

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://nalc-ueda.com/>

参加した坂城拠点の奥田芳雄さんは「ナルク活動で会員の多くが、子どもの通学時の見守りに積極的でした。これだ！とナルクとして取り組んだ。最初は児童から馬鹿にされたり、ツバを吐かれたりしたが、教育

委員会などと話し合い、活動の意義を子どもたちにも知って頂き、その後子どもたちから暖かい言葉が返ってきてやりがいを感じた」と発言。
パネルデイスカッションでは、ナルクの各拠点から1名ずつ参加して、会場の参加者を交えながら設問に答えました。上田・千曲からの代表として堀内美祢子さんは地域の実践で絵手紙を子どもからお年寄りへ届けていることを紹介しました。堀内さんは「子どもが書



地域の絆が大事と語る堀内美祢子さん

基礎講演では西山薫さんが「子育てに対するシニア世代への期待」を中心に語られました。親子育てを地域ぐるみで取り組む社会環境をつくるべく語りました。

久実行委員会が報告。設定した報告。上田・千曲から内田雅



報告を熱心に聞く会員

191名に達した。社協や市の連携を図ることや毎月のサロン活動、会報の定期発行、そして時間預託活動を主体とした

活動を柱に健康を維持する活動の取り組みを披露しました。奥田事務局長は、三つの問題を抱えている。交通安全に ついての取り組み、孤独死をなくす、慶弔ボランティアの実施など。

各拠点の多彩な活動を披露しました。高畑会長の講演が行われ、大河ドラマの龍馬伝の幕末の龍馬をはじめとする青年達の日本改革の志を例に取り上げながら、家族の絆や地域の絆が薄れている。この「絆」を取り戻すために、顔の見えるナルク活動が大切で、ブロック制の活動が進んできたのは歓迎できると言いますが、ホンのは言いつつ力を出して「新しい公共」の役割をあたかも果たしてほしいことを訴えています。

飯山拠点の谷澤代表と小関事務局長は、設立4年を経過。本部のリーダー養成講座に毎年おくりだしている。乳幼児の見守りを3名の会員が実施。フリーマーケットに出店やウォーキングしながらゴミ拾い、フラワーロード事業へ参加、独居会員の見守り活動、陶芸教室、マレットゴルフなどを実施、商店街の活性化の取り組みも行っている。

二日目は、ゴルフコースと松代史跡巡りウォーキングを行いました。雨がゴルフは中止、松代史跡巡りは地元ボランティアガイド小林やす子さんとの案内で見学しまし

披露しました。高畑会長の講演が行われ、大河ドラマの龍馬伝の幕末の龍馬をはじめとする青年達の日本改革の志を例に取り上げながら、家族の絆や地域の絆が薄れている。この「絆」を取り戻すために、顔の見えるナルク活動が大切で、ブロック制の活動が進んできたのは歓迎できると言いますが、ホンのは言いつつ力を出して「新しい公共」の役割をあたかも果たしてほしいことを訴えています。



信濃の国の踊りを披露する上田千曲の会員ら

いた絵手紙を頂き感激した。96歳になるお婆ちゃんが、お札にとアイスを買って押し車でその子のところへ行ったところ、アイスが溶けてしまっているのを見てしまいました。その子は『冷蔵庫に入れてお婆ちゃんを励ました。お婆ちゃんも幾日も村人に語っていました」と心の絆を築いていくことの大切さを語りました。(倉)

「地域で助け合いの輪」

あなたも参加を

第3回NPOナルク信州ブロック研修・交流会で高畑会長の講演

10月3日・4日の2日間の日程で長野県内のナルク会員48名が集い、上田・千曲からも7名が参加して、県内の拠点の活動を報告しました。

それが役割をもって活動する方針に切り替えた。五周年を迎えた次の十年までに発展させたい。奉仕活動、会員増加に取り組んでいるがうまくいっていない。中国女子の支援、陽だまり支援、イローキヤンペーンの活動。運営は担当を決めてサークル活動を行っている。ナルクの福祉調査活動に、延べ72名が担当。調査は1施設2名だったのが今年から1名になってしまい、拠点の運営は苦しくなった。

当面の行事案内

開催日	行事内容
11/3～4	遷都1300年奈良の旅
11/10(水)	本部会報取材接待
11/11(木)	太極拳 9:00～ 運営委員会 12:00～ 自家製味噌袋詰め 15:00～
11/ ー	サロン千曲川 今月は都合により中止です。
11/17(土)	古紙回収 AM8:00～
11/18(木)	サロン上田 12時より。 会場：カラオケ「クレスエム」 会費千円※「城下町ブルース」の踊り練習
11/24(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後6:30～
12/10(金)	サロン千曲川 12時より。 クリスマス会 会場：11月と同じ。
12/16(木)	サロン上田 12時より。 会場：11月と同じ。
12/22(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後6:30～

最近読んだ本の受け売りですが、面白かったので紹介したいと思えます。

人の筋肉は良い物に触れると柔らかく且つまた強くなり、反対に悪い物に触れると固く弱くなる性質があるようです。これをテストする方法として、前屈テストとO(オー)リングテストがあります。前者はテストしたい物を持って前屈し

た時、持っていない時と比べて一般の人で10〜20センチ深く曲がれば、体に良い物となります。つまり筋肉が良い物に触れることにより、柔らかくなつてより深く前屈できる様になるという事です。後者のOリングテストは二人一組で行うテスト

