

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/

介護と通所介護、地域の支援事業の訪問、地域支援事業の訪問、介護と通所介護、

6月13日(金)、ナルク上田・千曲第8回定時総会は過去最大の38名の参加者で総会が開かれました。



過去最多の参加者で第8回定時総会が開かれました

総会は、会員数169名のうち出席者30名、委任状87名合計117名で成立の約2倍で総会が成り立ちました。そして、入会前の3名の方が見学されました。

来賓の徳永課長は、「来年から介護保険制度が変わります。要支援1・2の方が市町村の事業に移ってくる。全国一律の介護サービスではなく、ボランティアや自治会の皆さん、NPOなどナルクの皆さんに活躍していただくことになり、高齢者の

御代田拠点の山崎彬様、講師の高田寛子先生が来賓としてご出席していただきました。併せて36名の方が集まりました。

生活支援サービスを提供するボランティアの方々の活動が益々重要な役割を果たしていただくことを強く励ましていくことを祈りました。

私達は、最近読売新聞の早朝配達のアルバイトが日課なので同級会や新年会、暑気払い、忘年会など誘われると、いつも日帰りでは、配達を交代して作業ボランティア・ナルクの総会・観光にと、3日間行程に参加させていただきました。

東日本大震災の被災地支援・ナルク20周年記念行事に参加して

一日目は、香山さん宅朝6時集合ということで、この日は1時起床、2時〜4時読売配達、支度をして時間に間に合わせました。

山崎規正 上田市

た説明されました。時間が少なくなった中で、高田寛子先生に「食事があなたの未来を変え」と栄養バランスのよい食事方法を、大豆料理のすしめを教わりました。



二本松の原発事故の影響と農業の現状説明を聞く

私達は、もつぱらバス内でハモニカを吹いたり、用意してきたカラオケテープで歌謡曲や民謡を唄ったりと好きに時間を過ごしていただきました。



広い畑に大豆の種蒔き、時間内で終わらせました

農園主の説明を聞くところ、ここは福島原発からおよそ50kmに位置し、放射能汚染のため離散農家が相次ぎ、二本松農園が後を引いて営業していると聞いています。

朝は、3時に目が覚め、お風呂に入り、ストレッチしたり、少し寝たり、ラジオ体操をしたりして朝食を迎えました。

放射線量1.258μシーベルトを表示↑ 収穫作業でした。慣れない作業でしたが、みんな汗を流していましたが、夜は、伊達市の河童天国健康ランドで宿泊、風呂に入ってから、夜は一杯やりながらカラオケのサービスを頂きました。

ここで、名物の牛タン定食を頂きナルク本部總會会場に移動。シンポジウムの様子を暫く聞いた後、ホテル「水戸屋」に到着。「水戸屋」は、入った途端、素晴らしいホテルだと感じました。

部屋担当のおかみさん、見習いさんともによく訓練されたおもてなしで、茶の湯の素振りをしているようでした。カラオケも交渉で半額にサービスする対応の良さです。また入った風呂場もきれいで、スケールが大きく、洗い場、湯船、露天風呂が数多くつくられており、香山直樹さんは、「素晴らしい、至れり尽くせり、最高、完璧」を連発され、「2晩泊まりでまた来たい、今夜は最高に盛り上がりたいたい」と言っていました。

三日目は、日本三景の一つ松島遊覧船の旅です。船内では、旅の疲れもあって、ガイドの説明を聞きつつ、大半の人が気持ちよさそうに寝ていました。そして再び香山さんの運転に体を預け、故郷に向かってのバスの旅です。途中、菅生Parking-Areaで昼食をとり、あとは時間の許す限りひたすら私のハーモニカ伴奏で、童謡唱歌などを唄い続け、最後は香山幸江さんのリードで参加者一人ひとりの御苦労を讃えた歌をうたって楽しい旅が無事に終わることができました。参加して本当に良かったと思えました。

と、3年前の震災が嘘だったかに思える。途中で、安達太良サーブスエリアで横浜拠点の会員と出会った。初対面なのにナルクの会員同士というだけで懐かしい気がしたのは何故だろうか。皆で安達太良山を仰ぎ見ながら、千恵子が夢みた本当に綺麗な空は再び戻るのだろうか……。

