

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/



第5回リーダー養成講座 受講者・決意新たに

第5回拠点リーダー 養成講座に参加して

事務局長 倉橋重松

きついきつい講座でした。

2月17日から19日の3日間、全国から選ばれた43名が兵庫県篠山市にある「ユニトピアささやま」に集まり、「第5回拠点リーダー養成講座」が開催されました。

高畑会長の「ナルク総論」、藤岡副会長の「拠点運営について」、寺井常務理事の「運営のための諸規定」、西村理事の「コーディネート活動と時間預託について」、青木常務理事の「子育て支援活動」、田邊副会長の「ナルクの組織形態」「政策提言活動の必要性」「収益事業と非営利活動」の講座を休み時間の少ない中、夜の11時までの討論など、とてもきつい講座でした。

このきつい講座を受けて、私自身が皮むけたような気がしています。特にナルクの理念をしつかり掴むことが、前進の糸口になることがわかりました。

日本社会の今日の現実、少子高齢化の時代をむかえ、日常生活の中で、派遣切り、ワーキングプア、ホームレス、孤独死、自殺、幼児虐待など、様々な社会的不安現象が起こっています。この様な憂いある社会の現実を、地域の大勢の方々との力で支え合う「地域の絆」を作り、なくしていこうという崇高な考え方です。

高畑会長が何故ナルクを創ろうと考えたか、それは「終局の生き方がその人の真価を決める。現役時代の3から5倍の緊張感をもって、人間的に向き合い、第二の人生を世のため・人のためにつくす。その理念として、自立、奉仕、助け合い、生きがい、を大事にして、ボランティアをやらせて頂き、健康と生きがいと出会いを得ていく。」と15年前に全国の労働組合幹部に呼びかけ立ち上げてきました。

そして、地域でナルクを立ち上げて、拡大していく為に大事にしていること、最低二人以上の協力者を得ることが必要。また、「孤独死は絶対に出さない」という活動が大事。北海道の「中標津」拠点では、各地域毎にブロッコをつくり、一人暮らしの方を地図に示し、会員が誰に相談できるか一人ひとりの会員が解

ています。(ナルク会報2009年10月10日号で紹介) こうした努力の中で町の人口の1パーセントの方がナルクの会員になっていきます。拠点の方のお話を聞いたところ、そのことが普通のように実行されていることに感心しました。これは我が拠点の課題。本部の来年度総会方針です。

昨年、苦勞して収穫した大豆を使った味噌を、2月中旬に大豆六斗分(約三百キログラム)仕込みました。大豆は滝沢副代表(坂城)の畑、お米は中村代表(真田)の田んぼで、できたものを使用。安心してご賞味頂けます。昨年の経費を検討しましたところ、若干赤字でした。今年の販売分は一キログラムあた

にはリーダーが必要で、ナルクリーダーの条件として強調されたことは、①理念を誰よりも強く持ち、自ら実践、会員に伝える。②ナルクに対する情熱。③知識を誰よりも持つ。(少子高齢化、ボランティア、NPO、定款、マニュアルの勉強、会報・拠点会報を丁寧に読む) 知識に終わらず良いと思ったらすぐに実行。④率先実行(人のいやがることなどは特に) ⑤指導力(包容力)、人の意見に良く耳を傾け、人を活かし、まとめていく能力、その為には、日々

心したい 「コーディネート」の説明

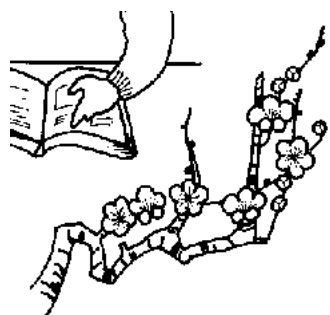
リーダーの条件

会を運営していくため

内田雅久 上田市

心。特にご依頼のない理由を率直に尋ねてみると、利用料金の支払いが振込になつていて、足の無いご本人にとっては大変なこと、二の足を踏んでいたので、その事については、利用の都度の精算も可能な事を説明し納得して頂いた。反省すべき点として、もう少し早い段階で再度訪問すべきであった。そして疑問点を早目に聞き出し、解決してあげるべきだった。口頭による説明だけではなく、平易な文章による運営面での説明書の

手作り味噌について



り650円にさせて頂きたく、了承のほどお願い申し上げます。

当面の行事案内 運営委員会の予定

平成22年4月7日(水)
午後12時より、今後の開催予定日は、5月13日(木)。昼食は用意いたしません。昼食代三百円。

サロン活動

サロン千曲川
平成22年4月9日(金)、
5月14日(金)の予定
いずれも午後6時より
会場 すし田
会費 千五百円

サロン上田
平成22年4月15日(木)、
5月20日(木)いずれも
11時30分より
会場「クレス・エム」
会費 千円

地域の絆に第一歩 通院患者さんの送迎依頼

山口武重 上田市

新年になってから、移送ボランティアの依頼要請があり、倉橋事務局長と交互に「会員相互の助け合い活動」に参加することになった。

当初、不慣れな患者さんの車を使用し、雪道を運転する事に不安があっ

初めてのりんごジュース作り

香山幸江 上田市

代表から「キズリンゴがあるからリンゴジュースをつくらないか？」と提案がありました。好奇心旺盛な私達はすぐに乗りました。早速、会員の古居酒店から1升瓶50本を調達し、当日、何も分らない5人が農協の施設に集合しました。瓶を洗わず、長靴も用意せず、恥ずかしい思いで、全部その場にあったものをお借りして作業が始まりました。

