

# 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/](http://www.geocities.jp/nalc_ueda/)

★ 移送の前後及び行き先での介助・待機時間などについては、従来通りの時間預託活動(500円/1時間)とします。  
◎ ガソリン代(50円/km)に

## 移送ボランティアの預託点数の取り扱いとガソリン代の価格を改定しました

—利用者から移送中の時間預託点数はなし！  
提供者には拠点で点数を付与—  
原油高騰でガソリン代 50円/kmに改訂

★ ナルクの移送ボランティアは、会員相互の助け合い活動です。  
★ 移送ボランティアは、1時間1点の時間預託活動です。提供者には利用者が乗車して下車するまでの時間を点数として付与します。この場合、利用者は預託点数を使わず「拠点(上田・千曲)」が点数を付与します。  
★ 利用者は実費として、ガソリン代(50円/km)、高速道路通行料、駐車料などを負担していただきます。この場合の走行距離は、提供者が自宅を出発して自宅へ帰るまでの距離とします。

ナルク上田・千曲運営委員会で移送ボランティアについて、国土交通省の見解を元にしたナルク本部の検討結果による方針やガソリン価格の急騰などの影響を考慮しながら検討しました。時間活動預託点数の取り扱いと移送単価を次のように改定しました。

## 送迎の交通費及び時間預託について

拠点代表 中村康治

ついでには全て提供者の収入となり、介助・待機時間などの時間預託活動費(500円/1時間)は拠点への寄付金となります。

## 苦は楽となる ナルクの活動

内田雅久(上田市)



10人で庭の草取りボランティア

の始まりです。地元の人々の事前準備も大変だったと思いますが、施主の天田様を交えてとても楽しい宴会となりました。途中で三井今朝喜さんの相撲甚句、坂城編(本当に意味深い歌詞でした)、滝沢副代表の「天竜下れば」のアカペラも

6月の運営委員会で上記のとおり、移送ボランティアについて決定しましたので、取り扱いを間違わないようお願いいたします。

さる7月12日、ナルクのメンバー10名が参加して天田邸のお庭の清掃活動に汗を流しました。他のメンバーと違って減多に我が家の庭の草取りもしない自分にとっては、腰が痛いやら足が突っ張ったり前夜の深酒も祟って苦行となりました。しかしメンバーの黙々と働く後ろ姿に励まされ頑張りました。2時間半で一段落、人手があれば作業も捗るものだと感心した次第です。さあよいよ楽しみにして来たバーベキュー



天田さんが用意してくれたバーベキューでご苦労さん会

飛び出し、それは賑やかなことでした。天田様もとてもご満足の様子で、メンバーと談



## サロン千曲川たより

笑をされていました。退職後、人との会話がめつきり少なくなりましたが

今回、滝沢宅へ移って始めてのサロン活動です。この場所を作るため久光さんご夫妻に大変ご苦労をおかけしました。そのお陰さまで若いご夫妻も参加してくださいました。若い二人に感想を聞くと「仲間っていいよね！毎月続けているのがいいな」と出された手作りのご馳走を食べながら満足してくださいました。若い二人が入ったせいもあり、皆さんルンルンで「毎月この日が楽しみです」「毎月この手作りがちそうが言いようがない程嬉しい」「声に出して喜びを伝えたい」「集まってくれて良かった。

活動参加が楽しくなりました。

頑張つて良かった」等々の声が聞かれ、サロンの威儀をつくづく感じることができた夜でした。「最高よ、いつも楽しい」また来月お逢いしましょうね。

## きゅうりの佃煮



材料 きゅうり 2kg、しょうが 1個、タカノツメ少々、砂糖 50g、しょうゆ 100cc、酢 100cc、みりん 30cc、細切り塩昆布 1袋、塩 30g  
作り方 ①きゅうりを1.5mmの厚さに切る。塩30gで重石をして一晚おく。それを網袋に入れ脱水機で脱水する。②砂糖、しょうゆ、酢、みりんを煮立てる。沸騰したところへ①のきゅうりを入れる。しょうがの千切りとタカノツメの細切りを入れ強火で15分煮詰める。団扇や扇風機で早く冷やす。塩昆布を入れて混ぜる。

