

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/>

活展の特徴は、老若男女を問わずあらゆる年代の人が集まってくるので、なかなか展示内容、説明内容的が絞れません、それでも十名前後の方が説明を



「みんなでつくろう地域の絆」を呼びかけ会報を配布

当日の来場者総数は約四百三十余名で、ナルクのブース（小間）の前を歩き交う人呼び止めては、本部から送って頂いたナルク紹介のチラシ及び会報を配りました。一年目の頃はモジモジしていましたが、今年あたりは度胸が付いて、誰彼構わず呼び止めては手渡ししました。この生

「地域の絆をつくろう」とナルクの活動を紹介「さなだみんなの生活展」で、チラシ百数十枚配布
去る1月26日（土）開催の「第29回さなだみんなの生活展」に参加しました。ナルク上田・千曲
内田 雅久 代表
としては三年連続三回目の出展です。時節柄、寒かったり雪が降ったりして厳しい季節ですが、小中学校も参加するのでこの時期になったようです。当日の来場者総数は約四百三十余名で、ナルクのブース（小間）の前を歩き交う人呼び止めては、本部から送って頂いたナルク紹介のチラシ及び会報を配りました。一年目の頃はモジモジしていましたが、今年あたりは度胸が付いて、誰彼構わず呼び止めては手渡ししました。この生

活展の特徴は、老若男女を問わずあらゆる年代の人が集まってくるので、なかなか展示内容、説明内容的が絞れません、それでも十名前後の方が説明を

「みんなでつくろう地域の絆」を呼びかけ会報を配布
当日の来場者総数は約四百三十余名で、ナルクのブース（小間）の前を歩き交う人呼び止めては、本部から送って頂いたナルク紹介のチラシ及び会報を配りました。一年目の頃はモジモジしていましたが、今年あたりは度胸が付いて、誰彼構わず呼び止めては手渡ししました。この生



開会挨拶の内田代表と司会を務める香山副代表



高田先生の熱心な講習に見とれる男性陣
⑤ ご飯を井によそい。半分の青じそをのせ、その上に刺身とアボガドを交

冬のヘルシーな男の料理を教えてくださいました

2月19日に第3回「真田で元気で長生きしちやおう会」男の料理教室が開催され、ナルクから3名が参加してきました。今回の料理教室は「真冬のヘルシーな男の料理」をテーマに4種類を料理しました。食べてみて美味しくお腹は満腹。次の朝体重を測ったら、減量に成功していました（倉）
1. 刺身とアボガドの旨辛丼
(1人分 451 kcal 塩分 0.7g)

刺身とアボガド丼



- 材料（8人分）
刺身（まぐろなど） 480g
味噌：大さじ2強
みりん：大さじ1 小さじ1
七味唐辛子：少々
湯（または水）：大さじ1 小さじ1
さざみ生姜（市販）：大さじ1 小さじ1
アボガド：2個
レモン汁：少々
青じそ：20枚
白ごま：小さじ2
ごはん：1人 180g × 8杯

作り方
① Aの調味料を混ぜ合わせる。
② 刺身とアボガド（皮と種をとる）は、同じ位の食べやすい大きさに切る。
③ 刺身は、Aの調味料にからめ、アボガドはレモン汁をふりかける。
④ 青じそを、せん切りにする。
⑤ ご飯を井によそい。半分の青じそをのせ、その上に刺身とアボガドを交

① 野菜はそれぞれ2〜3cmに切る。
② 鍋に湯を沸かし、塩をひとつまみ入れて野菜のうち白菜を先に入れ、ゆでてとり出し、残りの野菜もゆでる。冷水にとり、ザルにあげて水気を絞り、2倍に薄めためんつゆをかけ、全体をあわせ、冷蔵庫で冷やす。
③ しらす干しに酢と砂糖を混ぜておく。
(次頁に続く)

2. ビタミン野菜おひたし甘酢
(1人分 33 kcal 塩分 0.8g)
材料（8人分）
白菜：320g
春菊：200g
れん草：200g
めんつゆ：大さじ2弱
しらす干し：40g
酢：小さじ2
砂糖：小さじ1
互に並べ、残りの青じそをのせ、ごまを上からかける。

