

# ふきのとう

ナルク江別 会報：第157号  
（令和4年12月）

事務所：江別市大麻新町14-9  
植松 方

Tel 388-1251

発行責任者：霜山幸雄

編集責任者：後藤 俊

HP:「ナルク江別」で検索

## 令和4年を振り返って

ナルク江別代表 霜山 幸雄

今年も残すところわずかとなりました。

2月にロシア軍がウクライナに侵攻し、4月に知床半島沖で観光船が沈没、7月に安倍元首相が選挙応援演説中に銃撃されるなど暗い事件が多い年でした。新型コロナウイルス感染者が日本で確認されてから間もなく3年になります。

ナルク江別総会は過去2回（第21回、第22回）書面議決で行いましたが、今年は6月12日に東大麻自治会館で一堂に会して開催し、2022年度事業計画、収支予算など原案通り可決されました。

ナルク設立25周年を契機に、全拠点一斉に地域社会に貢献する活動、ナルクデー（ナルクウイーク）として、4月29日に公園（若葉・ひよどり・たけぶえ）の清掃を、ナルク本部から贈呈された「のぼり旗」の下16名が参加して行いました。公園の清掃については10月まで毎月行っています。そして「介護老人保健施設はるにれ」の喫茶は、ナルクボランティアの体調確認や感染対策をチェックするなど、細かいルールに基づき実施しています。

喫茶ボランティアをお願いしている皆様には感染防止のためのチェックなど、ご協力いただき感謝申し上げます。又、5月から花壇の草取りなどを毎月行い、8月下旬には見事な花をつけました（ふきのとう第156号掲載）。

コロナ禍などによりナルク活動の減少、人との交流が減少したため、ナルク江別では会員の安否確認、孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、昨年6月から安心のナルク「こだま」事業として、会員の誕生月に合わせて「誕生祝いのメッセージとおたより」を届けさせていただき会員の皆様から大変喜ばれました。今年度は安心のナルクこだま「ピンポン、ナルクです」事業として、10月24日と26日の2日に分けて、「会報ふきのとう」を会員宅へ届けながら直接お話出来たことは大変有意義でした。

12月5日には楽しみにしていた忘年会を開催することができました。今年は、新春の集い（令和4年1月）、納涼会、研修旅行は運営委員会で協議し中止としました。新型コロナの主な感染経路に、空気中を漂うウイルスを含んだ微粒子（エアロゾル）感染があり、防ぐには換気が重要で、寒いと不十分になってしまうので注意が必要です。（日本医師会釜谷常任理事）換気や人との距離を保つこと、こまめに手洗いすることで感染防止に努めましょう。コロナに対する警戒は必要ですが、やみくもに恐れることなく、正しい情報を得て、ウイズコロナ（コロナと共存）の時代を乗り越えていきましょう。

### ナルク江別 団体賛助会員

|           |       |       |       |
|-----------|-------|-------|-------|
| 社会福祉法人    | すばる   | 理事長   | 谷藤 方俊 |
| 医療法人      | はるにれ  | 理事長   | 小川 孝  |
| 株式会社      | グッド企画 | 代表取締役 | 安達 學  |
| 特定非営利活動法人 | みのりの丘 | 理事長   | 武市 寿人 |



会報「ふきのとう」は赤い羽根共同募金より助成を受けています

# 市民活動活性化セミナー

## ? 気候変動 防災避難ワークショップ -

に参加して 近藤志保子

10月30日“ぷらっと”にて体験しました。自然災害が発生したとき、限られた時間でどう考え行動するか。地域での自分の役割は何かを考える。講師は室蘭出身のワークショップデザイン Describe with (ディスクリーブ ウィズ) 代表 高橋優介氏。

ワークショップ「風水害24」ゲームを使って、参加者25名が2~3名ずつチームに分かれて、2時間半行いました。年齢（小学生~後期高齢者）や職業（学生・会社員・無職）も様々な組み合わせです。ゲームは縦横10項目、100マスのA4紙に1マスごと選択、行動する事柄を記録。進行はニュース映像の台風の災害情報を見て、時間が過ぎるに従い警報度が上がります。横軸の情報機器やハザードマップ、感染防止用品、防災グッズ、車輛などを選びます。会場を仮想街区として4x4の16地区設定で避難ルート、迂回路をひとマスずつ、置かれたノートを開き、新しい状況や指示に沿って進みます。このゲームの途中で、愛犬家という設定の私のチーム（学生さんと私）は、感染症と崖くずれで死んでしまいました。

