

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/

地域の絆を大切に

コーディネーターの活躍で ナルクの絆を



明けまして、おめでとうございます
今年も、宜しくお願いいたします
2010年元旦
ナルク上田・千曲運営委員一同

コーディネーター研修会後のお楽しみ会

新しい年をむかえて

代表 中村 康治

2010年、新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いします。

去年の衆院選で、野党民主党が圧勝し、非自民を中心とする民主党政権が誕生し、一時期の例外を除いて長期与党であった自民党は下野することになった。これが日本政治史で初めて国政選挙で野党が圧倒的民意を得て政権交代した例となる。日本国民の多くが自分たちの意志で、政権を変えることが出来ることを実感したことだろうと思います。



政権交代して4ヶ月、ハネムーン期間も過ぎた、今年こそは公約を守り、平和で安全で豊かな生活を実現する政治をお願いしたい。さて我がナルク上田・千曲は今年5月、設立後丸3年を経過し4年目を迎える。石の上にも3年ということもある、これからは「設立後間がないから」と言いたい訳は、世間にも自分自身にも通用しないと思う。幸いなことに、ナルク上田・千曲も最近ボランティア団体として世間に認知されてきており、利用者も増えて来て

コーディネーター 研修会とお楽しみ 会が開かれる

12月10日、西村順子本部長を招いてコーディネーター研修会を開催しました。御代田拠点から2名、飯山拠点から4名の参加があり27名で研修を受けました。

西村さんから、ナルクのコーディネーターは、ボランティアの利用者と提供者を結びつける重要な役割を持っています。会費を熟知して双方の意見を客観的に聞き両方に満足していただくことが大事。奉仕する提供者が心の満足を得ることに心配りをするのが大切。そのために、イベントに参加して、会費をよく知ることが大切で、世間話の中で一人ひとりの特性を把握しておくことが大切と強調しながら、実務での苦労談を交えながら4時間の長い講義を受けました。



また、研修会終了後、お楽しみ会を開き、夜遅くまで懇親しました。

また、研修会終了後、お楽しみ会を開き、夜遅くまで懇親しました。

毎月行われているサロン千曲川の会費を備蓄しながら作り上げたプレゼントです。遠山はつる会計さんは言います「毎月20名以上集まっていたら、ゆとりの財政運営が出来ます。」と多く

介護施設へ慰問

クリスマスプレゼントを持ってグループホームを慰問



ナルク上田・千曲、坂城地域の会員が12月24日に坂城町坂城のグループホーム「サンタクロース」にクリスマスプレゼントを持って慰問しました。三井袈裟喜サンタクロースを先頭に6名の会員がお一人おひとりに声をかけながら、プレゼントを手渡していました。入所者のひとりの方は三井袈裟喜サンタクロースの肩をたたき感謝の言葉をかけていました。お元気で願っています。

の会員の参加を呼びかけています。今月のクリスマス会には22名集まり、会員の手作り料理と美酒とカラオケで楽しいひとときを過ごしました。



慰問終えてクリスマス会

当面の行事案内

運営委員会の予定

平成22年2月11日(木) 昼食は用意いたします。昼食代三百円。
今後の予定は、3月11日(木)、4月8日(木)、5月13日(木)。

サロンの活動

サロン千曲川
平成22年2月12日(金)、3月12日(金)の予定。いずれも午後6時より。1月はお休みです。
会場 滝沢久光宅
会費 千円

サロン上田
平成22年1月22日(金)、2月18日(木)、3月18日(木)いずれも11時30分より
会場 「クレス・エム」
会費 千円



農作業支援 ボランティアをお願いして

中村康治 上田市

今年の稲の脱穀作業は、本来であれば10月20日頃（9月末に稲刈りが終わってハゼ20日という）行うのが順当であるが、私が14日から25日まで入院と言うことで28日を予定してしまいました。ところが26日に雨が降り、濡れてしまつて28日に脱穀は出来ません、11月1日は雨降り（天気予報）と言うことで10月31日に脱穀することになったのですが、妻も息子も休みが取れません。困った時の何とかで、ナルクにお願いしましたところ、香山副代表の努力もあって、当日、男性5人、女性3人計8人のボランティアをお願いす