機械の動かし手順を教えて下さる農協の三井さんに動かされながら夢中で、リンゴを洗う人、ジュースにリンゴを入れる人、絞る人、濾す人、絞った布を洗って脱水する人などまるで仇にあつたような動きでした。三井さんから「そんなに急

でも、待合時間が長いので通院生活も大変な事と
思い知らされる。

帰り道に「孫が帰って

たが、意外に対応できるものだと自負している。送迎の車中で半世紀近く昔の、菅平高原の有り日の思い出話に華を咲かせていた。

病院の待合室は、意外に寒いのにビックリさせられた。患者さんにとっ

【脳】

倉橋純子 上田市

生きることは不確実さに満ちた世界である。生きていくと、思わぬ不幸に出くわし、不安恐怖、後悔がつきまとう。しかし、笑いが 生きる力になると同じぐらい悲しみも、涙も生きる力になつていく。私たちの祖先はこの不確実さに対応できるような脳を発達させてきたといえる。不確実さに耐え、乗り越えられよう新しい生き方を発見出来るようにしてきてくれているようだ。そのひとつは行動すること。

話では「この作業は地元でやってこそ価値がある。俺の後がまが居ない」とつぶやいているのをお聞きし、何とか存続できないものかとも思いました。

かい？」「本当にお構いなく」「せっかくだから話をしながら…」「次回はこの日だから、お願いね」結局20分お相手することになった。

地域との繋がりがつて、

こうして出来上がったのかと感ずるひと時であった。

ナルクの活動に具体的に参加でき充実感を味わうこの頃であった。

「ああ、私はそういう事が言いたかったのだ」とわかる事は最大の喜び。相手に丁寧に聴き取られ「あ、私にはそういう事」とも成長の場である。そして共感すれば脳も活発になつていく。

健康シリーズ①

ガンも生活習慣病も 身体を温めれば治る！

病気知らずの「強い体」をつくる生活術

角川出版社から出されていたイシハラクリニツ院長の医学博士石原結実さんが執筆した本を見つけた。

この本のテーマは、体を温め、免疫力を高めて健康な体をつくる。中身は「▼体温の低い人はガンになりやすい▼簡単に体温を上げる方法▼うつ病をはじめとする精神疾患と体温の関係▼セックスに強い人の食事と運動▼現代人に必要な食事▼世界一の長寿地域の意外な健康法」を取り上げています。楽しく現代の病気と食生活の問題点を分析した内容でした。その一部をシリーズで紹介したいと思えます。必要な方は本を購読して下さい。

石原博士が大学時代の白血球の研究で「白血球の機能のすぎまじい迫力を目の当たりにした。墨汁をたらししても、ラテックス(ゴム)の細粒をばらまいても、すぐさま走り寄ってきて、これらの異物をすぎまじい勢いで喰食をはじめめる。」つまり白血球は体内で老廃物・有毒物を処理する「掃除屋」の働きを持っている。この働きを強めれば、万病の予防、治療になることは容易に想像がつく。白血球の働きは体温が上昇したときに一番強まる。入浴や運動(散歩、スポーツ、労働)などで体温が上昇したときはもちろん、炎症、ガン、膠原病などの病気で発熱しても、白血球の働きは活発化するのだ。

■ガンの正体
ガンの正体を解き明かす鍵は、我々の体の免疫力を司る白血球が握っているようです。新潟大の安部教授は「精神的・肉体的ストレスがかかる」と、交感神経と副交感神経のバランスで成り立っている自律神経が、交感神経優位へと大きくぶれ、それによって白血球のバランスをくずして体

内での免疫が低下する」とが原因。
■体内の老廃物の掃除屋・白血球
石原博士が大学時代の白血球の研究で「白血球の機能のすぎまじい迫力を目の当たりにした。墨汁をたらししても、ラテックス(ゴム)の細粒をばらまいても、すぐさま走り寄ってきて、これらの異物をすぎまじい勢いで喰食をはじめめる。」つまり白血球は体内で老廃物・有毒物を処理する「掃除屋」の働きを持っている。この働きを強めれば、万病の予防、治療になることは容易に想像がつく。白血球の働きは体温が上昇したときに一番強まる。入浴や運動(散歩、スポーツ、労働)などで体温が上昇したときはもちろん、炎症、ガン、膠原病などの病気で発熱しても、白血球の働きは活発化するのだ。

副腎、扁桃腺など免疫現象に深く関わっている箇所が、体内で最も多くビタミンCを含んでいる。ビタミンCが不足すると白血球の機能低下や血管の脆弱化を招き、感染症や出血を引き起こす。この他にも白血球を活性化させる物質として、「サイトカイン」がある。サイトカインを増やす働きがあるのが、タマネギ、ニラ、ニンニク、ネギなどのアリウム属の野菜、ニンジン、大根などの根菜類、キャベツ、ほうれん草など。生で食べても、煮ても焼いても、サイトカインを増やす効力は変わらないことがわかっていく。日頃から積極的に摂るように心がけたい。白血球は、体内の老廃物を喰食・処理して、病気になることを必死に防いでいる。過食や不適切な食物の摂取、運動不足、ストレスなどによって、血液中の老廃物が増えすぎると、白血球だけでは処理しきれなくなり、体外からの細菌の侵入で、肺炎、扁桃腺炎、膀胱炎などの炎症を引き起こし、血液中の老廃物を燃やして血液をきれいにするようとするのである。と指摘しています。
(重)

