

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/



2014年
元旦

あけましておめでとございます 今年もよろしくお祈いします



ナルク上田・千曲運営委員一同

年頭のご挨拶

代表 内田雅久

新年あけましておめでとございます。会員の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また昨年は拠点の運営にひとかたならぬご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて昨年来の我々を取り巻く環境は、皆様がよくご存じの内憂（増税・秘密・異常気象現象など）外患（中国・韓国・北朝鮮など）の厳しい状況です。一つ一つは申し上げませんが、アベノミクスで世間が浮かれ始めている分、そのしわ寄せは必ず弱者に回ってきます。こういう時にこそ弱者はお互いに健康で、助け合わなければ生きてはいけません。

奇しくも、NHKの朝の連続ドラマ「ごちそうさん」の中で「人の為

に働くちゆうことは、そのことによつて自分が生（活）かされるちゆうことや」という意味のくだりがあったと思います。ナルク活動にも当てはまることではないでしょうか。つまりナルク活動を一生懸命やるということ

は、その活動によって生き生きとした健康な人生が送れるということだと思ひます。おかげさまで昨年末の会員数は172名と、一昨年末より7名増えました。着実にもう少しこの輪を大きくしたいと思つています。

拠点リーダー養成講座の受講感想

丸山勝弘 坂城町

第9回拠点リーダー養成講座が11月26日、28日の3日間開催され、全国各地から31名が大阪駅に集合。

駅からバス2台に分乗し、紅葉の見事な高速道路を走り抜け、黒豆で有名な兵庫県篠山市へ到着。10万坪の広大な自然に囲まれた、素晴らしい環境の中で受講することができました。

初日は午後3時から高

煙会長のナルク総論で始まり、ナルクの基本理念、リーダーの心構えを学びました。厳しくも時にはユーモアをまじえてお話をされていく、会長のいきいきとした年齢を感じさせないお姿を見て真剣に耳を傾けました。

この研修会に参加させて頂く迄は何もわからなかった自分自身ですが、行動するということの重要性を深く感じ、本当に受講して良かったと思ひます。

し、紅葉の見事な高速

道路を走り抜け、黒豆で有名な兵庫県篠山市へ到着。10万坪の広大な自然に囲まれた、素晴らしい環境の中で受講することができました。

初日は午後3時から高

煙会長のナルク総論で始まり、ナルクの基本理念、リーダーの心構えを学びました。厳しくも時にはユーモアをまじえてお話をされていく、会長のいきいきとした年齢を感じさせないお姿を見て真剣に耳を傾けました。

この研修会に参加させて頂く迄は何もわからなかった自分自身ですが、行動するということの重要性を深く感じ、本当に受講して良かったと思ひます。

1月・2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
1/8(水)	運営委員会 PM12:00～ 会場：本原・えん
1/10(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～
1/16(木) & 1/23(木)	リンゴジュース作り 場所：JA信州うえだジュース加工場 AM8:15 現地集合
1/16(木)	サロン上田 PM1:00～(時間変更) 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
1/23(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～
2/13(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：本原・えん
2/14(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～
2/20(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
2/27(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～(予定)

お知らせ

①新しい同好会活動として、マレットゴルフを検討しています。詳細は今後詰めていきますが、参加ご希望の会員さんは運営委員までお知らせください。

②2月19日(水)午前9時30分より、真田地域包括支援センター主催の「男の料理教室」が開催されます。毎年当拠点からも有志が参加していますが、参加ご希望の男性会員さんは運営委員までお知らせください。

三首短歌

松橋敏生 上田市

無事連れて家まで送るボランティア私語控え目にハンドル握る
おめでと義母は心底喜び顔見るたびにおめでと云ふ
スーパの魔力に負けてつい買い吐息混じりにレシートを見る

(第五十三回上田市短詩型文学祭で中央公民館長賞を受賞)

拠点の設立・運営について、また諸活動(子育て支援・成年後見人など)、コーディネート、時間預託、会計、会員管理システムを学びましたが、資料が多くてわからないところがたくさんあり、マニュアルを参考にしながらも勉強を継続してまいります。

三日目はグループ討論で、各拠点のテーマに沿った実情発表と質疑があり、その中で多かったのが会員数の拡大の問題と、積極的にナルクに関わり、活動拠点は違っても坂城町から三名参加できたので、今後はお互いに交流しあい協力しあって、会員の拡大に努めたいと思ひました。更にこの受講を機に上田・千曲拠点をもっと前進させたい、そんな気持ちになりました。

