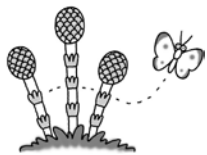


ナルク 千曲川

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/

「喜怒哀楽」心呼吸



竹村光男
長野県長野市

1. 黙っていても 心はとどく
そんなのだめよ 言葉が欲しい
お願いするの あなたの胸に
怒られたって 言えない
わたし交わることなく 心が遣い
喜怒哀楽 信じて心呼吸
2. 話してみれば 心が通う
聞いたり見たり ためしてみたり
怒ってほめて 冗談めかし
心をこめて 素直に言えば
ひらめく話は 浮かんでくるわ
喜怒哀楽 絆は心呼吸
3. 話してみよう 思うは心
よかった大事 言葉は命
始めて知った あなたの真実
おまえのえくぼ すてきに見える
毎日話せば 努力も実のつて
喜怒哀楽 幸せ心呼吸

6月27・28日、第5回ナルク長野県拠点交流会が開催されました。坂城町文化体育館に集まった20余名が坂城町体育指導員の指導のもとでスマイルボーリングで楽しみました。午後は、「ナルク活動」について各拠点からの活動報告を受け、分散会で討論しました。各拠点から運営に当たったの悩みが披露され、人材が少なく、包括支援センターから依頼が来るが答えられない



スマイルボーリングで楽しみました

い。休眠会員に参加してもらえる様な行事はないか。送迎や草取りはできないが需要が少ない。様々な悩みが出され、高畑会長は「同好会やクラブ活動を活発にすれば集まってくる。総会などで発表する場をつくる。そして時間預託活動に参加していただく。大阪・高槻拠点では、乳幼児の一時保育の支援で若い会員が入会し、その会員がお年寄りのサポートをして、良い循環が生まれている。」とアドバースを披露し、参加者全員で踊りました。翌日は、ゴルフを川中嶋CCで2組8人(上田千曲から2人)で楽しくプレーしました。会長は殆どカートにも乗られず、お元気そのものでした。

第5回ナルク長野県拠点交流会 「子育て支援で、活動の良い循環を」 ——高畑会長

高畑会長



第5回定時総会で徳永課長から説明

5月29日、ナルク上田・千曲第5回定時総会が開催されました。総会では執行部提案の議案、全部承認されました。来賓の上田市代理・上田市健康福祉部・高齢者介護課長徳永暁重様が挨拶され「第5期上田市高齢者福祉総合計画」のいきいき安心長寿プランの取り組みの説明をされました。住民によるボラン

ナルク上田・千曲第5回定時総会 市長代理の高齢者介護課長徳永暁重様が祝辞

ティア活動や福祉団体を育成しながら地域密着型のサービスを行っていききたい事が強調されました。また、議案の討論の中で、拠点の活動目標である「シニア介護支援サポーターの養成に努め、新しい公共に参画」について、市で開催される講座について当拠点にも案



信州上田医療センターで草取り

信州上田医療センターで 草取りのボランティアをしました

6月24日、信州上田医療センターに草取りをしてきました。参加者は12人で最高齢は83歳の徳永さん。近くに住んでいて、建物はよく見えたが迷いながらた



私達、5人で参加してきました

四月二十一日(土)、上田城南ライオンズクラブ主催の千曲川左岸の清掃奉仕活動に、四人の仲間と参加しました。当日は、お天気に恵まれ暑くもなく、ナルクのブルゾンを着て丁度良い気温でした。ゴミの量は昨年より少なかつたと思いましたが、中には応接セットのソファアなどの大型ゴミや、漬け物の漬けかすなどが捨てて有り、相変わらぬ素行に呆れかえった次第です。閉会式の時にまた同じ団地の人が出たので「どうして参加？」って聞いたら、リトルリーグの監督でライオンズクラブに支援を

恒例の千曲川清掃に参加 内田雅久 上田市

どり着きましたと報告。ボランティアの様子を見ていた患者さんは「私も元気になったらやりたい」とナルクの活動を評価され、鬱蒼としていた玄関先がさっぱりして気持ちが良いと感想を語ってくれました。



内を送っていただきけることになりました。懇親会では、香山さんのご長男が土蔵を改良した宴会場で、会員の手作り料理とお酒で大にぎわいでした。

7月・8月の行事日程

開催日	行事内容
毎週月曜日	フォークダンス 会場：本原担い手センター
7/9(月)	運営委員会 12:00～ 会場：旧香山邸、上田市畑山
7/13(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～
7/16(月)	太極拳 13:00～畑山・旧香山邸
7/19(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
7/25(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30～
8/10(金)	サロン千曲川(中止)
8/9(木)	運営委員会 12:00～ 会場：旧香山邸、上田市畑山
8/16(木)	サロン上田(中止)
8/20(月)	太極拳 13:00～畑山・旧香山邸
8/22(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30～

古紙を回収しました

6月4日、半年間集めた古紙を信栄製紙に収集していただきました。上田で3.3トン、坂城で2トン合計5.3トン集まりました。再生紙の共同購入は約30万円でした。

ナルク上田・千曲の会員だけでなく、多くの方の協力もいただいて、回を重ねる毎に古紙が増えています。

してもらっているからとのこと。こちらはナルクの宣伝をひとくさり。二時間ほどの作業の後には早朝より開店しているレストランで、コーヒードリンクを飲みながらナルク談義に花を咲かせて散会しました。

『忙しい』ではなく、『今日も充実している』をモットーに

山崎規正 上田市

やるべきことが沢山あると、とかく『忙しい』と言うことが多いと思います。しかし、私は、可能な限りやるべきことが沢山あり、全てをスケジュール帳に記します。これらを楽しみながら実践するようにはしています。言葉使いをネガティブに言う場合と、ポジティブに言う場合とで、自分と、自分に関わる人々に与える影響

