

# 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/>

上田市は、介護予防に力を入れていきたい。新たに介



## ナルク上田・千曲 第7回定時総会開かれる

5月29日、ナルク上田・千曲第7回定時総会が開催されました。会員169名、出席者24名、委任状89名、合計113名で総会成立要件の3分の1を越え、66・8%で成立しました。会員皆様のご協力で総会を成功させることが出来ました。ありがとうございます。

総会で、内田雅久代表は「前代表からバトンを受け取り無我夢中で二年間たちました。振り返ってみますと一寸の実績どころか、現状を維持するのが精一杯の活動であったと反省しております。幸いに今日まで大きなトラブルもなく第7回定時総会を迎えることが出来ました。ひとえに皆様のおかげで感謝しております。」と、会員皆様に感謝の言葉を述べられました。



来賓の母 袋上田市長 代理の健康福祉部・高

年齢者介護課長徳永暁重様は「平成12年から始まった介護保険が定着し、上田市は8300人位の方が要介護認定を受けておられます。そのうち8割の方が介護保険のサービスを利用しておられます。認知症の方が増えている状況で、要介護認定8300人の半分の方が何らかの認知症があると言われていると、介護予防に力を入れていきたい。新たに介

護予防日常生活支援総合事業を進めていきたい。」と上田市の取り組み状況を説明しながら挨拶を頂きました。



また、真田地区民生児童協議会会長佐藤博

様は、「近年益々少子高齢化社会といわれて久しいのですが、上田市も高齢化率が25%を超えて、4人に一人から3人に一人になるのではないかと。超高齢化社会を迎えつつあり、上田市も社協も地域福祉と健康に力を入れております。まだまだ足りないところがあると思

います。皆様のような団体の活動が必要になって来ると思っております。皆さんのお力をお借りしたいと思っております。」と激励の挨拶をして頂きました。



真田地域包括支援センター長 代理勝俣様

は、「交通手段がない皆様に対して送迎サービスを紹介させていただいております。利用者の皆様からは安値で利用できると好評をいただいております。私も良心的な価格でやって頂きますのでご案内させていただきます。また昨年度は包括支

援センターの介護予防事業として男性の料理教室という事で、3回開催させて頂きました。実績として、6月20日13名中5名、12月11日19名中6名、2月19日は15名中4名とナルクから参加を頂きました。大変多くのナルクの皆様に参加頂きました。ありがとうございます。感謝の言葉を頂きました。

## ナルクの活動について考える

橋本 保子(上田市)

酒で、来賓者も交えて、楽しい懇親会になりました。

故あって、半世紀以上も住み慣れた大阪を去ることになった。当の本人にとっても晴天の霹靂であった。とはいえ、どこにいようと、余生を充実したものにしたい気持ちに変わりはない。たまたま所属している団体のうち3つが全国規模で、ナルクはそのうちのひとつであった。

段ボールの山に囲まれて、ご挨拶が遅れ、気になつていた4月の半ばご



フリーサイズで活動

## 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
7/11(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：上田市畑山、旧香山邸
7/12(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～
7/18(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費1,000円
7/25(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～
8/ 8(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：上田市畑山、旧香山邸
8/ 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～
8/15(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費1,000円
8/22(水)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～(予定)

## ナルク長野県拠点交流会 2013.9.4～5 宿泊：ピュアハウス・サンガロン

お風呂は、地下2000mから汲み上げる菅平温泉です  
フィットゴルフもやるよ！  
お昼は、手打ち蕎麦を作ってみんなで食べよう  
夜は、カラオケで元気モリモリ  
会費は、1万円くらい(予定)

参加者を募集しています



方、「ナルクみのお」はどうだったか。在籍わずか3年だったが、いろんなことを勉強させてもらった。箕面拠点は現在「ナルクの館」構想がもたらがっているため、家賃、敷金等の資金作りに忙しい。高齢者施設の支援はほぼ毎日ある。洗濯物収納、ドライヤー掛け、カラオケ、ミュージックセラピー、囲碁の相手など。また、子育て支援、小中高へ出向き総合学習の一端を受け持ったりして、仕事に飽きることはない。比べてどちらがよい。ダンスでいえばワルツとジルの違いだろうか？歌なら日本歌曲とジャズだろうか。それだけの色があつてよいのではないかと思う。



# 女性会員Mさんの思い出



内田雅久(上田市)

Mさんとの最初の出会いは平成二十二年八月でした。当時の上田市健康福祉課・高齢者支援係の係長さんからご紹介を頂き、ナルクの入会案内と手続きの為、香山副代表と訪問をしました。Mさんは両目が不自由で、ろうじて見える程度で、数ヶ月に一度の通院時の送迎を依頼されましたが、病院名を聞いて驚きました。片道ゆうに三十以上はある遠隔地の病院で、それまではというと、主に最寄りの県道のバス停まで徒歩で、そこからバスに乗って上田駅まで、駅でしなの鉄道に乗り換え七駅目、三十分程乗車の後、徒歩で病院