二本松インターを出て15分程で支援作業現場へ到着した。起伏の多い斜面に白い砂地の畑が二三枚見えた。後で聞いたが、表土を5メートルも削り取り新しく土を入れたそう。集合した3拠点の会員は、作業内容の説明を受け、それぞれの畑に分かれた。上田・千曲は大豆の種蒔きを任された。始まりは畑の状態に少し戸惑っていたが、要領を得ると持てる経験



青葉城址の伊達政宗公の銅像前で

東北支援旅行

香山直樹 上田市

午前6時に出発し上田菅平インターから上信越道に入る。関越道、北関東道、そして東北道へと12名を乗せたマイクローバスは、目に染みる新緑の中、北上する。ナルク20

周年記念総会への参加と遅ればせながらの東北支援旅行の初日である。福島県に入った頃から満開のアカシヤが迎えてくれた。青々と広がる水田、果実の花々を見てい

で伊達市内の健康ランドに一泊して翌朝仙台へ向

かう。東北道を出て長いトンネルを抜けた広瀬川を渡ると市街へ入った。新緑の街路樹に包まれた通りを進むと会場の電力

電力ホールで総会とレセプションが行われました



国宝・瑞巖寺を鑑賞

総会終了後は青葉城公園で散策したが、眼下に市街地を眺めながら伊達政宗公の銅像の前で、政宗公に扮した青年ガイドさん案内に聞き入って楽しい一時を過ごせた。

そしてお楽しみみの秋保温泉へ向かう。地名の読み方を議論しているうちに到着できた。夕食は歌あり、踊りありの大宴会に盛り上がった。

三日目早朝、雨上がり温泉街をぶらり歩く。共同浴場入口にこの地の歴史を記した看板を見た。思い出に残る宿を出発して松島を目指す。三年前とはすっかり変わって外周道路が整備され一時間と船遊びを楽しんでお詣りと船遊びを楽しんで帰路につく。車内は往路と同様、山崎規正氏の民謡・ハーモニカ演奏での合唱で和やかだった。今度の旅行は全て倉橋事務局長が計画され、特に宿泊に関しては周到な配慮を頂き、大満足で感謝している。天候にも恵まれ二十周年の記念行事が無事終了した。総会に係わられた本部スタッフの皆様は敬意を申し上げます。ナルクの更なる発展を願うものである。

5月6月のナルク上田・千曲のボランティア活動

短歌二首 松橋敏生

戦いの銃を下ろして七十年 安倍さん一人強気に吠える

前向きに過ごすには？

毎日生活しているとイライラしたり、気持ちが沈んだりする事が多くあります。そんな時、手軽にできる解決法があります。

その① 気功
気功には精神を安定させ、体を活性化させる作用があるが、気功のやり方は500をも越えるもので簡単にはできない。帯津良一博士は「調身」「調息」「調心」の3要素を備えればそれは気功だという。調身—姿勢を正す。上半身の力を抜き下半身に力がみなぎるように。調息—鼻から息をゆっくり吐く。全て吐ききったらその反動で自然に息を吸う。調心—心を整える。無念無想でなく、何かひとつのことを思い浮かべそれに集中する。美しい花、故郷の風景、子どもの頃のワンシーン、家族の笑顔など。この3つを意識すれば、自分なりの気功になる。いつでも姿勢を良くし、吐く息を意識を向け、心を集中して行えば立派な気功。

その② ツボ押し
百会（ひやくえ・頭）のツボを気持ちいいと感じる強さで押す。正面、鼻から真っ直ぐ上、側面の耳から上の両方合わせるところ（すこしへこんでいる）を押す。（純）



時間預託点数 (平成26年6月末までの累計8,946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			
5月	11	81	-	-	-	-	81	-	-	6	10	1	15	25	106	0	
6月	12	99	-	-	1	2	101	-	-	6	16	1	15	31	132	10	
奉仕活動点数 (平成26年6月末までの 累計1,295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	点数		
5月	2	5	-	-	-	-	-	-	9	15	20	-	-	20			
6月	3	8	-	-	12	36	-	-	13	39	83	-	-	83			