

# 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/)



こんなに広い畑で収穫

大豆が使えます。年々大豆の収穫量が減っています。今年も大豆の収穫が楽しみです。今年も大豆の収穫が楽しみです。今年も大豆の収穫が楽しみです。

今年、拠点で仕込んだ味噌を蔵出しして袋詰めをしました。味噌が、とても美味しかったです。白味噌が苦手な方も「うまい！」と思いきや、今年のは出来合いの材料でしたが、来年は今回収穫した大豆が使えます。

拠点の会報・ナルク千曲川6号で「懸案の手作り味噌用大豆の種を蒔き終わる」が掲載されていましたが、いよいよ収穫の時節到来ということ。去る11月19日に大豆の刈り取りと乾燥作業の実施、同29日に乾燥させた大豆の株から豆を取り出し選別する所謂「豆ごなし」を行いました。



豆を鞘から取り出しています

この間19日の刈り取り乾燥からは、坂城地域の会員諸氏の多大なるご協力をいただき、お天気にも恵まれ、ワイワイ・ガヤガヤで無事作業が完了しました。実は事前に収量予想がかなり話題になり、1斗から2斗の間が、実際に穫れたのは約2斗7升でした。作付け面積は約300㎡でしたが、マアマアの出来具合ですかね。

また、今回の会報で案内されるとは思いますが、今年、拠点で仕込んだ味噌を蔵出しして袋詰めをしました。味噌が、とても美味しかったです。白味噌が苦手な方も「うまい！」と思いきや、今年のは出来合いの材料でしたが、来年は今回収穫した大豆が使えます。

野山の木々が色づき始め、絶好の行楽日和の10月25日、26日、山梨県にある製紙工場をナルク会員4名の方と同行しました。毎日配達される新聞の折り込み広告や雑誌など、良質な紙は再生され、トイレットペーパーやティッシュペーパーに変身され生活の必需品となっておりま。

野山の木々が色づき始め、絶好の行楽日和の10月25日、26日、山梨県にある製紙工場をナルク会員4名の方と同行しました。毎日配達される新聞の折り込み広告や雑誌など、良質な紙は再生され、トイレットペーパーやティッシュペーパーに変身され生活の必需品となっておりま。

## 豆ごなし

内田輝久さん(上田市)

## 信栄製紙(株)工場見学と 研修会に参加して

千野 陞さん(坂城町)

正に地産地消の活動ができるようになり、拠点の誇りになることでしょう。



参加者全員で記念写真

杉山涼子教授の講演がありました。毎日家庭から出るゴミが地球温暖化につながっている。いかにゴミを少なくするか、また、ゴミをどのように有効利用するか、資源は有限である。二酸化炭素を減らすには3Rが必要とのことでした。3Rとはリデュース(発生抑制)、リユース(再利用)、リサイクル(再利用)の3つをミとして出された物の中

にはまだまだ使えるものが沢山あると考えることが出来ました。牛乳パックは非常に良質紙であると同時に酒パックも再生紙として使われるとの事でした。食事には信栄製紙社員がはし袋や敷紙などを回収する姿を見ました。全ての紙を大切にしていることを感じました。今まで女房の広告紙集めを横目で見えていた自分が、これからは私自身も実践しようと思えました。楽しい旅行を提供して下さったナルク上田・千曲の皆さんに感謝します。

## きものこの炊き込みご飯

五十嵐昭子さん(坂城町)  
来上がりです。



材料：もち米2合、うるち米3合を水5合(気持ち少なめにする)と干しシメジ、にんじん、油揚げを味付けして煮たものを入れます。具をたくさん入れたときは、タッパに入れて小分けして冷凍しておくと、その都度簡単に使えて便利です。炊きあがったら、甘露煮の栗を細かく刻み合わせて出

## ナルクに出会って 別の人生見つけた

竹内光男さん(長野市)

退職後、シルバーで働いていた自分に、妹からナルクの入会を勧められました。妹のボランティア活動の生き生きとした姿に魅せられました。忙しさにまぎれ夢中で時間を過ぎて来た自分でしたが、妹から「毎月第2金曜日に月例会があるので出席できるときには来て」という言葉に長野から早速参加させていただきました。いろいろの人達の出会いに素晴らしい感動を覚え、時間の過ぎるのを覚

## 当面の行事案内

### 運営委員会の予定

平成20年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す。昼食代三百円。

### サロン活動

サロン千曲川 平成20年12月12日(金)、1月16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12月18日(木)、1月22日(木)、いずれも11時30分より 会場「新稲葉寿司」 会費 千円

### お梅やみ

去る11月4日、会員の伊藤マセさんが永眠されました。毎月サロン上田でお世話になっていました。新稲葉寿司の女将さんです。マスターのお料理のお手伝いやお手伝いなど、暖かく応援して下さいました。マセさん、これから天国で私達の活動を見守っていて下さい。会員一同心からご冥福をお祈り申し上げます。

合掌

# 味噌の香りがプーン ナルク上田・千曲の味噌を

## 袋詰め

津金良雄さん(坂城町)



その時の味だ。どんなに探してもその後この味にあつた味噌は見つからなかった。

平成12年11月6日、自家用味噌の袋詰め作業に参加しました。当日は晴天で気候も暖かく何をすることも絶好の日だ。大きな桶に手作り味噌の香りがプーンと鼻に。味を確かめたくなり、一口。美味しい。この味は三十年も前のことだが、義父母の誘いで自家用味噌造りのお手伝いをしたことが思い出された。先ずは