3月・4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
3/ 8(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～
3/14(木)	運営委員会 12:00PM～ 会場：えん、上田市本原
3/21(木)	サロン上田 12:00PM～ 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 6:30PM～ (予定)
4/11(木)	運営委員会 12:00PM～ 会場：旧香山邸、上田市畑山
4/12(金)	サロン千曲川 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500円 時間 6:30PM～
4/18(木)	サロン上田 12:00PM～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
4/24(水)	謡曲。会場：天田不動産 6:30PM～ (予定)

④小鉢に冷ましておいた野菜を盛り、③のしらすを天盛りにして仕上げる。

3. おぼろ月汁

(1人分 60kcal 塩分 1.0g)

- 材料(8人分) 5
大根・600g
片栗粉・大きじ6〜8
塩・少々
練りウニ：大きじ1小さじ1
おぼろ昆布：4g
ポイル海老：小8尾
菜の花・8本
だし・1200cc
昆布・12g
鰹節：28g
水・1320cc
塩・小さじ4/5
薄口しょうゆ(香りづけ程度) 数滴

作り方

- ①あらかじめ、菜の花は下ゆでし、おぼろ昆布は人数分に分けておく。
- ②だしをとる。
- ③大根は皮をむいておろし、硬めに絞る。(汁は別途利用可) ※大根の質にもよるが、目安としては耳たぶより硬め、元の重量の半分前後。
- ④③の大根に片栗粉と塩を均一に混ぜ、これを人数分に等分する。この大根を少しつぶし加減にひろげ、等分した練りウニを包み丸める。
- ⑤大根が浮き上がれる位の量のだし汁(または水)に塩少々を加えて加熱し、④の丸めた大根を静かにゆでる。

4. 甘酒寒天

(1人分 127kcal 塩分 0.1g)

- 材料(8人分) 5
粉寒天・4g
水・1と1/2カップ
甘酒・1と1/2カップ
黒みつ・適量(1人大さじ1)
つぶあん・120g
アイスクリーム・40g

作り方

- ①なべに水と粉寒天を入れ、よく混ぜてふやかす。
- ②①を火にかけて粉寒天をとろか
- し、かき混ぜながら弱火で2分ほど煮、甘酒

僕の湯痔(治)



2月23日
泊4日の日程で、妻と二人で山形県大蔵村・豪雪四郎の肘折温泉へ湯治に行ってきました。

妻の肺ガンの再発がないうちに願って出かけてきました。私は、1月の成人式の日の大雪に松本に、3時間かけてガタガタ道を軽トラで走り、痔になってしまいました。お医者さんは、「暖かくなったら切りましょう」と手術が決まっています。それが少しでも良くなるようにと願っていました。

を加えてさらに2分程煮る。③荒熱をとってから流し箱に入れ、冷やし固める。④食べやすい大きさに切り分けて、器に盛り、黒みつをかける。お好みでつぶあん・アイスクリーム・半分のイチゴを飾る。

する茶色い泉質でした。一日に6回から7回毎日入りました。宿泊先の温泉だけでなく、近くの日帰り温泉も利用しました。重曹が多いカルデラ館には吹雪の中を2kmほど歩いていきました。一緒にした方は、術後の療養で平塚市からお出でとのこと。かつて住んでいた所に近く、懐かしさを感じました。1泊3食付きで五〇〇〇円です。激安の三春屋さんに感謝です。こうして、湯治の結果、先日お医者さんに痔の診察を受けたところ「手術の必要はありません。1cm近くあった痔がなくなつたのはあなたが初めてです」と感心しておられました。湯治でなく湯痔のお話です。

(倉橋重松)

1月2月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (2月末までの累計 6,703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		
1月	10	63	-	-	1	2	6	5	1	2	6	16	1	15	3	3	98	0
2月	10	81	-	-	1	2	8	3	-	-	6	10	1	15	2	5	108	0
奉仕活動点数 (2月末までの累計 637点)																		
	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	点数		
1月	7	42	1	3	-	-	-	-	7	12	5	7	-	-	-	57		
2月	1	2	1	3	-	-	-	-	5	6	1	5	-	-	-	11		