忘年会に参加して

小笹光恵 上田市

12月8〜9日、ナルク上田・千曲の忘年会が上田温泉「圓山荘」において行われました。内田代表、香山・滝沢副代表の幹事のもとで、80歳のお元気なTさんから男性11名女性8名の総勢19名の参加者でした。到着した方々が順次一室に集まって、早くもビール、お酒、甘酒と思いきいのお飲み物とお喋りに花が咲き始めました。Nさんの差し入れで「おはぎ」も美味しく頂き最高でした。お身体の調子が良くない折の心遣いに感謝です。



宴会前に軽くお風呂に入り、お色直しをして、宴会場に集合し、内田代表のあいさつ、そして「ぼけたらあかん、ながいきしなはれ」と言う歌の作詞の部分披露して頂きました。とても楽しくこれからは、年齢と共にこんな考え方で、重ねられたら良いのかなと感じました。

演歌からシャンソンまでの幅広いカラオケでスタートをして、男性Aさん

Mさんが「ナルクの歌」を作詞してきてくれました。信濃の国のメロディーで全員合唱。最後は踊りでフィナーレ、そしてMさんの発声で一本締めでお開きになりました。

その後も一室に集合して、お喋りが続きました。多士済々の皆さんを見せ



和気藹々の中解散となりました。今回都合で参加できなかった皆さんも、会員同士つながって忘年会でした。

冒頭、武田氏は「最近買ったものは本当に必要なものでしたか？」との質問から始まり、今は生活するうえで全てが便利になり豊かになっ

た。でもその豊かさのなかでもプラスの面とマイナスの面がある。自動車にしても目的の地まで早く行くという良い面とあまりにもスピードを出しすぎて事故につながるという悪い面もある。携帯電話ネット、スマホなど便利さの裏には危険なことも多くある。その最たる例は特殊詐欺だ。高齢者にとつて縦の社会が見えてこない。子どもや孫をして自分達祖父母との関係が縁遠くなり疎外感を感じない。そうした心の隙間に言葉たくみに入り込んでくる。電話は相手とのコミュニケーションをとるためのうえで、非常に便利なものであるが、その裏ではこうした犯罪にも使われてい

いましよう。一人一人がナルクの輪の中にいましようよ。と改めて感じました。

先日フリーパーソナリティーの武田徹氏の講演会が松本で開かれました。

かしい消費者になろう

〜日々の暮らしの中から考える〜

千野里い 坂城町

昨年十一月上旬、隣の信州さかき拠点の村田代表から、「ふれあいサロン」活動で蕎麦打ちを計画しているの、指導か

た。村田代表曰く「信州人なら蕎麦くらい打てないかん」の一言で、各ご家庭での復習となりまして、水加減・こね加減・茹で加減と本当に奥が深いものですね。勉強になりました。

で考えて行動する消費者になりましょう。そのために(一)体を良く動かす。(二)現在地で採れたものを良く噛んで食べましょう。(三)食べ過ぎない、腹八分。

話しの合間にはハーモニカの演奏があり笑いある和やかな講演会でした。

九月の信州六拠点交流会後の初ミニ交流会でした。今後ともお互いに助け合って発展していかれたらと思います。

3えのき、椎茸、油揚げも加えかるく炒めたら水を入れ、調味料を加え少し濃いめの汁を作る。

4 ひやむぎをゆでざるにあげ、一口ずつの大きさに盛りつける。

5 汁の仕上げに長ネギをちらし熱い汁にひやむぎを入れていただく

ひやむぎのおとうじ



の試みとしてはたいへん美味しく、それぞれのお腹の中に収まりました。村田代表曰く「信州人なら蕎麦くらい打てないかん」の一言で、各ご家庭での復習となりまして、水加減・こね加減・茹で加減と本当に奥が深いものですね。勉強になりました。

九月の信州六拠点交流会後の初ミニ交流会でした。今後ともお互いに助け合って発展していかれたらと思います。

3えのき、椎茸、油揚げも加えかるく炒めたら水を入れ、調味料を加え少し濃いめの汁を作る。

4 ひやむぎをゆでざるにあげ、一口ずつの大きさに盛りつける。

5 汁の仕上げに長ネギをちらし熱い汁にひやむぎを入れていただく

11月12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12月末までの累計8,315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
11月	11	73	-	-	-	-	73	2	16	6	16	1	15	36	109	0	
12月	7	60	-	-	1	2	62	1	2	6	10	1	15	27	89	0	
奉仕活動点数 (平成25年12月末までの累計1,098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		
11月	-	-	-	-	-	-	-	-	9	60	60	-	-	60			
12月	14	15	-	-	-	-	-	-	4	15	20	-	-	20			