スタートは自宅です。TVで災害がさまっていることを知り、ハザードマップとラジオの情報を読み、防災グッズを手に、川沿いの自宅を出ようとした時、感染症に合ってしまうヒトマス移動する度に、命の残量が減ってゆく事態になりました。犬が逃げ出し、探しながらの移動で、一時は避難所にたどりつくも再び感染症にさらされてしまい、崖にある地区で災害に合ってしまいました。

川や海岸の浸水地、避難場所の遠近、地域や近所の人への声かけ、助け合いと短い時間で判断し行動に移して、命・身体の安全を守りながら目的（犬の捜索）を果たす。

このゲームは阪神淡路大震災のあと、関西で教訓を考慮して創られたものです。感染予防も入っていて、今のコロナ感染の状況下でも色あせない内容となっていて良かったです。

命を守りながら周囲の住民を助けたり、そのつど情報を求めて災害レベルを知って行動してゆく。自宅で得られるグッズや備え、移動の為の車をどうするかなど特に早い段階の情報の正確さや、事態が進んでデマにまどわされていないかなど冷静な判断が生死を分けます。終了後のミーティングで、反省が沢山出されました。実感として、具体的な対処法など発言があり、参加体験してよかったと感じました。（ナルク江別の会員ということで参加しました）

市民活動団体の活性化セミナー・ワークショップ

**「風水害24」ゲームで体験!**

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

**防災避難を通して市民協働を学ぶワークショップ**

**参加無料**

令和4年10月30日(日)  
13:00~16:00 (12:30~開場)

市民交流施設「ぷらっと」  
江別市東野新本町6-43 (C・D会場)

定員20名 ※先着順

※申込締切 10月24日(月)※

**講師紹介**

高橋 優介氏  
ワークショップデザイン describe with 代表

「風水害24」は、突如発生する気候変動時、風水害多発時代に「命・身を守る優先」をテーマに、防災教育に役立つツールとして開発された。防災教育に役立つツールとして開発された。防災教育に役立つツールとして開発された。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みにご協力をお願いいたします。

・会場参加の方は感染防止のためにマスクの着用をお願いします。

・発熱や咳等、体調がすぐれない場合は、会場参加をお控えいただきますようお願いいたします。

・会場の受付に消毒薬を配布いたしますので、利用をお願いします。

・スタッフは全員マスクを着用し、会場内の距離(1間隔)を十分に確保したレイアウトとします。

・ワークショップ中は、互いの感染を十分に防いでいます。

お問い合わせ・お申し込み 江別市生涯活動センター・あひ 7-069-0824 江別市東野新本町6番地43 市民交流施設「ぷらっと」内  
TEL 011-374-1460 FAX : 011-374-1463 E-Mail : info@center-1.jp

# みどりのそよ風

植松英子

今年は大雪とコロナにふりまわされた1年でした。2月には雪害の為にナルク活動が中止になったり、3年目に入ったコロナ禍が終わりそうもない状況に、予定していた行事が出来なかったり、予定を組めない焦燥はまだまだ続きそうです。

10月末「ピンポン・ナルクです！」（「会報ふきのとう」を会員宅へ届ける）を1日目は霜山・植松、2日目は霜山・近藤（君）が担当しました。1日目は雨の降る悪天候が効を奏して、会員のお留守が少なく始めてお会いした会員もいらして、お目にかかれた事が嬉しくやはり顔を合わせて話をする大切さを実感しました。前代表の金田さんもお元気で、道内温泉に行くのが楽しみで短い時間の会話の中に、しばらくお会いしていなかった事を忘れ、相変わらずのお人柄にひと安心しました。やはりお顔を会わせる大切さが身にしみました。今後の行事も悩みながら、決めていかなければ

と思っています。

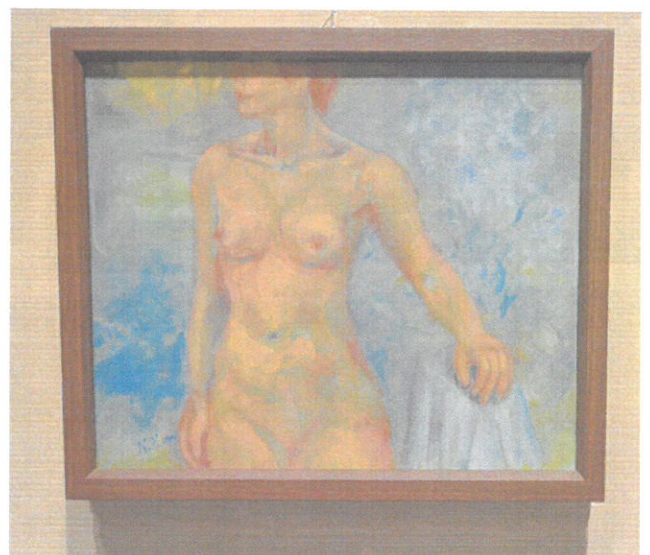
最近詐欺のニュースが多くなっています。以前はどのように騙されるのだろう、と思っていましたが高齢になってくると、判断力が弱くなったり、思い込みが激しくなったり不安要素が増してきます。お金にからむ話しには、一人で判断せず、必ず誰かに相談し被害を未然に防いでください。

