

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/

あけましておめでとう
ございます。昨年五月に
代表に就任してよりはや
七ヶ月が経過してしま
ました。たいした成果も
出せぬまま、無為に過
して来たことを深く反省
しております。
さて目を外に転じます
と、この国の内外ともに
天災・人災が急増し、一
段と住みにくい世の中



今年も力を合わせて、頑張ります

年頭のご挨拶

代表
内田雅久

なつてきました。北ア
リカや中東情勢も険し
さを増し、原油の高騰
から一気にインフレへと
向かう懸念もあります。
ユーロもかなり厳しい
です。

老人ホーム 「ふらっと坂城」に クリスマス慰問

12月24日、午後5時半
に、内田雅久代表のサン
タクローズ、遠山はつ

さんの女サントクロ
ースを先頭に6人の運
営委員が老人ホーム「
ふらっと坂城」へ慰問
に行きました。入所され
ている9人の方に「縫
いぐるみ人形」やお菓
子など一人一人に「メ
リークリスマス」と
声をかけながらプレゼ
ントしました。そして、
職員の方と一緒にみな
で「清しこの夜」を合
唱してクリスマスを祝
いました。



老人ホーム「ふらっと坂城」で入所者・職員と一緒に「清しこの夜」を合唱



入所者にプレゼントを渡す香山副代表、千野会計、三井袈裟喜さん
た。特に注意していかな
ければならないことは、
ボランティアは個人の生
活に関わりません。その
こと知り得た個人の情
報は一切語らないこと、
そして、利用者から相
談されないこと、「ああ
したらいい、こうしたら
いい」なども確認し合
いませ、素敵な温泉で
体を温めました。山寄

時間預託マニキュアル 勉強会と忘年会

12月18日、改正され
た「アル」の勉強をか
ねて忘年会を行いました。
午後3時に上山田温泉
の「ホテル亀屋本店」
に13名が集まりました。



勉強会を終えて記念撮影

勉強会では、マニ
キュアルを参加者が順
番で読み合わせ、普段
の活動に照らし合わせ
、違った点は無いか
確認し合いました。



当面の行事案内

開催日	行事内容
2/9(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場：「えん」上田市本原
2/10(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 ~
2/16(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
2/22(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30 ~
3/8(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場：「えん」上田市本原
3/9(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
3/15(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
3/21(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30 ~



阿部会員の歌に合わせて徳永園子さんが踊ります

12月21日、今年も
ジュース作りをしま
した。中村前代表の
ジュースが完成しま
した。会員から「美
味しいジュース」と
評判で「今年は無い
の？」と声がかかり
急遽作ることにな
りました。JA傍陽の
ジュース工場に8人
が集まり、工場主任
の方の指導のもとで
手際よく作業しま
しました。また、51
本では足りないため
、来年1月18日に
再度50本作りま
す。ナルク横浜の
会員か

今年も りんごジュースを作りました

9時で宴会も終
わり、運営委員会の
決定事項は勝手に
変えず守っていか
うと意思統一を図
り、寝床につきま
した。



搾ったりんご汁を煮詰めています

