖縄戦跡を訪ねて」のお話をいただきました。沖縄戦で沖縄出身者の兵士に次いで犠牲者が多かったのは北海道出身の兵士でした。徹底的な持久戦を命じられていたので悲惨な戦いとなりました。今年は戦後80年の節目の年ですが世界のあちこちで戦争が続いています。国土の荒廃と多くの人民の犠牲しかもたらさない戦争について若い人々に知ってもらうために語り継いでいかねばならないと思いました。

ナルク札幌さくらんぼでは会員の池田吉和さんの案で『**命のバトン**』の**おすすめ**を皆さんに推奨しています。「命のバトン」は緊急・救急時に救急隊員や医療機関に本人の医療情報を提供し円滑な救命救急・医療の対応に役立ててもらうことを目的とするものです。

「命のバトン」は冷蔵庫内のドアポケットに保管し
①医療情報 ②お薬の説明書 ③受診カードのコピー
④写真 等を入れます。 見本は文化祭の会場で提

防犯についてのお知らせ

警察官を名乗る者からの電話

2025.2.14、警察官を名乗る男から電話があり『あなたは容疑者です。家宅捜索をしたところ、あなた名義のキャッシュカードが発見されました』と告げられた後、メッセージアプリで『逮捕状の画像』を見せられ「被害者」が身に覚えがない旨を説明すると、検察官を騙る犯人の男から電話があり、『取り調べのため警察官を自宅に行かせます』『信用調査機関に振り込みをして調査することもできます。お金は調査後に返金されます』などといわれ、「被害者」が犯人の指定する口座にお金を振り込んで、だましとられる詐欺事件が発生しました。 <<北海道警察・防犯メール／札幌方面北警察署：配信>>

ご注意くださいこれは詐欺です！！

警察や検察庁がお金を振り込むよう指示することはありません。

これらの電話が来た時は直ちに電話を切って「最寄りの警察署」または「警察相談ダイヤル# 9 1 1 0」に電話・相談してください。

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・シニアサロン さくらんぼ ■

〒001-0045

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

札幌市北区麻生町3丁目5-5

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

芝生のアパートSK103 T/F 011-758-1103

「ナルク入会のすすめ」

人生 100 年の時代。たっぷりある時間を、あなたはどんなふうに過ごしていますか。ナルク札幌さくらんぼは

”自立・奉仕・助け合い”をモットーに、**時間預託制度**をツールにボランティア活動をしているNPO法人です。

あなたも、できる時にできる事をして、誰かに喜ばれ「ありがとう」の言葉と「生きがい」をもらいませんか。

「生涯現役」を合い言葉に、さあ、いっしょに活動しましょう。

「時間預託制度」ってなに



🌱 どんなことをするの？

会員同士が、自分の得意なことや経験を活かして、困っている人のためにお手伝い(ボランティア)をします。

たとえば...

- ・ 犬や猫のごはんや散歩
- ・ 留守番や話し相手
- ・ 植木の水やり、草取り
- ・ 家でのちょっとしたお世話 など

🕒 時間が「貯金」になる！

手伝った時間は「時間ポイント」として貯金できます。その貯めた時間は、将来自分や家族(配偶者・両親・子ども)にお世話が必要になったときに使うことができます。

💡 ポイント

- ・ 会員同士の助け合いで成り立っています
- ・ 報酬(お金)は受け取らず、交通費などの実費だけ受け取ります
- ・ 高齢者になってからだけでなく、**今から参加して地域とのつながり**を作っていく制度です

時間預託サービス項目

I. 家庭内外の仕事・援助、精神的援助

- 11.住宅修繕(襖・障子・網戸の張り替え、その他小修理)
12.庭の手入れ 13.雪かき、雪下ろし 14.葬祭手伝い、墓参り
15.話し相手 16.朗読、代筆 17.相談、助言 18.手紙交換

II. 家事援助 (レスパイトケア含む)

- 21.住宅掃除、大掃除、その他 22.洗濯、アイロンかけ、布団干し
23.繕い 24.買い物 25.食事作り(配膳、後片付けを含む)
26.医療機関との連絡、薬取り 27.役所、金融機関などへの手続き
28.留守番 29.宿泊を伴う留守番 30.その他

III. 介助・介護 (主に身体との接触が少ないもの)

- 31.見守り 32.外出介助 33.車椅子介助
34.身辺介助(衣類の着脱、シーツ交換)
35.排泄介助(トイレ誘導、ポータブルトイレ介助) 36.理・美容
37.食事介助 38.送迎 39.その他

IV. 子育て支援

- 41.産前産後の家事援助
42.保育園児、幼稚園児、学童の送迎、預かり、世話 43.その他

V. サポート活動

51. コーディネート:1 点/1 回、または、交通費
52. 事務所当番:1 点/2 時間、または交通費
53. 事務所提供:15 点/月 自宅を事務所に提供している場合は当番も兼ねているため
54. 事務作業:1 点/2 時間、または交通費。 会計、時間預託管理、会報作成等(原則的に拠点事務所での作業)
55. 講師(運営費を寄付する場合):2 点/1 回、または交通費。
56. マイカーでの移送で、利用者を乗車させている間:1 点/1 時間
57. 提供者の送迎(待機時間を含む):1 点/2 時間

これらのサービスはNALC本部で提示している項目です！「ナルク札幌さくらんぼ」では独自のボランティアやゲーム、脳トレ、運動、旅行、ウォーキングなど他にも沢山の会員同士の楽しみもあります！お仲間になりませんか？