何処の拠点も同じ悩みですが、会員の高齢化は現実です。依頼を受けても断らざるを得ないのが現状です。申し訳なく思っています。来年度は今後のナルク江別について真剣に考えなければと思っています。会員達が本音で話せる、そんなナルク江別になってきたと思います。うさぎ年の来年皆さんの意見を良く聞き、愛らしいうさぎの眼を忘れないよう、心と体の健康を祈念し、新しい年を迎えようと思っています。どうぞよい年になりますように。

## 江美の会展



木村寿之さんの油絵



近藤君江さんの油絵

2022.12.5

ナルク江別の忘年会が開催され、21名の会員が参加しました。

ホテルリボン野幌にて



当日は午後5時から霜山代表の乾杯で開宴されました。これだけの会員が集まるのは1年前の忘年会以来で、最初は全員マスク姿のためお互いに誰が誰か判別できない状態でしたが、次第にマスクも外され、お互いの近況を報告したりしおしゃべりに花が咲き、盛会でした。



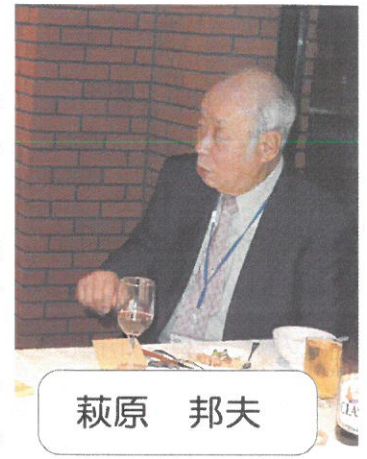
## ナルク江別の忘年会に参加して

令和4年も、一ヶ月を切りました。コロナ禍は衰えを見せず第8波でマスク無しでは、スーパーなど入れない有様です。手洗い・うがいや三密を避け行事が行われています。

ナルク江別も12月5日（月）野幌のホテルリ ボーンで忘年会を開催しました。私は入会して2年目のため、会員の方々の顔と名前が一致する人はわずかです。私にとってはありがたい集まりです。

ナルクの霜山幸雄代表の開会の挨拶で始まりました。昨年と同じぐらいの21名の参加があり、形式にとらわれず、永年の友の様に、和やかな雰囲気に満ち、次々とお出のお料理も食べきれず残す有様でした。今年は、コロナ・ウクライナ・物価高・異常気象と暗いニュースが多い年でした。「来年こそ」と思い心を新たに、ナルクのサークル活動には出来る限り参加・協力して皆様のお名前ぐらい覚えて、気楽に話出来る自分にしたいとおもいます。

今回の忘年会はホテルの定休日にも拘らず対応して下さい、又多事多難の折、会を主催して下さいの方々にも感謝いたします。会終了後野幌駅の北口と南口のすばらしいイルミネーションを鑑賞し帰宅しました。



萩原 邦夫



鈴木 眞由美

集った、笑った、おいしかった

何年かぶりのナルクの忘年会！皆さんのお元気そうな雰囲気に先ず嬉しくなりました。

雪が積もり始めた12月5日、まだ17時というのに辺りは夕闇に包まれていました。野幌駅南側に建ったホテルのディナールーム、ちょっと豪華な気分でお料理とおしゃべりを楽しみました。

お隣の紳士とは初めましてでしたが、お話上手で、まわりの方々に声をかけ、話の輪が広がり気持ちのよい時間が過ぎていました。

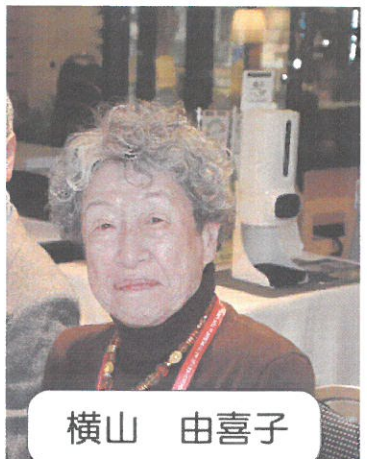
コロナ感染予防のため、なかなか集えなかった数年、これからは少しずつ活動もできるかしらと思える集いでした。

