

# 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/>

## 首生 二敏 歌橋 短松

寝息かく義母（はは）の顔見て只願ふ  
介護日和の一日（ひとひ）であれと  
病人と怪我人の居て我が家も  
老老居宅の仲間となりぬ

6月29日（日）、上田医療センターの草取りを12名の会員が参加して行いました。  
前回は、タイル張りの玄関アプローチの床に生えた草を抜き取るのに、8時から12時まで掛かってしまい、苦勞しました。今回は、ビーパーにビニール紐のカッターを2台で刈り込み、もう



正面玄関の草取りを終え、駐車場花壇の草取りも

## 上田医療センターの 草とりをしました

一台はチップソーが付いたビーパーで、駐車場の緑地帯の草刈りと機械力をふんだんに活用しました。花壇は、手で一つ一つ抜き取りました。機械力の活躍でおよそ2時間

## 上田医療センターの草むしりに参加して

松永茂樹 上田市



で終了し、草の繁茂抑制にタイル目地に除草剤を噴霧して終了しました。作業を終えて、参加者全員で近くの喫茶店に立ち寄り、懇談しました。今回、新入会員さんが2名参加してくれました。



作業の休憩には、和やかに語り合い、たまには踊りも

やらでGパンに穴をこさえ、そこに足の指が絡んでスッ転んで（泣）。それにめげずに飛んで行ったのですが、皆さん既に作業に取り掛かっていらして少し（大分？）遅刻でした。参加メンバーの皆さま方におかれましては御目には掛かるのは総会以来ですが、お元気な方ばかりで一緒に作業しながらパワーをいっぱいいただきました。

当日朝の7時45分に電話が入りまして「8時から草むしりよ。おいで」あんら、15分しかないじゃんネ」で、急いだやら慌てた

特筆すべきは、倉橋さんの草刈り機姿がハンチング帽と蛙色のシャツに恰幅の良さが（お腹の膨らみが）様になっており、とても格好良かったですゾ。（笑）



今年度の活動計画に挙げていますが、まだまだ知名度が低いので、

バス停で我々をニコニコしながら注視してらしたオジサンと言葉を交わしたり、草刈り作業の打ち上げ時に山寄さんの歌

## マレットゴルフ同好会だより

内田雅久 上田市

と香山幸江さんの踊りのパフォーマンスも観られたりで、とても楽しく得をしたような時間を過ごせました。

ちよつと今回はPRをと思ひ立ち記事を書きました。実はこの同好会は総会に先立って5月から試験的にスタートしています。現在まで5、6回、真田のお屋敷公園でプレーしましたが、たまにはちよつと遠征をと言うことで、8月6日（水）には昨年県下の交流会でお世話になったサンダリンに7名でプレーをしてきました。7コース63ホールを備えた立派なマレットゴルフ場で、4



基本的には毎月第1、第3水曜日開催としていますが、また一緒にプレーで汗を流しましょう！お問い合わせは実行委員まで。



## 第31回真田地域消費生活展

11月15日（土）真田中央公民館において午前10時より開催が決定しました。「つなげよう地域の絆 みんなの笑顔と子どもたち」をテーマになりました。ナルク上田・千曲では「ナルク上田・千曲は地域とつながって、も

うすぐ10年。シニア世代の積極的な参加で、地域社会に貢献します。」としました。また、実行委員さんの発案でマスコット人形や匂い袋などをつくり販売しようということになりました。自由サロンでも作ります。参加自由。

## 9月・10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 AM10:00～ 会場：本原担い手センター
9/ 3(水)	マレットゴルフ AM10:00～ 会場：お屋敷公園
9/10(水)	自由サロン PM1:00～ 会場：本原・えん
9/11(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
9/12(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500円
9/17(水)	マレットゴルフ AM10:00～ 会場：お屋敷公園
9/18(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
9/24(水)	自由サロン PM1:00～ 会場：本原・えん
9/25(木)	謡曲。PM6:30～ 会場：天田不動産
10/ 1(水)	マレットゴルフ AM10:00～ 会場：お屋敷公園
10/ 8(水)	自由サロン PM1:00～ 会場：本原・えん
10/ 9(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
10/10(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500円
10/15(水)	マレットゴルフ AM10:00～ 会場：お屋敷公園
10/16(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
10/22(水)	自由サロン PM1:00～ 会場：本原・えん
10/23(木)	謡曲。PM6:30～ 会場：天田不動産

