



特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
上田・千曲活動拠点
事務局：上田市真田町本原 788-2 香山方
TEL 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539
URL: http://www.geocities.jp/nalc_ueda/

会報「ナルク千曲川」

創刊号発刊に寄せて

上田・千曲代表 中村康治

NALC上田・千曲の会報「千曲川」創刊号が発刊されました。この会報が会員間の相互理解を深め、信頼関係を築き、連携を強め、親睦を図る一助になればと思います。これで運営委員会、サロン活動に続き、会の活動もようやく軌道に乗ったということでしょう。

国は介護保険の財政難から給付費の増加を抑えるために、要支援、介護度Iのサービス限度額を引き下げ、保険料も値上げしました。また、来年4月からは医療保険も高齢者を前期と後期に分け、

坂城町「ナルク」活動の紹介

ボランティア活動に参加した感想が寄せられる

利用者 天田良彦さん

庭を放置し雑草に覆われ困っていたところ、遠山さんの紹介で当会に入会させて頂き早速皆様のご協力できれいな庭に変身し感謝しています。ただ生命力の強い雑草のこど油断できません。会員の皆様今後とも宜しく！

提供者 遠山はつ子さん

法要までに、庭の手入れを依頼され、間に合うのか心配でした。一人じやだめ、仲間の協力があつたからこそ、相手の喜びの顔に、私は、相手の喜びを自分の喜びとして喜べる自分がとても幸せです。仲間よありがとう。

提供者 千野里いさん

容赦なく照りつける真夏の太陽のもと、天田邸の草取りが始まった。今回は前回に続き二回目となる。わずかな間によくも伸びたものだと思いがらしたたる汗を拭きな

がら草との格闘数日間。終わった後の見違えるような庭に汗まみれの皆さんの顔が輝いていた。

提供者 小宮山義隆さん

八月天田弁護士宅の清掃作業を行いました。猛暑の草取り作業は大変でしたが、きれいになった庭園を見て、「ありがとう」と感謝の五文字を先生から言われたとき、ボラン

運動と血圧

上田市 倉橋重松さん

ティア活動に参加してほんとうに良かったなと思いました。これからも積極的に参加して行きたいと考えています。

私にもできた

提供者 滝沢聖子さん

炎天下のもと我ながらものすごい出で立ちで草取り作業について。前屈みになるので自分のお腹がじゃまである事にその時程感じた事はない。仕上げに三波石へ水をかけ別邸のように甦った時のすがすがしさは又、格別です。

長年の生活習慣か、ここ10年で体重が増え、最近75kgまで肥えてしまつた。この結果以前最高血圧が120であったが、今では150まであがりチョツとした運動でも息があがつしまう。今年から健康スクリーニングで腹囲の項目ができ計ったところ105センチ。看護婦さんからは「立派ですわね」とメタボリックシンドロームを宣言された。

健康保険法が改正され、来年から「メタボ」の人は、それぞれ体重と腹囲を落とす目標が定められ、目標に届かないと保険料が値上げされる仕組みになり、年金が「雀の涙」の私にとっては大問題。そこで、一日三回、体重と血圧測定をするようにしました。血圧は、運動量を多くした日は確実に下がっていました。たとえ

をやつとの思いで北アルプスの「槍ヶ岳」まで持ち上げてきました。カカトはジンジンと痛く辛い山登りでした。帰つてきて体重と血圧を測定したところ体重は変わらず血圧は120代ですこぶる健康的でした。また、家の回りをビーパーで草刈りしたところ汗をかき体重はばつちり下がっていました。こうしてみると血圧と体重を改善するもつとも効果的なのは、運動すること、働くことが一番なのでしょう。

