

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/>

ナルクの新聞
を読んだり、昨
日(太極拳での
話し合い)の話
題から、ボラン
ティアとは何だ

らうと皆で話し合う事
が大事かなと思いました。
原点にかえてみると
どうか、本来、ボランティ
アとは日本の風土の中で、
「近所付き合い」の中に

ボランティアとは

倉橋純子 上田市

あつたんだらうと思いま
す。「お互い様」とか「持
ちつ持たれつ」という対
等で心地よい人と人との
関係性が、昔から育まれ
ていたような気がします。
それが我々団塊の世代
が核家族・共働き・マイ
ホーム作りなど「忙し
い」ライフスタイルを選
び、横のつながりより目
先のつながりへ、前へ前
へと突っ走ってきて、い
ざ年をとってみると年を
とった親の面倒や、ご近
所との横のつながりが切
れていたりと問題が出て
きたんではないでしょうか
か。まずはこのつながり
を作っていくという事で
はないでしょうか。
「ナルクに入っている人
な人に会えた」と喜べる
「場」を作ることです。遠
出しなくても近場に良い
所があります。例えば信
綱寺の本堂の裏には眼の
覚めるような楓の紅葉が
あります。そういうのを
見ながらお弁当…。
ボランティアは「して
あげる」「してもらう」と

ナルク上田・千曲2012忘年会

12/16・17 会場：ホテル亀屋本店 ☎ 026-275-1002
戸倉上山田温泉



身体も心も暖めて、元気なお年寄りをめざそう！ 午後3時より
会費：1万円 会員どなたでも参加できます
参加申し込みは、香山幸江副代表 0268-72-2538
滝沢聖子副代表 0268-82-2662

申込締切
11/15

奉仕活動

信州上田医療センターで草取り

会員12名が参加



上田医療センター玄関アプローチの草取りをする会員

10月14日、ナルク上田・千曲では独立行政法人国立病院機構「信州上田医療センター」の玄関前庭の草取りを行いました。
丹念に取りました。
玄関のアプローチは見違えるように綺麗になり、清々しさが戻りました。

地域の病院の存続を守っていききたいとの思いから、年に2回行っています。今回も上田市と坂城町在住の会員12名が集まり8時頃から11時頃まで3時間でタイルの隙間から出ていた雑草を残りず除去しました。
作業には、タイル目地の間を掻き取る道具をそれぞれが工夫して用意し、

「ナルクに入っている人な人に会えた」と喜べる「場」を作ることです。遠出しなくても近場に良い所があります。例えば信綱寺の本堂の裏には眼の覚めるような楓の紅葉があります。そういうのを見ながらお弁当…。
ボランティアは「してあげる」「してもらう」と

という関係でも「丸投げ」「丸抱え」の関係でもないという事。その人がその人らしく、自立していくための援助だという事。だから、まず自分らしくどう生きたいのか一人一人が見通しを立てることだと思います。
エンディングノートに書く前に、まず自分らしい生き方とはどういう生き方だろうかと思いつく事です。

それを実行するのに、スムーズにいかないところは何処だろう、何だろう、どこのバリアを援助してもらえばうまくいくのか。その援助は、公的なものに？友人に？ナルクに？と考えること

です。そのサポートがその人の自立に役に立っているのか、その反対の甘えになってしまっているのか、「助け合い」の意味をもっと掘り下げていきたいですね。
自分も存在する価値があるんだとお互いを知ることができる助け合いでありたいですね。そして自立した人間とは？自立した生き方とは？こんな風に考えています。
・自分で喜びを作り出していくこと。
・人の気持ちをわかってと努力すること。
・自分の言葉で自分の考えをハッキリ言うこと。
このことを、みんな考えてみたいですね。

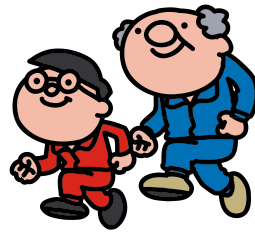
**お味噌の
詰め込み作業
お手伝い下さい**
11/11(日)