の意図は、必要なものが十分に満ち足りていることと、positive肯定的・積極的言葉に結びつくのです。私は日頃、ネガティブな言葉から遠ざかり、ポジティブな言葉に満ち溢れるように努力しています。健康への道、いい人ばかりに取り囲まれる人生になり、まいにちが楽しくすごせます。

しょうがごはん

小林満子 上田市

しょうがは身体を温ため血行を良くする効能があります。寿司の薬味や料理の下味など食材として使われることが多い生姜です。海外ではハーブやクサリのように用いられています。

今回、しょうがの香りが楽しめる、しょうがご飯を紹介いたします。いっぱい食べて体をぽかぽかにして基礎体温を上げましょう！

材料／2人分

- 米……………1合
- しょうが……………50g
- 油揚げ……………1/2枚
- 小松菜……………1/2株
- A「薄口醤油……………小さじ2
- 「酒……………小さじ1

だし昆布……………10cm角
作り方
 ①米は研いでざるに上げ、30分おく。②しょうがは繊維に沿って短めの干切りにし、たっぷりの水に3回さらしてから、よく水を切っておく。油揚げは粗みじん切りにする。③小松菜は塩を入れた熱湯でさつとゆで冷水にとり、水気を切ってみじん切りにする。④炊飯器に米とAを入れ、1合の目盛りまで水を加え、だし昆布をのせ、しょうが、油揚げを加えて炊く。⑤炊き上がったら昆布を取り出し、小松菜を加え、全体にさつくりと混ぜ合わせる。

6月20日、男の料理教室が真田福祉センターで行われました。ナルク上田・千曲から男性6名と指導者の1名、7名が参加しました。

今回は「免疫力を高める男の料理」として①蒸しハンバーグのしめじあんかけ(163K_{cal}塩分1.3g)②元気の素ねばねば和え(35K_{cal}塩分0.8g)③さつぱりグリーンスープ(25K_{cal}塩分0.8g)④さなだ缶(21K_{cal}塩分0.1g)⑤白ご飯150g⑥バナナ1/2本を作り頂きました。ミキサーでみじん切りにしたので、キノコの香りが豊かに引き出されたハンバーグ。酢がほどよく効いたオクラと長芋の和え物などを高田先生の指導で作りました。おなかは満腹。これでカロリーは500K_{cal}ですから、驚きです。



そばよじかん

材料／2人分

- そば粉……………100g
- 水……………2カップ
- 「かんてん……………8g
- A「水……………4カップ
- 「砂糖……………330g

作り方
 ①そば粉に水を加えて、よく溶いておく。②Aを火にかけて、とろみがついたら①を加えて、よく混ぜる。③透明になりブツブツとしてきたら火からおろして、さらによく混ぜる。④型に入れて、よく冷やす。

「男の料理教室」にナルクから7名が参加



高田先生の料理を真剣に聞く参加者

【レシピ】

免疫力を高める男の料理
 1 蒸しハンバーグのしめじあんかけ

- 材料(2人分)
 豚挽き肉……………100g、塩……………小
 さじ1/4、パン粉……………大
 さじ1/2、牛乳……………大
 さじ1、しめじ……………大1/2
 パック、長ネギ……………1/4本、
 たまご……………1/2個、キャ
 ベツ……………100g

- 酒……………大さじ1/2
 A「醤油……………小さじ1/2
 「粗挽きコショウ……………少々
 水……………なべ底1cm
 蒸し汁+だし汁……………1/2カップ
 「酒……………小さじ1
 B「しょうゆ……………小さじ1
 「コショウ……………少々
 「片栗粉……………小さじ1
 「水……………大さじ1/2
 「水……………大さじ1/2
 かいわれ大根……………少々
- 作り方**
 ①豚挽き肉と塩をよく混ぜておく。②パン粉を牛乳で浸しておく。③し

めじは小さいものを7本程残し、残りはみじん切り。長ネギもみじん切り。キャベツは3cmの角切りにする。たまごはときほぐしておく。④①のボールに②とみじん切りのしめじ・長ネギ・卵・Aを入れ、よく混ぜる。2個の小判形にまとめる。⑤鍋になべ底1cmの水を入れ、キャベツを並べ、その上に④のハンバーグをのせ、蓋をして15分蒸す。(中火)⑥キャベツとハンバーグをお皿に盛り付け、残りの蒸し汁にだし汁を加えて1/2カップにし、Bを入れ、残しておいたしめじをも加えて煮る。水溶性片栗粉を加えて、とろみをつけ、ハンバーグにかけ、かいわれ大根を添える。

2 元気の素ねばねば和え
 材料(2人分)
 瓶詰なめ茸(うす塩仕立て)……………50g、オクラ……………5本、長芋……………50g、酢……………少々、塩……………少々

作り方
 ①長芋は皮をむき、短冊切りに(歯ごたえを残すように繊維に沿って切る)にして酢水にさらし、水気をきる。
 ②オクラは塩でもみ洗いで熱湯でゆで、冷水にとる。水を切った斜めに大きく切る。
 ③長芋とオクラをなめ茸と和える。

5月6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24年5月、6月末までの累計5,939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
5月	11	107	-	-	2	4	111	2	2	6	19	1	15	36	147	9	
6月	12	79	-	-	-	-	79	1	1	6	11	1	15	27	106	6	
奉仕活動点数 (平成24年5月、6月末までの累計598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	人数		
5月	-	-	1	6	1	4	-	-	13	28	38	-	-	-	38		
6月	1	2	1	6	11	32	-	-	5	6	46	-	-	-	46		