

# 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/>

また、新入会員さんや送迎方々総会を見学に来られた方なども参加して盛況に会議が進められました。この総会の見学にこられた方はこの場で入会してくださいました。総会後、女性の運営委員が中心になって作った手作り料理で、楽しいひとときを過ごしました。香山直樹さんが沸かしてくれた旧香山邸の露天風呂に入り疲れを癒やしたひとときもありました。

総会では、中村康治代表は「ナルクを立ち上げ丸4年、当初何をどのようにやったら良

## 生きがい・助け合い、自立、奉仕のナルクの理念に基いて「基本に徹して無縁社会を切り開こう」と決意新たに



### ナルク上田・千曲第5回定時総会

ナルク上田・千曲第5回定時総会が5月30日(月)に開かれまし

いかわからず、先輩の御代田や本部の指導を仰ぎながら努力してきた。利用する方も増え、提供者も増え充実し、そこそこ形になってきました。」と挨拶。



内田雅久 新代表

新代表の内田雅久さんは「かねがね参謀にはなれるけど、大将にはなれん男だ」と思っていました。大将になれん器量だと思っておりましたけれど今一回代表という大役を仰せつかりまして、本当に身の引き締まる思いであります。会員の皆様が築いてこられました活動を停滞させることなく、今一步成長させるといふ思いで努力していく」と決意を述べられました。

### 画期的な時間預託管理システム 大阪に向いて研修

5月27日、ナルク本部の主催で「時間預託管理システム導入研修会」が大坂の「フューチャー・ワン大阪支社」で開催されました。本部の総会に出席した内田代表と倉橋事務局長が参加し研修を受けました。早朝4時30分に菅平を出て、夜11時30分に帰宅するという

ハードスケジュールでした。講習時間は4時間。この新システムは、ナルク活動で利用した会員さんの利用点数や、提供した会員さんの時間預託点数を記録します。会員さんが活躍してきた記録が保存されます。担当者が変わった、記録していたパソコンが

### 当面の行事案内

開催日	行事内容
7/7(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場：旧香山邸・上田市本原
7/8(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 ~
7/21(木)	サロン上田 12時より。 会場：カラオケ「クレスエム」 会費 1,000円
7/27(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30 ~
8/12(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
8/11(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場：旧香山邸・上田市本原
8/18(木)	サロン上田 12時より。 会場：カラオケ「クレスエム」 会費 1,000円
8/24(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30 ~

壊れて困った、会員さんが転居で別の拠点へ移動等々のときも、その記録は安全に保存されているので、ナルク活動のすべてに対応できる内容となっていました。

### 大豆畑の種蒔き

6月5日(日)、従来比で約1.5倍の広さの畑に、大豆の種を蒔きました。昨年は全くといっていいほど不作でがっかりしましたが、今年は少しやりました。今年も少しやり方を覚え、畝間を広くとり予め鳥忌避剤をまぶし込んだ種蒔き、鳥除けの網を張らずに、高寺静枝会員直伝の新聞紙を利用して鳥除けしました。11名の会員の応援をいただき午前中に

大豆の種を蒔きました。秋が楽しみ味の共同購入を3月18日に実施し、定例の古紙回収とリサイクル紙の共同購入を5月23日に実施しました。古紙は3月18日の1.5ト、5月23日の3.0ト合わせて4.5ト集まりました。リサイクル紙は150kgを共同購入しました。

作業は完了しました。その後12日に坂城方面での草取りの後に見回りましたが、発芽状況は順調で何とかうまく育ってほしいと思いつつ畑を後にしました。(内田記)



普段、不在がちなお屋敷の草取りをしました。まだ未加入の方にも応援して頂きました。(6/12)

### 古紙回収とリサイクル紙共同購入

東日本大震災で不足気味の共同購入を3月18日に実施し、定例の古紙回収とリサイクル紙の共同購入を5月23日に実施しました。古紙は3月18日の1.5ト、5月23日の3.0ト合わせて4.5ト集まりました。リサイクル紙は150kgを共同購入しました。

信州地区拠点交流会開催決まる  
10月26日(水)・27日(木)  
小諸キャッスルホテルで開催予定



# 第16回ナルク本部総会に 参加してきました

内田雅久代表



動きには活気があり、大震災がまるで別世界で起きているような錯覚をさせてしまいました。

去る5月26日(木)に開催された本部総会に、拠点を代表して出席しました。初めての大阪行きで緊張しましたが、大震災後にも関わらず人々の

計に関しては、既報のナルク154号に詳述のとおり、すべて承認されましたが、驚くべき事実は前年比で、会員数が純減したことです。(マイナス65名)震災後これだけ毎日メディアで絆・ボランティア・原発が取り上げられていますが、大震災があつた故であつて、日本人が本来持っている、あらゆる意味での優しい

気持ちだが、希薄になつてきているように思えてなりません。こういう処が会員減につながつていのではないのでしょうか。幸いナルク会員で亡くなられた方はおらず、被災された方々には申し訳ありませんが不幸中の幸いであつたと思ひます。会の最後に田邊副会長より「東日本大震災支援ボランティア対策について」の緊急提案がなされ(①ナルク支援ボランティアセンターの設置②ナルクボランティア活動の実施③支援カンパの継続④東日本支援ボランティア本部の設置)満場一致で採択されました。息長く支援の手を差し伸べていこうということ