# 脳をだまして！ラクラク「筋トレ」 10年使っていた杖におまらば

倉橋重松さん(上田市)

食協の旅行から帰ってテレビをつけたとたん、おばさんが「わたしは10年間使っていたツエがいなくなりました」と元気よく発言している姿をみてビックリしてしまい

ました。エッセエッ。どんなことをしたんだろうと最後まで見てしまいました。NHK「ためしてガッテン」の内容を紹介します。あなたもためしてください。

その方法は、「ゆっくりな動き」で脳のスイッチを押す。筋肉などを成長させるホルモンを出させて、筋肉を太くすることができるといふことである。

何故でしょうか。この、ゆっくりとした動きで筋トレをするを「スロートレーニング」と言います。スローのスクワットでは、筋肉は途切れることなくずーっと力を出し続け、筋肉内の血管が圧迫され続け、血行不良の状態が続きます。血行不良になると、筋肉では酸素が不足します。酸素が不足すると、筋肉は無酸素運動(負荷の大きな運動。酸素を使わず乳酸がたまる運動)によく似た状態になります。このため乳酸が蓄積し、筋肉は腫れ、脳へ信号が送られます。これによって、脳のスイッチが押され、成長ホルモンが分泌されます。その結果、筋肉は太くなり、速筋は酸素を使わずに運動し、乳酸を発生させる筋細胞です。(無酸素運動とは負荷の大きな激しい運動の際の筋肉の運動で、遅筋に加え、速筋も働いている状態で乳酸が発生する運動です。酸素が不足すると、酸素を必要とする遅筋が本来の力を発揮できなくなるため、軽い負荷であっても

速筋も働くことになります。このために乳酸が発生します。スロートレーニングは、負荷が小さくて済むトレーニングなのです。

## 「筋トレで脂肪もトレスロートレーニング」

「1年で13キロやせた」「1年で内臓脂肪が60%おちた」など、トレーニングのおかげでやせたという人たちがいました。筋トレを行った後に自転車こぎ(有酸素運動)を行い、その時、体内で燃えている糖と脂肪の割合を調べました。自転車こぎのみを行った場合、体内で燃えるのは、糖80%に対し、脂肪20%でした。しかし筋トレ後の自転車こぎでは、その燃焼割合が30〜50%程度まで高くなったのです。

## それを活用した「スロートレー」を紹介しま

それを活用した「スロートレー」を紹介しました。それを活用した「スロートレー」を紹介しました。それを活用した「スロートレー」を紹介しました。

### 1. スロー腕立て伏せ

体で四角をつくるように両手両ひざを床につく。両手を底辺とした三角形を作るようにタオルなどを置く。タオルを目指してゆっくり体を沈めていき、4〜5秒ほどかけてあげをぎりぎりまで近づける。「1、2、3、ハイツ」のかけ声とともに、ゆっくりと体を持ち上げる。※このとき、ひじを伸ばしきって力を抜いてしまわないよう

に。少し曲げた状態で常に力を入れ続ける。※かけ声を出すことで呼吸を確保する。

### 2. スロー腹筋

あおむけに寝て、ひざを立てる。手のひらを開いて、太ももの上にのせる。「1、2、3、ハイツ」のかけ声とともに、ゆっくりと上半身を持ち上げる。※中指がひざ頭につくくらいまで。視線は天井の一点を見たまま動かさない。肩が床につかないようにしながら、4〜5秒ほどかけてゆっくりと上半身を元に戻す。

### 3. スロースクワット

足は肩幅程度、つま先はやや外向きにして立ち、腰に手をあてて、そのまま4〜5秒ほどかけてゆっくりとおしりを下ろしていく。※できれば、ももが床と平行になるくらいまで下ろす。※顔はしっかりと前を向いたままです。※ひざがつま先よりも前に出ないように、できるだけおしりを後ろにひく。「1、2、3、ハイツ」のかけ声とともに、ゆっくりと立ち上がる。※ひざは伸ばしきらず、少し曲げた状態で止める。

### ★一日に10回×2セットを目安にやってみよう!

【注意】必ず声を出して数を数えてください。呼吸を確保するため、また、動作が速くならないために大切です。無理を

しすぎないように注意してください。ひざ痛、腰痛、高血圧など、不安のある方は事前に医師やトレーナーに相談してください。

清めの塩



## (清めの塩)

清めの塩をまくのも、大切な所作である。塩をまく所作は、地中の邪気をはらい、土俵を清める意味と、力士が怪我をしないう事を祈り、擦り傷などの殺菌効果をも兼ねている。

## 大相撲土俵余話

(第6回土俵上の作法)

三井袈裟喜さん(坂城町)

現在本場所では、一日約45キロの塩が使われる。ちなみに、三段目以下の力士は塩をまくことは出来ないが、幕下の力士は、時間に余裕がある場合に限り、塩をまく事がある。

蹲踞(そんきよ)をし、塵(ちり)を切るのとは何を意味している?



「蹲踞をして塵を切る」のとは何を意味している

## ナルク上田・千曲の お味噌ができました

ご希望の方に1kg600円でお分けいたします。申し込みは事務局(〇二六八―25―二五三八香山又は82―二六六―二滝沢まで)