まで行ってやっとなり着くという事でした。おそらく片道で二時間ほどかかっていたのでしよう。ご苦労が偲ばれます。さて早速入会手続きをして頂き、その年の九月十四日が初めてのご利用でした。以来約二年九ヶ月の間で三十回ほど、通院や買い物等の送迎をさせて頂きました。買い物は当初スーパーの店長や店員を捕まえては、希望の商品を言ってその陳列場所まで案内してもらいました。あれこれ購入していったのですが、途中からカートに捕まってもらい、カートの前部を私が引いて歩きました。カートの進行に向かって左に何々が、右に何々が陳列されているよと説明しながら。三十分程声を出して説明しながら歩いていきましたので、声が枯れ枯れになったりもしました。段ボール箱に商品を集めて買い物は終了です。時は流れて最後の送迎はこの五月十七日でした。

た。歯医者で、風邪が治りきらないのでK医院に連れて行ってほしいとのことでした。その頃は天候不順で凍霜害があったり、自身でも体調管理が大変だったと記憶しています。歯の治療が終わってからK医院まで車を走らせ、多分余り待たなくてもと判断し車中待機していましたが、時間が予想外にかかるなど思いながら待っていたところ、看護師さんから今点滴をしているからもう少し待ってほしいとの案内があり四十分程待った後、自宅へお送りしました。それが最後の送迎でした。丁度同月二十九日開催の拠点総会の事前準備に追われていたが、二十八日の朝刊の日目を通して「お悔

やみ欄」にMさんのお名前が載っているではありませんか。思わず我が目を疑いました。でも間違いではありませんでした。七十七歳というお若い年齢で、ご葬儀は丁度拠点総会と重なってしまつたため、この地独特の「朝悔やみ」に出かけ、お線香をあげさせて頂きました。送迎の車内で、私が先に逝ってしまったら主人はどうなるのかしら」とよく仰っていました。儚いものです。

## 超ジューシー！手羽先から揚げ(12本分)

材料  
骨1本抜き(細い骨)手羽先: 12本、塩: 少々、こしょう: 少々、かたくり粉: 適量、ごま: 少々(手羽先のタレ)  
しょうゆ: 大さじ2、砂糖: 大さじ2、みりん: 大さじ2、蜂蜜: 大さじ2

作り方  
1. 1本抜き手羽先に塩こしょうで軽く下味をつけて、かたくり粉を薄くまぶす  
2. 180℃の油で3分揚げると表面をかりっとさせる  
3. いったん油から取り出して、余熱で4分火をとおす  
4. 200℃の油で1分揚げると表面をかりっとさせる  
5. フライパンにタレの材料をすべてあわせて中火で加熱し手羽先を煮かかめる  
6. お好みでこしょうとごまをふる

フライパンに具材を入れ、サラダ油・塩を入れ、よく混ぜ合わせる。フタをして強火で1分30秒加熱し、いったんフタを開けて20秒混ぜる。またフタを戻して10秒加熱する。火を消して余熱1分でする。

※味付けはお好みで！

キャベツ・にんじん・ピーマン・ベーコンを細切りにする。

## 物忘れ その①

倉橋純子(上田市)



食べたことを忘れるのは、病的物忘れ。食べたことは覚えていて、何を食べたかを忘れたというのとは生理的物忘れ。この生理的物忘れは誰にでもあることだと軽視されてきたが、最近、この物忘れも認知症の入り口にあると考えるようになった。殆どの高齢者は、

その入り口に立たされた事になる。私など、一歩足を出したとたん、何を取りに行こうとしたのか分からなくなることがしばしばある。さて、どうしたものか？ 忘れたらそのままにしないで思い出さずこと。なかなか思い出せないが、イヤと放置しない事。その為には日記をつけることがいいそうだ。

初めから日記をつけるとなる億劫な感じだが、手元に置いておける小さなカレンダーにメモすることから始めても良い。さらには記憶力をアップするには、その日につけるよきよう漬け」と文章にしなくても単語を記しておくだけでも、後から見てもその日の様子がイメージできる。記憶のためばかりでなく、一日一日を大事にするための記録にも

## 自由題二首 松橋敏生

歌詠むが励みとなりて七年目  
今年もノート新調をせり  
年賀状差し出す人の減りし先  
鬼籍の広き番地に住まふ

食べたことを忘れるのは、病的物忘れ。食べたことは覚えていて、何を食べたかを忘れたというのとは生理的物忘れ。この生理的物忘れは誰にでもあることだと軽視されてきたが、最近、この物忘れも認知症の入り口にあると考えるようになった。殆どの高齢者は、

その入り口に立たされた事になる。私など、一歩足を出したとたん、何を取りに行こうとしたのか分からなくなることがしばしばある。さて、どうしたものか？ 忘れたらそのままにしないで思い出さずこと。なかなか思い出せないが、イヤと放置しない事。その為には日記をつけることがいいそうだ。

初めから日記をつけるとなる億劫な感じだが、手元に置いておける小さなカレンダーにメモすることから始めても良い。さらには記憶力をアップするには、その日につけるよきよう漬け」と文章にしなくても単語を記しておくだけでも、後から見てもその日の様子がイメージできる。記憶のためばかりでなく、一日一日を大事にするための記録にも

### 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25年5月、6月末までの累計7,683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	69	-	-	1	2	7	1	2	6	17	1	15	32	105	4	
6月	10	70	-	-	-	-	7	1	1	6	11	1	15	27	97	10	
奉仕活動点数 (平成25年5月、6月末までの累計 903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	3	-	-	-	-	1	2	2	-	-	2	2		
6月	1	1	1	3	-	-	-	-	4	5	4	-	-	6	6		