

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/

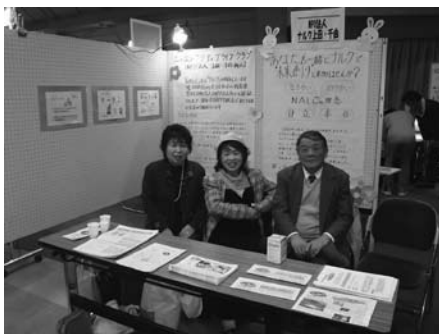
訪れた方と対話する
香山幸江副代表



この一月二十一日に、第二十七回さなだ・みんなの生活展が開催されたのを機に、ナルクの拠点として会の存在をアピールすべく、参加展示を行いました。初めての参加ということ、どういった内容の展示にすべきか迷いましたが、取りあえずナルクの理念と活動目

地域の生活展で ナルク活動を紹介

内田雅久 上田市



私たちも説明に行きました

的・内容を、模造紙に書き書き掲示することにしました。この生活展での主張は「こどもたちと自然」ということで、中学校も参加しており、展示と、生徒の歌とダンスのアトラクションを盛り込んだせいか、若い父兄の参加も多く活況を呈していました。ここにボランティアを主とした各種団体及び行政関係が関わって、渾然一体とした賑やかさがありました。当ナルクのブース（小間）への来場者は、約三十名ほどでしたが残念ながらその場での入会者はありません

んでした。ナルクの概要説明と資料を手渡しするのが精一杯でした。感想及び反省点としては、まだまだ助け合い・奉仕といった社会感が希薄だなと思ったのと、最も関心の高い移送

七草がゆで サロン千曲川

1月14日、サロン千曲川が坂城町の会員の季節料理「みちくさ」で開かれました。17人の参加者で賑やかな会となりました。当初「男の料理教室」として「春の七草がゆ」を作るために七草を採取することにしていました。しかし、計画してくださった小宮山さんの親族の二人が急逝されて採取計画は中止しました。悲しみの中でも小宮山さんは会のために中止せずに、会場となった池田さんにお願ひして七草がゆを作ってくださいました。私たちに振る舞いながら「七草がゆ」のレシピも用意していただき、七草の作り方とどんな植物など解説していただきました。

親族の悲しみに対し心からお悔やみ申し上げると共に計画を挙行してくださったことに感謝申し上げます。

夜6時から10時まで楽しく過ごさせていただきました。



七草がゆを楽しむ参加者

●材料
せり、なずな（ペンペン草）、ごぎょう（母子草）、はこべら（ハコベ）、ほとけのざ（コオニタビラコ）、すずな（カブ）、すずしろ（大根）

●作り方



当面の行事案内

開催日	行事内容
3/10(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場：「えん」上田市本原
3/11(金)	サロン千曲川 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500円 時間 PM6:30 ~
3/24(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
3/23(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30 ~
4/ 8(金)	サロン千曲川 会場：季節料理「みちくさ」 午後 6:30 ~ 会費 1,500円
4/14(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場：「えん」上田市本原
4/21(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
4/28(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30 ~

- ①米は火にかける。30分前に洗い、ザルにあげて水けをきる。
- ②七草はそれぞれきれいに洗い、塩少々を加えた熱湯でサツとゆで、すぐ水にとってよくさらし、あと水けを絞って細かく刻む。（好みによりゆでなくてもよい）
- ③蓋のできる鍋（土鍋が行程がよい）に洗い米と分量の水、塩ひとつまみを入れ、蓋をして強火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら蓋を少しずらし、ふきこぼれない程度の弱火にし、30分40分かけてゆつくりと炊いていく。
- ⑤炊き上がる直前に塩で薄めに味をととのえて火を止める。
- ⑥炊き上がったら、七草を加え、蓋をして5分10分、ほどよく蒸らし、サツと混ぜ合わせる。塩味は食べるときに好みの塩加減にするとよい。

私は昨年10月よりナルク上田・千曲運営委員会で計画された、平塚タケ子先生の太極拳教室に毎月通うようになりました。かつて40歳の頃、空手教室へ半年程参加して型を学んだ事があったので、兼がね太極拳もやってみたく思っていました。運営委員会の方から「ナルク会員の平塚先生が太極拳を教えるので、やりましょう」とお声が掛かりそれから何とか覚えようとしていますが、1ヶ月に1度の教室なので、中々覚えられませんが、でも、平塚先生の親切な教えと、会員の方々が親しく接してくれるのが嬉しいので、何故か待ち遠しい感じをやっております。昨年11

待ち遠しい「太極拳」教室 山崎規正 上田市

月に東京の夢の島公園で開かれた「赤旗まつり」に参加した時にも、日中友好協会主催の太極拳教室があったので、ここでも約2時間体験してきました。

私は一人暮らしなので、人一倍健康を維持することに最大限の関心をもって努力しています。44年前から玄米自然食に徹し、ストレッチ、登山、ラジオ体操、ウォーキングなどをとり入れてきましたが、おかげで今までに盲腸の手術を受けた以外は、内蔵の病気に罹ったことがありません。

太極拳も、健康維持には持って来いの運動だと思っ、今後も続けたいと思っています。

前進を続ける

ナルク上田・千曲
ナルクの理念が地域で認知され前進か？

倉橋重松 上田市

2月20日付でナルク本部より「入会者を増やし退会会員を少なくするた

「謡い」で一緒に
ウナリませんか？



真剣に謡っています

立・奉仕」の考え方が認められ、様々な方の共感

し、既にお手元に届けられて

昨年5月の第4回定時総会で、太極拳と共に

現在「祝言の曲である「鶴亀」を練習中ですが、

医食同源

花粉症や咳を押さえる「レンコン」

レンコンには、タンニンなどのポリフェノールの作用があり、この作用

配合した物が、アレルギー免疫効果と共にアレルギー抑制効果を刺激する役割があることを発見したそうです。

1月26日の寒い朝、ジュース作りに出かけました。ジュース作りを集めた会員は8人、前日の瓶洗いには4名が参加しました。場所はJA傍陽支所にあるジュース専用の加工場。JAの指導員に教わりながら作りまし

今年は大変かな？と思っていたので大変かな？と思いましたが、ジュースの瓶詰め、そしてキャップして昼食になりました。よく働いた自分に感謝（腰を痛めないよ

ジュース作り
瀬在米子 上田市

1月2月のナルク上田・千曲のボランティア活動

Table with 2 main sections: '時間預託点数' and '奉仕活動点数'. The first table shows monthly and cumulative data for various activities like '生活アド等', '講師等', and '小計1'. The second table shows monthly and cumulative data for '福祉', '子育て', '環境', 'その他', 'NALC活動', and '合計'.