

ナルク 千曲川

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/

に糖分の摂取は控
働きの助けのため
議やインスリンの
人間の身体の不思
くしていくという
太くなり血流を良
が故障したときに
毛細血管は動脈
から話題が広がり
知症にならない事
鍛える」ことが認
ティ活動で前頭野を
なり「ナルクのボラ
第1人者」の対談が話題
満雄先生（認知症治療の
新年号に高畑会長と金子
ちながら、ナルクの会報
上田地域

新春に思う

NALC上田・千曲代表
中村康治



昨年5月にNALC
上田・千曲を設立してか
ら9ヶ月が過ぎようとし
ております。この間、副
代表を始め事務局長・各
運営委員の皆様のご努力
によりまして、毎月の運
営委員会、つづじ見の
会、コーディネーター研
修会、ひんのべの会、新
そば会、新年会、サロ
ン活動等々いろいろな会
議や行事を行うことが出
ました。役員始め会員の

皆様のご協力のたまもの
と心より感謝申し上げます。
時間預託活動も家事
援助や子育て支援等手探
り状態ではありますが途
についてきました。しか

前頭葉を鍛えながらカラオケ

1月17日、新稲葉寿司で
9人が参加して定例のサ
ロン活動（カラオケ）を
行いました。

超えることやBMIが25を
塞の病気が増えることな
どが話し合われました。



前頭葉を鍛えながらカラ
オケ

しながら会員外への片方
向ボランティア活動が出
来ておりません。広辞苑
には「ボランティア」(義
勇兵の意) 志願者。奉仕
者。自ら進んで社会事業
などに無償で参加する人
とあります。仏教で言う
利他の心、布施の心に通
ずるものがあるのではな
いでしょうか。利他の心
布施の心を持ってナルク

の奉仕活動をしたいもの
です。今年こそはもつと
会員を増やし、利用者を
増やし、活動の場見つけ、
活動の場を充実に、ナルク
活動を充実させて会員外
(地域社会)への片方向
ボランティア活動も行い
たいと思いますので役員
を始め会員の皆様により
一層のご協力をお願い
いたします。

元氣のもと ナルクの歌

作詞：香山直樹
香山幸江

曲は「同期の桜」

一、千曲と上田は同期の桜
同じナルクの庭の中
今はかわいい双葉だけれど
見事咲かせましょ、
ナルクの花を

二、雨、風吹けども負けは
しないぜ
戦後支えた仲間達
預託時間をたくさん貯めて
やがて豊かな時が来る

三、貴女も私も
ナルクの仲間
上田・千曲の庭に咲く
咲いた花なら

散るのは覚悟
いつかはナルクの
収入源

坂城地域グループが グループホームを慰問



入所者と記念撮影

12月14日、ナルク上田・
千曲拠点 坂城グループ
がグループホーム「サ
ンタクローズ」居住者へ
慰問しました。サンタク
ローズ役になった丸山勝
弘さんは、安協の会長も
兼務しておられます。丸
山さんは、訪れて1人1
人に「お元気で」と優し
く声をかけながらプレゼ
ントをお渡ししました。

このプレゼントは、毎月
定例で行っているサロン
活動の会費の余剰金をあ
てています。
突然、サンタクローズ
のプレゼントをもらった
お年寄りも、にこにこし
ていました。最後には、
皆さんと一緒に記念撮影
をしました。

慰問を終え、毎月定例
のカラオケをみんなが楽
しみます。手分けして
作った手作りの料理を食
べながら、熱唱していま
す。地域の仲間の交流を
深めています。こんな
交流が助け合いの一步な
のかもしれない。

新そば会に参加して

津金良雄 (坂城町)

菅平高原の会場「ロッ
ジ松の実」に到着した頃
は積雪で一面が雪景色に
変わった。
雪景色を眺めながら、
高畑ナルク会長の
挨拶、各拠点の現
況報告を様々な手
料理を戴きながら
各地で活発な活動
をしている様子を
聞いた。互いの心が通う
活動になる様、目的が達
成できたと思う。自分も
自分なりにボランティア

活動している。しかし、
難しさも身に染みてい
る。一ヶ月に一度だけの
活動も段々と参加人数が
少なくなっていく。年間
帰ることの方が良い
様だ。高齢化が
進む中で如何に生
きて意義あるもの
にしてゆかか、ナ
ルクの勉強も十分
にして、良い老後である
ようにじっくりと考えて
みたい。

運営委員会

平成20年3月12日(水)
午後12時より
春の行事やボランティ
ア活動の検討。運営員
方は、ご出席下さい。

サロンの活動

サロン上田
2月28日(木)新稲葉寿
司11時30分より
会場「新稲葉寿司」
会費 千円
楽しいカラオケ、温
かいポタージュス
プ付きの昼食

サロン千曲川(滝沢宅)
平成20年3月14日(金)
午後6時30分より
会費 千円
おひな様メニュー、
楽しい語らいとカラ
オケ

ちゃんこ鍋食べて唄いまくる — 坂城地域グループ —

1月18日坂城町のナルク千曲川(滝沢宅)におよそ20人が集まり恒例のサロン活動を行いました。

今日は三井袈裟喜さんが相撲部屋へ通って覚えた「ちゃんこ鍋」を作ってくださいました。鶏肉

食と健康 ダイエット

倉橋重松(上田市)

昨年春に上田市の集団健康スクリーニングを受けました。毎年行っていました。年々体重が増え春の健康診断は72kgまで肥えていました。H(ハイレベル)のついた項目は4つも付き、真田保健センターから指導のお葉書を送っていただくことになりました。

