

# 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/

**「ナルクで  
どう楽しむか」を  
テーマに討論**  
2時半からホテ  
ルで、「ナルクで  
どう楽しむか」を  
テーマに研修会を  
しました。西御代  
田代表は「この様

# 元気かみしめマレットゴルフ大会 10月26・27日 第四回ナルク 信州ブロック拠点交流会

高畑敬一会長を迎えて48名が集う

**太極拳・日頃の練習成果を披露**  
大会終了して、みんなでお弁当と御代田拠点の西代表と市村事務局長が作った野菜が沢山入った豚汁、そして80歳になっても現役で農作業をしてる望月富栄さんの水を飲むお砂糖をまぶした時間をかけて炊いたカボチャが美味しくて忘れられない一品でした。

**元気にマレットゴルフ**  
26日、午前からは平成の森マレットゴルフ場で大会が行われました。山間部にコースが造られていて、登りのコース、下りのコースと難コースで攻めあぐねていました。当拠点からは、高寺静枝さん・遠山はつみさん・山寄規正さん・内田代表・香山副代表・滝沢副代表・倉橋がゲームに参加しました。そして、三井製袋喜さんが見学で同行していただきました。高寺静枝さんは80歳になってもマレットができる喜びを語っていました。

な形の交流会を持てたのは会員の感想から」と会員の気持ちに依拠した活動の大切さを語りながら開会挨拶をしました。

大阪から駆けつけ挨拶した高畑会長は、「生涯学習は世界的な流れになっていく。社会に貢献する学習は、体験のボランティアの中で素晴らしい。生涯学習は世界的な流れになっていく。社会に貢献する学習は、体験のボランティアの中で素晴らしい。生涯学習は世界的な流れになっていく。社会に貢献する学習は、体験のボランティアの中で素晴らしい。



御代田拠点の手作り豚汁とお弁当で懇談しながら昼食



活動状況を報告する内田雅久代表

**内田雅久代表**  
第四回信州ブロック拠点交流会が小諸で開催され、我が拠点からは九名参加しました。早いもので、今年の飯綱高原での交流会から一年が経過してしまいました、この一年「何か？」と、答えを見いだす事もできませんでした。初日のマレットゴルフは文句なく面白かったです。二

掘田さんは日本の社会保障制度は最高レベルに達している。今、保険料を上げるか、税金を上げるか、どちらも大変になっている。経営者論調を取り入れた、支給年齢を3年で1歳ずつ引き上げていく。上積みされる年金を65歳以上にし、年金を切り下げようとして言っている。この問題について発言していかねければならない。そして元気なお義務付けることによつて



御代田拠点、84歳・80歳・77歳の会員が日本舞踊を披露

働きかけをしていく必要がある。また、ナルクとどこの様にしてみてもいいかな。②若い人達が増えてこない、サービスマスターを増やす事が課題。③高齢のナルク会員が孤独死しないように生活の支援をしていくことが大事」と挨拶しました。

極拳を平塚タケ子さんから先頭にして披露しました。そして、飛び入りで我が拠点は高畑会長の「相撲甚句」を、御代田は84歳、80歳、77歳の三人が日本舞踊を披露して全員の拍手を受け、元気なナルクをアピールしてました。

見て居ました。難しいところにピン穴が切つてありしびれました。病みつきになりそうです。ホテルの会場に移った後の研修会では、各拠点の活動報告、今回初めての企画の、分散会形式の意見交換会と纏め発表がありました。「悩みは何処も同じなんだ」これが正直な感想です。拠点間の活動内容にはばらつきが有り、一概に比較できませんが、参考になる意見は多々ありました。さて一番の楽しみは懇親会です。知己を得るには最適な場所、いろんな人との出会いがあります。各拠点が繰り出す余興も見物で、我が拠点からは、太極拳と山寄会員の民謡を披露しました。日頃の練習成果が発揮できてグッドでした。平塚先生に感謝です。二次会は深夜まで盛り上がりました。それにしてもナルクの女性パワーは凄いと恐

れ入った次第です。二日はゴルフ、雲一つない絶好の秋晴れに恵まれ、高畑会長・原田理事・香山直樹さんと一緒にプレーをさせて頂きました。会長のプレゼンターを拝見して、やはり一番の感想は「生涯、現役で」に尽きるなと思った次第です。来年は坂城拠点の開催で、今から楽しみにしています。



御代田の会員の三味線に合わせて民謡を披露する山寄規正さん

見、居ました。難しいところにピン穴が切つてありしびれました。病みつきになりそうです。ホテルの会場に移った後の研修会では、各拠点の活動報告、今回初めての企画の、分散会形式の意見交換会と纏め発表がありました。「悩みは何処も同じなんだ」これが正直な感想です。拠点間の活動内容にはばらつきが有り、一概に比較できませんが、参考になる意見は多々ありました。さて一番の楽しみは懇親会です。知己を得るには最適な場所、いろんな人との出会いがあります。各拠点が繰り出す余興も見物で、我が拠点からは、太極拳と山寄会員の民謡を披露しました。日頃の練習成果が発揮できてグッドでした。平塚先生に感謝です。二次会は深夜まで盛り上がりました。それにしてもナルクの女性パワーは凄いと恐