高齡になつて転倒すると大変！ 骨折して寝たきりになりかねません。そこで、驚くほど効果的な予防法を紹介しましょう。

片足で立つだけで、 転倒予防！

1分間の開眼片足立ち。それだけです。でも実際にやってみてください。

想像したよりも難しいことが、すぐに分かると思います。

1分間の開眼片足立ちを1日3回（左右で計6回）行くと、太ももの付け根に加わる運動負荷量は、理論上はなんと、両足で53・3分間歩いたのと同じだというデータがあります。

これにより骨が強くなつて、転倒防止効果も高まります。

骨粗鬆症の高齡者が3〜6ヵ月間この訓練をしたところ、太ももの付け根の骨密度の増殖が約



た。歌も始まつた。次から次へと曲が流れ、美声が聞こえてくる。みんなうまい!! 慣れな

カラオケに参加して

竹内三喜男 長野市

11月18日、クレス・エムにおいてカラオケがあるので、参加しないかとお誘いがあつた。初めての参加である。12時に集合、11名の参加者があつた。

お菓子などの差し入れ、コーヒ、紅茶、アルコールも良いとのこと。楽しい時間が始まつ

時間がつたのも早く感じた。時がつたにつれ雰囲気盛り上がり、ダン

ガンちゃん よろしく(その2)

倉橋純子 上田市

「宝くじには当たらないけど、ガンには当たるんだね」と知人が言う。元気な私を見てつい出た言葉。ガンとはそういうものなのだ。

今日は、2回目の気管支内視鏡検査。細胞診6カ所。生体検3カ所。1時間20分かかった。先生方のなかなか攻めたい患者にいけない焦りの声とお互いを励ます声が入り交じる。私にも「良く耐えたね」の一言が欲しい。

1回目の検査は若い女医さん。喉の麻酔をかける時も患者の様子を見ながら「はい、肩の力を抜きましょう」少し休みましょう。「協力してくれよう」「協力があって、目的の言葉があつた。目的に向かつて闘争本能を燃やす男と横のつながりを大事にする女のDNAが病氣に対して違つて表れるのかな。気管支をかな

りいじつているので、この日は1泊入院。6Fは化学療法を受けている女性たち。降つてわいたガ

ンと転移を静かに受け入れてる。病院は病氣とだけ向き合うところ。病

気を治すことのみ専念しなればならない目標に医師と看護師と病友が

ながつている。近所の人と漬け物を囲んでおしゃべりもない。庭の草むしりも、畑から採つてきて浅漬けを作ることも。病衣を着て、ベッドの上の病院食、器具の音が聞こえる廊下脇のトイレ、全て、非日常、こういう所に来ると、ありふれた日常のなんとまぶしく、愛しい事か。病氣にだけ向き合う治療でなく、生きることに向き合える治療はないものか。

「やわらかき黄葉のこもれば 告知の日」
「病室の夜景より 家の窓 恋し」
「病室の眠り 恋し」
「こわれる 咳一つ」
「秋空に浸みゆくズミの赤い実と同じに生きよと告げるガン」

エコ活動!!

古紙回収 半年で約3トン

11月16日、14名が参加して、今年最後の古紙回収をしました。

今回は古紙を2トン955kgを収集しました。再生紙は119ケース共同購入いたしました。

時間預託点数 (11月末までの累計2,075点)																				
実績	提供活動		生活アド等		講師等		①小計1		コーディネート		事務所当番等		事務所提供		小計2		合計 点数	②利用 点数		
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数				
10月	11	69	9	28			9	7	3	8	6	11	1	15	3	4	13	1	4	6
11月	13	75	17	47			1	2	0	0	5	8	1	15	2	3	1	4	5	0
奉仕活動点数 (11月末までの累計340点)																				
	福祉		子育て		環境		その他		NALC活動		合計		利用		総計					
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数				
10月			2	9							9					9				
11月			2	7							7					7				