11月11日(日)午前10時よりナルク上田・千曲が作ったお味噌を小袋に詰めます。その作業のお手伝いをお願いします。当日は、滝沢勝美さんが作った小麦粉で「すいとん」を食べながら、送迎ボランティアについて懇談します。
どなたでも参加できます。参加費は無料です。積極的にお手伝い下さい。

11月・12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
11/ 8(木)	運営委員会 12:00PM ~ 会場：旧香山邸、上田市畑山
11/ 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 6:30PM ~
11/11(日)	味噌詰め込み作業 10:00AM ~ 縁の会 ※作業完了後
11/15(木)	サロン上田 12:00PM ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
11/19(月)	太極拳 1:00PM ~ 本原・えん
11/21(水)	謡曲。会場：天田不動産 6:30PM ~ (予定)
12/13(木)	運営委員会 12:00PM ~ 会場：本原・えん
12/14(金)	サロン千曲川 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500円 時間 6:30PM ~
12/17(月)	太極拳 1:00PM ~ 本原・えん
12/20(木)	サロン上田 12:00PM ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
12/26(水)	謡曲。会場：天田不動産 6:30PM ~ (予定)

①まず身の安全：頭を守る
家族を守る
地震の心得10箇条



地震対策の基本は家具の転倒防止
テレビ、本棚、ピアノ、

自助力：自分の命は自分で守る。
共助力：地域や回りの人と助け合う。
公助力：消防・警察と行動する。

災害から家族を守りましょう

千野里い 坂城町

先日、長野消費生活センターにおいて「家庭、地域での防災力をアップしよう」という題で講演を聞いてきました。いざという時のために一人ひとりが防災について考えてみましょう。

懐中電灯。⑤隣近所に声をかけて避難：自力で移動が困難な場合もあるので互いに助け合って避難。⑥持ち物は最小限に：いざという時にすぐに持ち出せるようにリュックサックに入れて準備をしておく。⑦狭い露地や堀、川に近寄らない：町のハザードマップの活用。⑧山崩れや崖崩れに警戒：ハザードマップを活用。⑨みんなで応急救護：隣近所で救護し避難。⑩正しい情報をラジオなどで：うわさやデマにふり回されない。

足湯のすすめ

掛時計、絵画、吊り下げ照明器具、食器戸棚、冷蔵庫、電子レンジ、タンス、ドレッサー、学習棚などは、倒れる！落ちる！移動する！凶器となります。「絆」だけでは家族の命を守れません。家族全員

が安全な場所へ懸命に逃げることで生き抜くことができます。ハザードマップは家の中の見やすい場所に貼っておきましょう。そして月1回は防災会議を開きましょうとのことでした。

6月に行われたナルクの拠点交流会で御代田拠点の方が、足湯を続ける歩行困難だったお年寄りが歩けるようになったと報告していました。私自身アキレス腱が固まり朝の寝起きに不便を感じていました。鍼灸院で針と電気マッサージ、そして「足湯」と平行して治療を行い、現在では痛みやアキレス腱の固まりは解消されました。なぜ足湯が良いのか、宇都宮市の「いやしの森整骨院」ホームページを抜粋し紹介します。

「足湯の効果的な利用法は？」
「体調が悪くて、お風呂に入れないようなときでも、足湯なら体への負担もなく、あまり問題はありません。午前中なら42度ほどの、ちよつと熱めのお湯で、午後なら40度前後のやや低めのお湯につけて、約20分くらいを目安に足くるぶしの5cm上くらいまで温めます。できれば、額にじわっと汗がにじむくらいまで時間をかけて温めると特に効果的です。」と解説しています。(倉)

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24年9月、10月末までの累計6,473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			
9月	11	82	-	-	1	2	84	-	-	6	17	1	15	32	116	0	
10月	11	88	-	-	2	6	94	2	2	8	23	1	15	40	134	2	

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	
9月	-	-	1	4	-	-	-	-	5	6	10	-	-	10
10月	-	-	1	4	10	30	-	-	5	6	6	-	-	40