当日保健センターでは葉書を出した人は69名、そのうち受けると表明した人が6名、出席者は3名と低調でした。そもそも自分の健康には関心がないのでしょうか？

さて、指導一日目は体重と腹囲を測定。体重75.8kg、腹囲100cm、BMI 27.84という結果でした。春の健康診断よりも体重は悪化。腹囲は1cm改善していません。BMIの値が25以上

になると心筋梗塞や脳梗塞、脳溢血を起こすそうです。上田市では最近このたぐいの病気が増えているとのこと。この私の体型を改善するには、食生活の改善と運動量の増加を要求されました。

と豚肉の挽肉と山芋おろしを合わせ団子にしたものに鍋に白菜、キャベツ、ニラなどを沢山入れた物で煮込みました。

遠山さんは、今月紹介していません簡単料理のサラダを作りました。そして、ねずみ大根を使った

私の日常的な生活の中で食生活を見てみました。私の食生活では特にご飯や肉などを沢山食べている状況ではないのにどうして内臓脂肪が溜まるのか不思議でした。保健婦さんの話の中で糖分の分解にはインスリンが沢山使われると説明されました。私は毎日と言うほどキヤラメル10個以上、ファミリーチョコ10個以上食べていました。そして毎日の晩酌(焼酎お湯割りコップ2杯)をしてきたことが主な原因

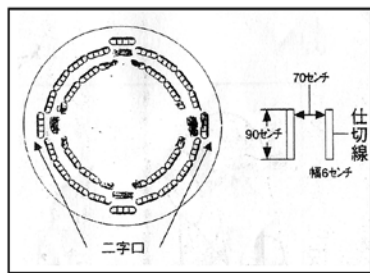
天ぶらもご相伴にあずかり、皆さんの顔は笑み満面でした。

ここでも前頭葉を鍛える体操を取り入れ77歳になる会員さんも汗びつしよりに唄いまくるに合わせ

因ではなかるうかと思いい、当日買う予定のキヤラメル、チョコレートを買うのを止めて早速実行しました。止めて2日目には1kgの減量、10日間で4kg減量しました。腹囲は2cm縮み、甘い物とお酒を控えたことの効果

ご存じですか、昔は二重土俵。行事による東西力士の名乗りが終わると、力士は塩をまき二字口に行く。二字口の名称は、二重土俵で徳俵が二の字形になって二の字形に由来している。東西の力士は、この二字口から土俵に上がる。それまでは江戸時代から続いた内側の、直径十三尺(三畳九十四センチ)の土俵の中で相撲を取っていたのです。昭和六年の天覧相撲より現在の一重の土俵に変わりました。

大相撲土俵余話 (第1回土俵の話) 三井袈裟喜(坂城町)



二字口

て腰振りながら体操をしました。上田から会員になりました。いという方も参加して賑やかな一夜となりました。(倉)

に広がり、二重土俵が一重土俵となりました。現在、アナウンサーが放送の中で、二字口と呼んでいるのは当時の名残からです。土俵中央の仕切り線は、より公平な取り組みを行うために設置され、白線は幅六センチ長さ九十センチ、二本の間隔は、七十センチと決められています。(つづく)

三回連載(第二回) もぐらになったインコ

高寺操次郎(上田市)

ある日インコがほしいと言う人が来てインコを七羽あげたがまだ十九羽もいてにぎやかです。

冬中にすっかりブロックの穴はふさがっていました。野山の緑が色こくなってきた頃又ブロックの継ぎ目の土や小石をくわえ出していきます。

穴の中に巣を作っているのです。三カ所あり、あまり数を増やしたくないのでインコはいろいろの色もようのがいます。ですからヒナがかえる頃になると今度はどんな色の子がかえるかなと気になって仕方がありません。

もうすでに巣穴には卵が二・三個づつあり温めているのもあり又どんなヒナが生まれるか楽しみです。

二週間ほど過ぎた頃巢穴からチュウチチ卵からヒナが生まれたのです。しばらくして他の巣穴からもチチチチと声がします。

全部で八羽かえって又前のようににぎやかです。

巣立ったヒナは時々自分たちがそだった巣穴に入ったりして、過ごしています。

前にウコッケイの巣箱にしていた箱が小屋の真中に置いてある(三十七センチぐらいの箱)箱の下すきまを広げているインコもいます。

もう季節は夏が終わりの頃、おかしい事にインコの数を何回数えても二羽足りません。巣穴にいたのかと思っていました。が次の日餌をやりながら数えたが又一羽減っています。数間違えたのかなとあまり気にしないで仕事についてしまいました。

それから一週間たった頃 変だねずいぶんインコが少ない。おかしい。変だどうしたんだ。おかしい。何か動物でも来たのかなあ。

小屋の回りを足で踏んで回ったら三センチ位の穴があったので、ここから何かが入ったな。今度は鋏(くわ)を持って小屋の中に入り、土を掘ったら外から穴が続いていました。

掘ったら外から穴が続いていました。

ブロックとC鋼の隙間に何かいます。今度はカマを持ってきてC鋼中をカマでついたらギユウと音がしました。よし、もう少しと力を入れてついたらなんと丸々太ったネズミが



出てきました。これが犯人でした。毎日一羽づつ食べていたのです。ネズミに食べられたり、次の春までに死んだりでとうとう十一羽に減ってしまいました。

ちよつと寂しくなったのでインコを増やそうと巣箱を取り付けました。が、インコは巣には入らず、冬になってしまいました。

今度の冬はインコも寂しそうです。でも全員ぶじて春をむかえられました。だいぶ暖かくなってきましたが、なぜかインコは巣箱に入りません。季節はもう夏です。(つづく)