## 当面の行事案内

### 運営委員会の予定

平成20年8月7日(木) 午後12時より、今後の開催予定日は、9月4日(木)、10月4日(土)、11月6日(木)、12月4日(木)、1月8日(木)、2月5日(木)、3月5日(木) 昼食は用意いたしません。昼食代三百円。

### サロンの活動

#### サロン千曲川

平成20年8月8日(金)、9月12日(金)、10月10日(金)、4月11日(金) いずれも午後6時より  
会場 滝沢久光宅  
会費 千円

#### サロン上田

平成20年8月21日(木)、9月18日(木)、10月16日(木) いずれも11時30分より  
会場 「新稲葉寿司」  
会費 千円

※バランスのとれた美味しい食事と楽しいカラオケでストレスを解消して健康な体を保ちましょう。

# 懸案の手作り味噌用大豆の種を巻き終わる



13人が参加して大豆畑の草とり・石拾い

Mマルチサポート1号を20kg施し、トラクタで耕し、豆トラで畝たてをして、大豆を三粒ずつ60cm間隔で蒔きました。印をつける人、大豆を蒔く人、土をかける人、皆で手分けしてやり、最後にピアノ線でトンネルを作り、鳥よけの網をかぶせて正午過ぎに終わりました。

6月6日朝8時、ナルク千曲川(坂城滝沢聖子宅)前に13名の会員が集まり、滝沢聖子氏所有の畑300㎡をお借りして大豆の種まきをしました。

草抜き、石拾いと整地作業はけっこう大変でしたが、皆で和気相合と出来て楽しい作業でした。途中、聖子さん心づくしのお茶をいただき、お昼はサロン千曲川で今旬の露の煮付けや味噌づけでおにぎりをいただき、次の作業(草取り、土寄せ等)や収穫の話に花が咲き、楽しい時を過ごすことが出来ました。ナルクの仲間へ感謝！感謝！(康)

## 心の糧に



徳永園子

笑顔こそ人にも通う暖かさ

楽しく生きる心の糧に

笑顔ほど心をなごます

すばらしきもの他になしと知る

日々新たに明るく生きたい夢持ちて

烏帽子に昇る朝日のように

ナルクの会員の皆様初めまして  
私は佐藤と申します  
現在は長寿社会で介護を受ける人、お世話をする人、いずれも高齢のため老々介護にならざるを得ません。

## 姉の看病で助けられました

佐藤八重子(上田市)

私は姉の介護のためただ足を運んでおりませんでした。足で歩けず、その折、皆様のサポートのおかげで、今では歩けるようになりました。

## 草刈をして頂いて...

蒔田祐司さん

(グループホーム・サンタクロース)

5月23日早朝より、ナルクの皆様に、ホームの周りの草刈りをして頂きました。朝早くからの作業だというのに、多くの方に作業して頂き、ホーム周りもサツパリすることが出来ました。

ホームの入居者様もきれいになった庭や駐車場周りをみて、「スツキリしたわね」「キレイになったわね」と言われ、笑顔を見せ喜ばれておりました。

小林ケアマネさん、滝沢さんには福祉の大切な時、手をさしのべていただき本当に感謝しております。滝沢さんからは会

## 大相撲土俵余話

(第4回土俵の作法)

三井袈裟喜(坂城町)



四股(しこ)を踏むのは邪気払いの儀式です。力士は土俵に上がると大きく2回四股を踏みます。

力水(ちからみず)とは、清めの作法、力水は、東は赤房下、西は白房下にそなえられた手桶に用意されています。

健康 ストレスと食生活 倉橋重松(上田市)  
新潟大学大学院教授安保徹さんの「病気は自分で治すー免疫学101の処方箋」という本が手に入り読み始めた。その本の表紙には「薬は危ない！免疫力は医者よりすごい！自然治癒力を高める専門家の知恵」という活字が目に見え込んだ。



生活パターンを見直す。②ガンの恐怖から逃れる。③体が消耗する三大療法へ手術・抗ガン剤・放射線治療を受けたい、続けたい。④副交感神経を優位にして免疫力を高める。実践して胃腸が消えたそうです。

その後、花壇や畑作りを行い、今では野菜作りを入居者様と共に、楽しみながら作業を行っております。最近では、少し

また、機会が御座いましたらよろしくお願いたします。

生活習慣を変え、食生活とストレスを解消することによって人間の体を持つ病気を克服する免疫力を高めることが大切と訴えていました。私もこの方向で努力したい。