

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/>

払い機で除草、取った草は米袋17袋になりました。休憩中は、みんなが若返るような話しがたくさん飛び出し、アツハツハと笑い声が絶えませんでした。



奉仕活動（無償ボランティア） 上田医療センターの草取り

10月6日、春に続いて参加者10名上田医療センターで草取りを行いました。今回は、液体除草剤のポンプが故障し除草剤が使えなく、全て手作業で草取りを行いました。

玄関ホールから駐車場までの広いタイルの隙間から出ている雑草を取りました。全てのタイル目に特殊な草取り道具を使っての大変な作業でした。朝9時から12時まで根気の続く作業です。



「爪もみ」継続実践中です

内田雅久 上田市

今年5月発行の総会特集号（ナルク千曲川32号）で、手軽な健康法として「爪もみ」が掲載されたのを機に、原稿段階の4月末頃より始めました。きっかけは高血圧・高血糖・高コレステロール・狭心症という持病のため通院・服薬しており、何とか改善をしたいとの思惑からでした。それまでの健康法といえば、サプリメントを飲むこと、週1回の卓球練習と月1回のゴルフ、思いついた時のウォーキング程度の運動でした。それに比べて「爪もみ」は本当に手軽で、お金も時間も労力も掛からず、不精者の自分にとってはグッドな健康法です。さて途中経過報告ですが、体重は4月24日の69.0kgから66歳になった6月13日には66.7kgになりました。現在は67kg前後を維持しています。血圧は5月21日の142/90から9月30日の136/80に下がりました。次に血糖値（HbA1c）は3月25日の6.5%から最近では9月30日の6.2%まで下がりました。

ました。服薬はすぐには止められないので継続しています。コレステロール値は具体的な数値比較が出来ませんが、6月8日の半日ドックでは、前年度と比較して大幅に改善しました。前年度が異常過ぎたのであえて数値を出しませんが、爪は主に両手の小指を中心にもんでいますが、消化器系も弱く毎日軟便続きでしたので、消化器系に良いとされる人差し指も同時にもんでいます。今の処、ほどよい堅さの便になっ

てきています。いずれにしても本当に気軽に実践できるところが気に入っています。継続は力なりで「ナルク活動」の為に健康でありたいと願っています。

今回は実行委員の三井袈裟喜さんからお聞きした、抗酸化物質「ケルセチン」を含んでいる「タマネギの皮」を紹介したいと思います。現在一ヶ月以上お試し中で、コスト面からみても効果ありと思われるからです。お楽しみに。

人生90年 地域社会に貢献しよう

第30回真田地域消費生活展が11月16日（土）に開催されます。ナルク上田・千曲も参加し、内田雅久代表が実行委員に推薦されて開催されます。

高原の宿に聞いてるハモニカ
と愛染かつら旅愁を誘う

菅平湿原巡る遊歩道
すげの群生ルーツを偲ぶ

松橋 敏生

忘年会のお知らせ

12/8～9 上山田温泉・圓山荘で開催します。誘い合わせて参加ください。会費1万円、PM3:00 集合。申し込みは
香山幸江 090-1403-0924
滝沢聖子 090-4363-8990

ナルクのバッチができました。価格は400円です。申し込みは、香山まで。



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(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～
11/14(木)	運営委員会 12:00PM～ 味噌だし 9:30AM～ お手伝いをお願いします。 会場：旧香山邸、上田市畑山
11/15(金)	古紙回収 8:00AM 坂城 8:30AM 上田
11/20(水)	サロン上田 12:00PM～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
11/28(木)	謡曲 会場：天田不動産 6:30PM～(予定)
12/8～9	忘年会 上山田温泉・圓山荘 会費 1万円 PM3:00～
12/12(木)	運営委員会 12:00PM～ 会場：旧香山邸、上田市畑山
12/13(金)	サロン千曲川 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500円 時間 6:30PM～
12/19(木)	サロン上田 12:00PM～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円 (予定)
12/19(木)	謡曲 会場：天田不動産 6:30PM～(予定)

脳の若返り!

NHKだまごうガラン、いよ

年はとりたくない! 認知症にはなりたくない! と誰もが思っているでしょう。NHK「ためしガッテン」で「脳若返り! 魔法の呪文 記憶力で東大生に勝つ」が放映されました。我々の年になると三歩歩けば何を取りに行つたか思い出せないことがよくあります。「年のせいか」と諦めていたましたが、ある脳細胞を鍛えれば脳を若返らせることができるそうです。それを試して、鍛えて、介護保険のやっかいになりたくなく、い体を作りた

も60代以上もほとんど同じ。「覚える力」は加齢であまり衰えない。記憶力には、もう一つ「思い出す力」があり、こちらは年をとるにつれ衰えてしまふのです! そして「年をとれば記憶力は低下するもの」という「思い込み」が、記憶力を低下させているそうです。

思い出す力を鍛えるには、脳内の細胞、記憶をつかさどる海馬の中に多くある「場所細胞」をうまく使えば、驚くほど記憶力がアップするそうです。

ナルク本部総会 20周年記念行事の参加者募集中

ナルク本部の総会は20周年記念行事として、東日本大震災支援として宮城県仙台市「電力ホール」で平成26年5月26日(月)に開催されます。

ナルク上田・千曲では、長野県内の拠点と一緒に参加することしております。バスを仕立てて行くことを計画しております。

多くの方が東北を訪れることが、東北の経済の活性化をもたらします。多くの方の参加をお待ちしております。申し込みは運営委員まで。

場所細胞を使った記憶力アップのやり方

場所の記憶に特化した「場所細胞」を使ながら、頭の中に、自分がよく知っている通勤ルートや自宅などのところどころに、覚えたいモノを置いていきま

考えられています。最近の研究で、「有酸素運動」が脳全体の衰えを防いだりする上で、効果的であることもわかってきました。あなたもためしてガッテンしませんか!

詳しくはNHKホームページ <http://www9.nhk.or.jp/gatten/archives/p20131023.html> をご覧下さい。

追伸 アルツハイマー病予防の3原則

- ① 有酸素運動をする
- ② 話し相手を持つ
- ③ 生活習慣病にならない食生活

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 (10月末までの累計 3,905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
	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
9月	9	65	-	-	1	2	67	-	-	6	16	1	15	31	98	0
10月	10	97	-	-	1	4	101	-	-	6	10	1	15	7	126	
奉仕活動点数 (2月末までの累計 789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	点数	人数	点数	点数		
9月	1	2	-	-	-	-	-	-	14	51	53	-	-	53		
10月	14	45	1	3	-	-	-	-	14	51	48	-	-	99		

(倉)