●キノコひんのべの会

10月22日(月)午前11時30分より、会費千円、会場・香山別邸

●本部高畑敏一会長を招いて「そば打ち会」

12月15日(土)時間・会費は未定。会場菅平高原「ロジジ松の実」予定、宿泊可能

●サロン活動

坂城―毎月第2金曜日 会場は「サロン千曲川」、会費千円

TEL 0268(82)2662

上田―毎月第3木曜日

会場は「新稲葉寿司」、会費千円

TEL 0268(22)3025

行事予定

上田で子育て支援 学習塾への送迎に

ナルクの活動に参加して 提供者 内田雅久さん

私共夫婦は知人の紹介で今年五月に入会しました。今まで、地域活動として人様のお役に立てるような所謂ボランティア活動とは無縁の暮らしをしていましたが、六月に定年退職をしましたので時間に少しユトリができたのが最大の入会理由です。しかし特に腕に取り

「ナルク」に入会して悩み解消

利用者 清水京子さん

私は二人の子供がいまです。中学一年・小学四年です。主人は不規則な仕事をしていますし、私もしっかり働いています。塾に行かせたい…でも…送迎ができない…。すごく悩み、子育て支援センターへ問い合わせてもみましたが不安なことがあり途方に暮れていました。そんな矢先「ナルク」の話を聞いてすぐに相談したところ、二ヶ月ほどで「OK」の返事を頂き助か



サロン活動の「一歩み」

坂城町 丸山勝弘さん

平成16年の秋に、滝沢さんからナルクの話があり、わからないうちに、12月から月に一回「サロン聖子」に知らない人同志が集まり始め、数人の時や、20数名の方々が参加するようになり、女性達の手料理で飲んだり歌ったり、楽しい一夜をすごし、3年目になりました。昨年の夏には、20名参

上田地域もサロン活動始めました

上田市 香山幸江さん

初めてのナルク千曲川、上田地区サロン活動は馬場町の「新稲葉ずし」さんでカラオケを楽しみながらの昼食会にしました。会員同士がより親しくなったり、未入会者の方にもナルクを知って頂く目的で開いたところ参加者は十八人にもなりました。会員でもある店のマスターが気合の入ったお弁当にスープをサーブして下さり、カラオケつきで一人千円でまかなって頂いた事に本当に感謝しております。これからこの様なサロン活



わたしは木の目

上田市 徳永園子さん

るり色の眼鏡にかえて、微笑みつつ味わい語る友美しく
その友と近くの林の中に入り木々と楽しく語り合います。笑顔の素敵な木、眠っている木、すましこんでいる木、目がパツチリの木に話しかけます。私はハスカップ食品を愛用し毎日飲んでいけるせいか、こんなに素晴らしい木の目です。眼鏡がいらない綺麗な目とほめられます。お隣の木とは仲良しで桑のお茶を飲み楽しみます。きつと木の間に素敵な藪が出てきて
絹の糸になり、素敵なペールを織りだし私にかけてくれると思っています。
林の木は素敵な夢をくれ、いく色もの希望をもたせてくれます。「幸せの壺」を持っていてる木にたちよって、おこぼれをいただいで、私はスズメになつて、拾い食べ、おなかいっぱいにして帰ります。

※園子さんは喜寿をすぎても、自然を愛し昔の食べものが大好き。今でもお裁縫をお仕事にした元気な方です。(幸)

ワクワク・ドキドキで参加

上田市 山宮志津子さん

数日前に、お昼を食べながら、カラオケがあると誘われ迷った結果参加することにしました。久しぶりだなあ、病気にからは施設でのカラオケはやってはいたいけどなどと思いき配もありましたが好奇心もあり参加する事にしました。数日前から、なにを着いこうかな！8年前に着

た。こういう場所の雰囲気も久しぶりだったのでとても不安でした。でも美味しいお昼をいただきカラオケが始まる頃にはだんだんその場にもなれてのつてきました。私は懐メロが大好きでむかし歌っていた歌たくさん自分なりに気持ちよく歌ってきました。心も晴れ、良いリハビリにもなりました。皆さん不自由な私に自然に心使いして下さい。ありと感謝しています。