

# 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/>

早く、沢山の野菜を切り、分担よくスムーズに用意ができました。内田代表のご挨拶があり、焼く・飲む・食べる・おしゃべり等々。ジュージューとたくさ

## 暑気払いに17名が集う 焼肉パーティーに参加して

小笹光恵 上田市

毎日暑さが続いている中、8月30日、畑山の旧香山邸の庭園にて、焼肉パーティーを17名の参加で行われました。まず、午後2時に集合して、男性陣は露地の草取りや草刈り機の音を響かせて周りを刈り、植木の剪定まで、約2時間の庭園作業を行いました。その後露天風呂に入り、汗を流してさっぱりとして終了しました。



外の水道水の中に、会員が育てた美味しそうなスイカが皆の様子を見て

いるようでした。そして、炭を熾し、周りには手作りの腰掛けが長く置かれ、又、女性陣は手



又、女性陣は手早く、沢山の野菜を切り、分担よくスムーズに用意ができました。内田代表のご挨拶があり、焼く・飲む・食べる・おしゃべり等々。ジュージューとたくさ

んの肉が焼ける音がして、盛り上がり、軽快な歌も飛び出し、替え歌を聞き大爆笑したり、雰囲気は最高潮へ。焼肉のタレ中へ少しお味噌を入れると、美味しいことも知りました。

雨が降り出し、土蔵を改良したカラオケルームに移り、再びスタート。歌におしゃべりにと、笑いがいっぱいのアツと言う間の時間でした。

活動を通して、皆の気持ちの一つの輪となって、もつともつと、皆さんとのつながりができたら嬉しいと感じました。我が家は二人で参加させて頂きました。屋外でのこのような機会の少ない私達には、良い思い出となった、思わぬ人との出会いがあったりで喜んでいきます。女性の露天風呂入浴後、お開きとなりました。楽しいひとときを、ありがとうございました。

## フォークダンスを 始めませんか？

内田雅久 上田市

今年の四月から生涯学習の一環として「真田フォークダンスクラブ」が発足し、我がナルクの「歩く会」もこちらに参加することになりました。リズム音痴の自分としては、ついていけないだろうか？と不安でしたが、初心者でも所用で休みがちの人にも、その都度分かりやすく丁寧に教えて頂けるので、毎回安心して参加しています。既に四ヶ月が経過しましたが、いっこうに上達せず脚が動かないのか、毎回ダンスどころではなかったドタバタと脚を動かしている状態です。

合間の休息も含めて毎回二時間ほど踊って？いますが汗びっしょりで本当に良い運動になっていきます。

講師の関根美知子様にはナルクに入会して頂きましたので、現在四名で活動しています。クラブ総員は十六名とちょっと少な目です。

来年の上田・千曲主催の拠点交流会に取り入れてみたらどうかと、今から思案しています。

皆さんフォークダンスを始めませんか？参加をお待ちしています。



## お知らせ

### ナルクエンディングノートについて

先日、NHK・Eテレビで放映・紹介されましたエンディングノートを十冊取り寄せたところ好評で、すぐに完売してしまいました。今後も継続して斡旋していきますので、購入ご希望の方はお申し出下さい。頒価は一冊千円です。サンプルを見てみたい方はご連絡下さい。



### 草刈機使用時の料金について

一時間当たり五百円(機械の損料・刃具、ナイロンコード代・混合燃料費などを含む金額)とします。ニーズも増えており金額を明確にしました。

# 車椅子利用の長距離 外出介助

内田雅久 上田・千曲代表

八月中旬、会員のAさんから東京都美術館で展示中のフェルメールの「真珠の耳飾りの少女」を是非観たいとの希望が寄せられました。Aさんは脚が不自由で長距離歩行が困難な為、車椅子使用が前提になりました。今まで送迎時に、病院内で車椅子を利用したことはありませんが、屋外で、ましてや新幹線で乗降したことはなく、二の足を踏みました。しかし、我が家の安堵し、車椅子は我が家

の連携状況と対応は非常に良く関心しました。美術館には十時に着きました。朝七時過ぎの「あさま」に乗り込みました。この段階で気がついた点としてはホームと車両のドアに段差が有りちよっと手間取りました。車椅子は介助なしの単独では乗り込めないのではと思いましたが、降車時は予めJRにチケット購入時と乗車時の改札口で、介助を申し出ていたため、上野駅での降車時に駅員さんが待機していて、車椅子を自ら押して最短コースで上野公園口まで案内して下さいました。JR内の

の連携状況と対応は非常に良く関心しました。美術館には十時に着きました。朝七時過ぎの「あさま」に乗り込みました。この段階で気がついた点としてはホームと車両のドアに段差が有りちよっと手間取りました。車椅子は介助なしの単独では乗り込めないのではと思いましたが、降車時は予めJRにチケット購入時と乗車時の改札口で、介助を申し出ていたため、上野駅での降車時に駅員さんが待機していて、車椅子を自ら押して最短コースで上野公園口まで案内して下さいました。JR内の

## 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
9/13(木)	運営委員会 12:00～ 会場：旧香山邸、上田市畑山
9/14(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～
9/17(月)	太極拳 13:00～畑山・旧香山邸
9/20(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
9/26(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後6:30～
10/12(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～
10/11(木)	運営委員会 12:00～ 会場：旧香山邸、上田市畑山
10/18(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
10/15(月)	太極拳 13:00～畑山・旧香山邸
10/24(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後6:30～

の連携状況と対応は非常に良く関心しました。美術館には十時に着きました。朝七時過ぎの「あさま」に乗り込みました。この段階で気がついた点としてはホームと車両のドアに段差が有りちよっと手間取りました。車椅子は介助なしの単独では乗り込めないのではと思いましたが、降車時は予めJRにチケット購入時と乗車時の改札口で、介助を申し出ていたため、上野駅での降車時に駅員さんが待機していて、車椅子を自ら押して最短コースで上野公園口まで案内して下さいました。JR内の

### 東日本大震災の募金について

ナルク本部では、宮城県を拠点に、傾聴ボランティアを中心に支援活動を行っています。資金の底が見えていて引き続き募金の要請がきております。皆様の暖かい支援をお願いいたします。お志の或る方は会員、又は役員までお知らせ下さい。

### 7月8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7月、8月末までの累計 6,225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	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	点数	点数
7月	20	145	-	-	1	2	147	1	1	6	17	1	15	23	180	3
8月	18	95	-	-	2	4	99	1	1	6	11	1	15	27	126	17
奉仕活動点数 (平成24年7月、8月末までの累計 625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	点数	人数	点数	点数		
7月	1	2	1	6	-	-	-	-	5	6	14	-	-	14		
8月	-	-	1	4	-	-	-	-	9	9	13	-	-	13		