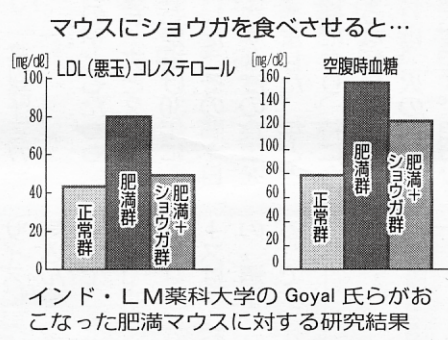
ですが、片方の人が親指と人差し指でOの字を作り、もう片方の人に指を置いて開けてもらおう方法です。持っていない時でもなかなか開かないのですが、良い物を別の手に持った時はさらに強くなり開けにくく、逆に悪い物を持った時は簡単に開いてしまうという事です。自分の体にとって良い物かどうか、応用してみたいと思います。

シヨウガは「食べる万能保健薬」

シヨウガの体を温める効果が注目されています。その内容を妻が購読している「新婦人しんぶん」に掲載されていたので要約して紹介いたします。

のときにとるとよい。加熱したシヨウガや粉末シヨウガにはシヨウガオールが多く含まれています。シヨウガオールは胃腸の血行をよくして体の中心部を温める効果が高い特徴があり、粉末シヨウガを加えたシヨウガ紅茶やシヨウガココアは、体全体を温めるので、特に冷え性の人におすすめです。

で、脂質異常症の45人が粉末シヨウガを1日3gずつ45日間とり続けたところ、中性脂肪、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロールが明らかに改善されました。



食品医学研究所長・医学博士元日本大学医学部准教授の平柳要さんが質問に答えていました。加熱・乾燥シヨウガで血行促進

シヨウガには約250種類の辛み成分が含まれ、とりわけ多いのが「ジゲロール」と「シヨウガオール」。生のシヨウガに多く含まれるジゲロールは、強い殺菌力があり、食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌や胃潰瘍の元になるピロリ菌などに殺菌作用がある。また末端の血管を拡張させ、発汗や解熱などの作用も発揮するので、風邪

と、免疫機能や活性酸素除去機能(抗酸化作用)が高くなり、風邪などの感染症による炎症やアレルギーの発症を抑えたり、がん細胞の増殖を抑えたり、飲酒による肝細胞の傷害を防いだりできます。

ダイエツトやメタボ予防の効果も

イラン・バボル医科大学がおこなった臨床試験

シヨウガオールは体脂肪の分解を促進し、筋肉で燃えやすくするので、シヨウガを食べるからウオーキングなどの有酸素運動をおこなうと、内臓脂肪や皮下脂肪を効率よく取り除き、肥満防止に役立ちます。また、中性脂肪やLDL(悪玉)

梅肉エキスの効用

NHKテレビ番組「あさいち」で「梅」が肝臓疾患患者や癌に対して有効である事が紹介されました。

「起こつた」と医療に役立つ梅のエキスが作れないかと研究にまい進した。(詳しくは <http://blogs.yahoo.co.jp/nasu9821/4133856.html> をご覧下さい。)

慈恵医大を含む3つの病院で、梅のエキスの臨床試験が行われ、肝臓疾患の患者58人が梅のエキス試飲後3か月して、肝臓の障害がある時に高くなるGOT、GPTの数値がいずれも下がり、半数近くの人に効果があつたという結果が出たと報告されました。この臨床試験結果については日本消化器病学会で発表されています。

ある民放の番組では医師が梅干し一日5個でも効果が出ていると語っていました。癌や肝硬変などの予防に、梅を活用することも一考かと思えます。

梅肉エキスの作り方

- ①青梅を洗いへたをとる。②水を切ったらおろし金(陶器製)で下ろす。③ふきん等で絞って、汁だけにする。④ほうろこ鍋又はステンレス鍋で汁が糸引くまで煮込み完成。食べ方はそれぞれの工夫で。



コレステロールを減らしたり、血糖値の上昇を抑えたりする働きがあるため(図)、シヨウガは脂質異常の人や血糖値が高めの人にもおすすめです。

このようにシヨウガは「食べる万能保健薬」と言えます。目的に応じて生や粉末あるいは加熱して日常的に食べることで、健康な日々をより長く送りましょう。

峰の原ブロック・定期的に集会



9月と10月に集会を持ちました。当ブロックでは「峰の原高原ナルクの会」と愛称をつけ、9月には緊急時の「足」の確保の態勢を作ったが、その経過と今後について「ハックルベリー」で食事をしながら2時間位の予定で懇談しました。参加したのは9世帯14名でした。

10月は、「お茶の会」を企画し11世帯14名が参加し「全ての人が安心して暮らせる所こそ観光地にふさわしい」を最低条件として公共交通(市民バス)の要望原案を検討する話し合いをしました。

地域毎にブロックを構成することで、様々な問題を話しあうことが出来る様になります。そして地域としての「絆」が深まると思います。皆さんの地域でも取り組んではどうでしょうか。

9月10月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (平成22年9月、10月末までの累計3,270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	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			
9月	17	113	0	0	1	2	115	4	8	19	9	1	15	42	157	0	
10月	14	52	0	0	0	0	52	2	6	8	12	1	15	33	85	4	
奉仕活動点数 (平成22年9月、10月末までの累計612点)																	
実績	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		点数		
9月	5	8	2	6	0	0	0	0	2	8	22	0	0	22			
10月	11	17	2	5	0	0	0	0	0	0	22	0	0	22			