## 当面の行事案内

開催日	行事内容
12/8(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場：旧香山邸、上田市畑山
12/9(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 ~
12/15(木)	サロン上田 12時より。 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
12/28(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30 ~
1/12(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場：旧香山邸、上田市畑山
1/19(木)	サロン上田 12時より。 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
1/25(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30 ~



# 和気あいあいの奉仕活動

内田雅久 上田市



当拠点としては、実績の少ない奉仕活動の一環として、信州上田医療センターで二回目の草取りを、九月二十五日(日)に実施しました。

一回目は七月末でしたから、二ヶ月ぶりで草の伸びが心配でしたが、前回の除草剤の効き目もあつてか、さほど茂って

## ナルクでの草取り

徳永園子(八十三歳)

戦後66年を迎えまして、戦時中食料が不足して、あちこちの空き地は食になるものを一生懸命作りました。

花などは全く作る余裕はありませんでした。草などが生える場所があり



戦時中は、一家のご主人が兵隊に行かれていた家に、四、五人づつ行き、食になる場所の草取りをした思い出が沢山あります。

今は文化と平和な時代でどこへ行っても立派な花が作られています。同じ草取りでも大きな違いがあり、大きな意

味もあります。ナルクの会の草取りで長野病院(現・上田地域医療センター)は「あつ、そうだ、ナルクの会員で私が一番近いところだし、とても聞き流しでは申し訳ない」と思ってお手伝いさせて下さいとお願いしました。

また、時代の流れと文明の進みの大きなものを知りました。場所によっては、草刈りの機械でスッチャ一つで、サーッと綺麗になつてしまふし、文明の流れの大きさを感

## 「美しい坂城の私」

山村弘

坂城町長



かつて、川端康成さんがノーベル文学賞を受賞されたときに、その受賞講演の表題を「美しい日本の私」とし、日本の和歌などを紹介しつつ、四季の美しさに言及しました。

講演の冒頭では以下の道元の和歌を引用しています。

「春は花 夏ほととぎす 秋は月 冬雪さえてす ずしかりけり」

私たちが草取りをしたところは全く思いもよらぬ所でした。それは、タイルとタイルの間の苔取りと、四角に囲まれた大きな木の周りの草取りでした。

可愛い草ちゃんとお話ししながら沢山取りました。ビニール袋に幾つも取れました。

長野病院の玄関前もヒロビロしました。草取りも終わり、綺麗になり、とてもうれしい草取りでした。

この歌はひたすら余計なものこそぎ落とし、本質的なもののみを残したまさに第一級の和歌であります。

私は今年四月の統一地方選挙で当選し、坂城町の

「美しい坂城の私」は、川端康成の「美しい日本の私」ならぬ「美しい坂城の私」であります。

坂城町は、ものづくりの町、工業の町といわれ、いまが、この大自然に恵まれた坂城の町をさらに美しくものに磨き上げるのが私の使命であると考えております。

ナルクの皆様とも一緒に、新たな町づくりを進めて行きたいと思っております。よろしくお願いたします。

「十六夜に 絆たゆたう 千曲川」(弘)

## 男の料理 ためしてガッテン流 フライパン調理



「ためしてガッテン」を愛好している私が納得で調理。超簡単、超早い調理法。パート2。(倉)

ピーマンの肉詰め

「暑さも光熱費も激減!」

時短ミラクル料理革命

【材料】ピーマン:3個、かたくり粉:大さじ1、豚ひき肉:200g、卵:(といたもの)20g、たまねぎ:(みじん切り)40g、塩:小さじ1こしよう:少々

- 【作り方】
1. 豚ひき肉、卵、たまねぎに塩、こしょうを入れて混ぜ、具を作る
  2. ピーマンの種をとり、中にかたくり粉をはたき、具を入れる
  3. フライパン(鉄製)にフタをして1分強火で予熱
  4. ピーマンの肉の部分を下にして入れる
  5. 大さじ1弱の水を入れてフタをし1分30秒加熱
  6. 火を消して6分待てばできあがり

【注意】

使用したフライパンは鉄製で口径26cmのもので、予熱をするレシピは必ず鉄製のものです!(サイズ(mm)・深さ(mm)・底径(mm)・重さ(kg) 柄長(mm) 255 電磁重 190)

対応のもの)

フタの大きさは、フライパンの口径のあつたものを使ってください。フライパンの種類、コンロの火力によって調理時間が異なります。ご家庭にあわせて調節してください。

火力が強すぎて途中で水分がなくなると、空だきになってしまいます。火を使っている間は、コンロのそばを離れないでください。

空だきを防止するため、次の3つを必ず使用してください。

!中に水が残っているかどうかを確認できるガラスのフタ

!火力が強すぎないコンロ(コンロが複数ある場合は弱い方で)

!キッチンタイマー

万が一、加熱の途中で水がなくなつてしまった場合は、水を足さずにただちに火を消してください。

### 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23年9月、10月末までの累計4,879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	人数	点数	人数
9月	15	106	-	-	1	4	110	3	7	5	18	1	15	40	132	18	
10月	10	106	-	-	2	8	114	-	-	5	10	1	15	25	139	0	
奉仕活動点数 (平成23年1月、2月末までの累計637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	人数	点数			
9月	1	2	-	-	7	19	-	-	-	-	21	-	-	21			
10月	-	-	2	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6			