

# 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/



## 2011年 元旦

# 明けまして おめでとうございます



## 今年もよろしくお願いたします

年頭に当たって

代表 中村康治

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たします。期待されて交代した民主党政権もさほどのこともなく期待はずれでありました。景気は良くならず、平和で安全で豊かな生活は望むべくもない有様です。益々ナルク活動が必要とされる社会環境になつてきているのではなかりでしょうか。その所為ばかりでは無いと思いますが、移送ボランティアをはじめ種々なナルク活動のニーズが高まつてきており、コーディネートやサービスの提供にと一部の会員は大忙しであります。地域包括支援センター等からの紹介で、病院への通院や買い物などに、ナルクの送迎事業を利用する方が増えたこと

もあつて、一部の会員に負担が掛かつてしまう様な状態になっていきます。新しい利用者が出た場合には、その方の近くに提供者を見つけて(会員でない場合は)会員になつていただき、サービスを提供していただく等努力はしているのですが、なかなか思うようにいかないのが現実です。送迎ボランティアに参加出来る方の申し出をお待ちしております。ナルク上田・千曲も設立後4年が経過し今年5年目を迎えます。人身を新たにし、会員一人一人がナルクの理念を心に刻み込んで、ナルク上田・千曲の活動基盤を確固たるものとし、発展するために頑張りましょう。

東大寺正門にて 11/4

### 遷都千三百年の奈良を訪ねて

香山幸江 上田市

※11月2〜4日泊3日で行ってきました。※

今年の奈良には是非行くたいと思つていた矢先、全国各拠点のお便りの中にナルク奈良の「是非お出かけください」とパンフレットが目にとまりました。早速、ナルク本部代表者会議でナルク奈良の江島代表にお頼みし

て、この計画が始まりました。

宿がなかなか取れなかったが、倉橋事務局長にインターネットで探していただき、会場近くの宿が奇跡的に取れました。行程も作りナルク奈良に相談し適切なアドバイスで行程を再検討し、夜行バスと早朝着で健康セ



朱雀門の前で記念撮影

疲れを癒すという行程を追加しました。何度かナルク奈良の方々と待ち合わせ場所と時間などをやりとりしました。お陰で余裕をもった楽しい旅になりました。

旅行当日、私達はナルクの「緑の旗」を掲げて大混雑の平城宮跡を見学しました。バスの運転手さん(※香山さんのご主人)にも見学できるようにバス駐車場から会場まで送迎して下さった榎並事務局長さん。「歩くのに不自由だから入口で待っている」と遠慮している会員に車椅子を運

んで来て乗せ、一緒に見学出来る様にして下さった榎並さんの奥様。ボランティアガイドをして上田市出身の松崎さんは、今日の私達のために引率して下さいました。翌日も正倉院展の見学。昼食の予約、一日だけ開かれた唐招提寺の案内を笑顔でついで下さった江島代表。口では言い尽くせないお世話を頂きました。ちなみにナルクの中で団体では上田・千曲だけだったそうです。当初20名の予定が25名になり、この大人数の旅行の成功はナルク奈良の方々



大極殿の前で



薬師寺で朝のお勤めが終わったお坊さんと一緒に

の援助無しでは成し得なかったとの思いです。感謝の気持ちでいっぱいでした。お別れの時「信州にいらした時は皆で御案内させて頂きます、是非お出かけ下さい」と申し上げました。全国の仲間が居るって良いな〜としみじみ感じています。上田・千曲の皆さんも混雑の中、良く頑張ったと思います。本当に疲れ様でした。



当面の行事案内

Table with 2 columns: 開催日 (Date) and 行事内容 (Event Content). Lists various events from 1/13 to 2/23 including Taijiquan, seminars, and exhibitions.

「喜びと後悔」

内田雅久 上田市

ナルクで、移送の時間... 預託活動を始めて、三年... 主になりません。現在では...

の事です。Tさんはそれ... まで介護認定を受けるの... をためらっていたように...

あの日の約束を... 今でも胸に... 信栄製紙の研修会に参加して... 遠山はつる 坂城町

軌道に乗り始めた 峰の原ブロックの活動

ナルク上田・千曲の「峰... の原ブロック」では毎月... 集会を開いています。

智さん、拠点への連絡係... は従来通り横山さんに決... めました。

野の方を探し出し、地... 域に貢献して頂くとい... 取り組みが始まって...

私にとって46年前に今... は亡き夫との新婚旅行の... 思い出の地「熱海」で研...

お米は脳にとって大切... な栄養素(トリプトファ... ン、メチオニン、ヒスチ...

飯と大豆の食べ合わせは... タンパク質の質が良く... ります。米2に対し味噌...

11月12月のナルク上田・千曲のボランティア活動

Summary table of volunteer activities for Nov and Dec. Includes columns for 実績 (Actual), 時間預託点数 (Time Deposit Points), 奉仕活動点数 (Service Activity Points), and 総計 (Total).