これからも、集い、語らい、時にはおいしい食事をいただき、元気に生活していけるように暮らそうと思いました。

忘年会の集い、楽しい時間を過ごさせて頂きました。企画担当の皆様ご苦労様でした。そしてありがとうございました。参加させて頂きながら皆様のお名前を存じ上げず失礼致したことをお詫び申し上げます。

その中でも宴が進むにつれて会話も弾み昔と変わらない雰囲気で和やかに過ごせました。

又、参加行事が少ない中複数の方々と親しく情報を交換させて頂き新たなつながりが出来たことを嬉しく思います。そしてこんなメンバーのつながりがナルク江別の原動力になっていくと感じました。コロナ禍で様々な制約の中良い開催になったと思います。



横山 由喜子

## 編集後記

コロナ禍も北海道は第8波に突入したようです。いつ収束するか見当も付きません。人類は昔からチフス・天然痘やインフルエンザ等さまざまな流行病を克服し共生する道を行ってきました。今回はどう共生するか試行錯誤が続きます。公共交通機関を利用しての旅行も要注意なので、食材と日用品の購入そして散歩程度が外出の機会です。それに、近頃物忘れがひどくなってきました。老齢から来るものでしょうか。手書きで「ありがとう」と書こうとすると突然「あ」の字が出てきません。普段パソコンで文章を打っているせいでしょうか。そんな中で気づいたことが有りました。在宅時間が多くなったので昔読んだ本を読み直すと、細部を忘れていたので新鮮な気分がよめました。

神社巡りも2冊目が完成し、今回も製本をお願いしました。有難うございます。馬追丘陵周辺の神社を巡りましたが、気づいたことがあります。小さな神社を巡ると地区会館と同じ敷地内に有る社を多数見かけ、開拓時代に本州から集団移住してきた部落では特に多く見られます。そこに地域における神社の大きな役割をみることが出来るのでは「集いの場」の役割です。集い、開拓時代の辛苦を語り合う場であり開拓の情報交換の場であり、時にはお酒を交わす憩いの場なのではと感じました。集うシンボルとして神社が有るのだと感じました。各種の行事、祭りなども大きな役割を持っていたのでしょうか。特に、出身地の祭神は故郷との強い絆です。

雪の季節がやって来ました。高齢者には玄関や車庫の前の除雪作業が大変ですが、大雪が続きたい事を望んで乗り切りましょう。腰ベルトを使い足下の滑りに注意し、転んで骨折しない様にして下さい。今年の大雪に自宅の両隣のご主人も転んで骨折してしまいました。

(津村 昌志 記)

## 奉仕活動時間

| 10月・11月 活動 | 活動 累計 | 活動 内 容    |
|------------|-------|-----------|
| 13         | 72    | 福祉(はるにれ)  |
| 0          | 0     | 子育て       |
| 34         | 175   | 環境        |
| 0          | 0     | 赤い羽根      |
| 242        | 985   | ナルクの活動    |
| 289        | 1224  | 2022年度 累計 |

## 10・11月の活動

☆会員協力活動：送迎、ペットの世話、  
☆安心のナルク

「ピンポン、ナルクです！」

10/24(月) 10/26(水)

☆はるにれボランティア活動

喫茶10/8 再開(月～金) 12:00～15:00

花壇草取り 10/12、11/7

☆3公園清掃 若葉(含むトイレ) ひよどり、  
たけぶえ

☆外部評価研修会 11/8 上砂川

## 12・1月の活動

☆会員協力活動

☆はるにれボランティア活動

喫茶 12/12 より閉鎖12月一杯の予定

☆外部評価調査 12/7、12/26 江別

☆忘年会 12/5 ホテル リ ボーン 21名参加

正月休みは

令和4年12月29日(木)から

令和5年1月4日(水)までです

身近な景色を楽しむ

神社参拝記

長沼・南幌・由仁・栗山

作製者 津村 昌志

製本 ナルク江別

ご希望の方へ 1冊 ¥300

☎ 388-1251

## 2022年度 時間預託活動

| 10・11月活 | 活動累計 | 10・11利用 | 利用累計 |
|---------|------|---------|------|
| 161     | 671  | 6       | 32   |