## 節電で日本の産業を守りましょう

東日本大震災の福島原発事故は原発の危険性がハッキリしてきました。東京電力管内や中部電力管内の電力不足を節電で切り抜けようと、取り組みが始まっています。中部電力でも浜岡原発の操業停止で、東京電力に回していた電気の配電をやめ、かろうじて間に合うという電力の状況になっています。ナルク本部でも、節電に取り組もうと呼びかけています。

電化製品で節電効果の高いのはエアコンです。エアコンの節電で大切なのは設定温度。冷房の場合、設定温度を1度高くするだけで約10%の節電、フィルターの清掃することで数%の節電、合

わせて10数%の節電です。消費電力が大きくなる長時間使用するものなので、トータルでは大きな節電につながります。

冷房は設定温度を高く、暖房は設定温度を低めにする。タ

## 節電の大本命! エアコンの温度設定

家庭やオフィスにある

また、簾(すだれ)やカーテンで直射日光を防ぎ、冷房効率を高める

工夫も効果的。室外機の送風口には障害物を置かず、直射日光が当たらないように注意しましょう。

す。おまけの人生を頂いたのだから、もう少し「世のため・人のため」を念頭において頑張ろうと思ひ帰路につきました。



2011年(平成23年)4月2日(土曜日)第1134号(6)

会員同士で助け合いながら時間を預託するボランティア団体「ナルク」をご存じですか? 無理なく楽しみながら活動する「ナルク」について、ナルク上田・千曲(中村康治代表)と話を聞きました。

ボランティア時間を預託して助け合い  
法人「ナルク」当地も活動中

ナルクは、ニッポン・アジア・ヨーロッパ・フランスの頭文字をとって、通称NALC(ナルク)と呼ばれています。平成6年大阪で誕生、同年6月にNPO法人として認定されています。昨年4月現在在籍の活動拠点は、登録会員数は3万人、ナルク上田・千曲は1999年5月に設立。数を自分が困ったときに使ったり、離れて暮らす親の

週刊「上田」で紹介されました

## ナルク信州地区 事務局長会議開かれる

6月14日、本部定時総会が終了し、その決定事項に基づいて報告と今後の取り組み、活動について話し合いました。会議には本部(狩野) 御代田(西、市村) 長野(原田、島田) 松本(北沢) 坂城(奥田) 上田・千曲(内田、倉橋)が参加しました。

終わりに資金不足がおき、本年度は赤字予算を組み立てている。資金を捻出する方法を考えていく必要があると報告がありました。

東日本大震災の募金は一千百万円集まり、うち百万円を赤十字社に、残り九百万円は被災したナルク会員の方に近々配布します。長野県内では飯

長野県内の拠点も資金不足や活動について悩みが出されました。共通することは、ボランティアの提供者不足が主だったものでした。上田・千曲でも課題となつて居る地域で活動を支えるブルックをどの様にまとめていくか、その中心となるリーダーをどの様に養成していくかが、ナルクを支えていく上で大きな課題であることがハッキリしてきました。

ナルクの理念「生きがい、助け合い、自立、奉仕」を地域の中で築いていく役割の先頭にナルクがあることを認識しながら、生きがいを作り出しましょう。(倉)

ナルクの理念「生きがい、助け合い、自立、奉仕」を地域の中で築いていく役割の先頭にナルクがあることを認識しながら、生きがいを作り出しましょう。(倉)

NHK「ためしてガッテン」で「肌ホネ血管一挙に若く保つ方法」：老化的原因と老化防止について放映していました。それを紹介します。

「若くありたい」はみんなの願いですね♥  
「お肌のハリがなくなった」「目がかすむようになった」「足腰がめつきり弱くなった」と必ずやってくる体の老化に、共通の原因物質があることが明らかになり、老化防止が可能であることがわかりました。

老化の正体は、  
老化物質「AGE」  
AGE = Advanced Glycation End-products (終末糖化産物)で、人のからだのタンパク質と、食べ物から摂取する糖が、時間をかけて「糖化」反応でできる物質がAGEです。代謝の遅いコラーゲンのタンパク質は影響を受けやすいのです。

## 医食同源 若さを保つ秘訣、それは「野菜を先に食べる」

病ですが、「老化を加速する病気」ともいえます。と、解説しています。

食後の血糖値を下げましょう

体の若さを保つためには、日常的に高血糖状態にしない。食事の炭水化物をあまり減らさず血糖値を上げないことが大切です。

糖化を防ぐ食事のこつは、老化防止につながります。ごはんを先に食べると血糖値が一気に上がります。野菜など食物繊維を先に食べると、腸での糖の吸収がゆっくりになり、血糖値の上昇もゆっくりになります。糖化を予防する食事のこつは、「先に野菜を食べること」です。

糖病病患者さんの食事療法として、「食べる順番療法」を実践している病院では、血液中の糖化ヘモグロビンの値(HbA1c)が大きく改善する効果が見られています。

また、他の番組では、腹八分目の食事で若さを保つことも紹介されています。糖尿病にならないうように、そして若さを保つて、老後を楽しんで、生き生きと活動しましょう。(倉)