# 教養教育の話

長崎安子 坂城町

私、思ってもいなかった悪性リンパ腫になり、今年の今頃は地獄に落ちた毎日でした。

今、やっと抗がん剤の後遺症も良くなってきましたので、リハビリを兼ねて広島に友達に絵手紙とは言い難い書きをききました。すると友達も喜んでくれ、声が聞きた

いとってTELをくれました。色々話をしてくれ、先日とても良い講演会に行ってきたと言っ

で少しばかり書きます。まず、人間はいくつになっても教養と教育は大切という話だったそうです。その時友達は、この年になってもうそんな事を言われても思ったそうです。でも中味の話にはとても感激したという事です。

んな事でもいいから外に出て行く事を心がけること。そうすれば自然と心身共に栄養になるといふことらしいです。本日に教養(今日用)教育(今日行く)は良い話でした。今日一日自分なりに一生懸命生きる事を心がけようと思いました。



## 「快腸生活のすすめ」

### 悪玉菌が増えると腸は老化する

前号に引き続き、腸内の環境が健康に大きく起因していることに注目してみました。今回は辨野博士が世界中の人々の便を研究した結果から免疫力を高めて、健康を維持する方法を紹介します。

体内に棲む腸内細菌の種類と構成比は人それぞれで、体質や年齢、食生活などによって変わります。

腸内環境が悪くなれば、さまざまな病気を引き起こします。特定の菌がアレルギー疾患にかかわることがわかりましたし、肥満や糖尿病、認知症、大腸ガンなどと腸内細菌との関係も解明されつつあります。

健康な人の大便是、80%が水分。残りが固形物ですが、そのうち3分の1が消化されなかった食べカス、3分の2がはがれた腸の粘膜と腸内細菌です。

腸内環境をいかに上手にコントロールするかは重要なポイントです。

腸内には、主に有益な働きをする細菌の善玉菌と、主に有害な働きをする細菌の悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のどちらが優勢なほうの菌になびく日和見菌がいます。

大腸1gの中には1兆個近い腸内細菌が含まれていて、腸内に棲息する細菌の種類は一千種以上。腸内細菌の重さを合計すると1.5kg分もあるの

腸内環境は、善玉菌と悪玉菌のバランスで決まる

善玉菌は、免疫チカラを高める、腸内環境を整える、腸内を酸性にして病原菌の増殖を防ぐ、コレステロールを抑制、ビタミンB群などを生成、便秘や下痢を防ぐなどの働きをします。その代表が乳酸菌やビフィズス菌です。

腸内環境を悪くする4大要因は、一、肉の食べ過ぎ、二、野菜不足、三、運動不足、四、アルコールの飲み過ぎ

症状につながるなど多くの悪さをします。大便の臭いがきつくなるのも悪玉菌が作り出す有害物質の影響です。

腸内細菌の割合は、健康な人であれば、善玉菌が20%、悪玉菌が10%、残り70%を日和見菌が占めています。

このバランスが崩れ、悪玉菌が増えて善玉菌より優勢になると、腸内環境はどんどん悪化。あなたの腸は老化してしまいます。

代表的な菌  
善玉菌  
悪玉菌

善玉菌：乳糖やブドウ糖を分解・発酵して主に乳酸を作り、腸内を酸性に保つ。  
悪玉菌：タンパク質を腐敗させて毒素をつくる。食中毒の原因になるほか、発がん物質を作ることがある。

日和見菌：未知の部分が多い菌。善玉菌が優勢になると善玉菌の性質に、悪玉菌が多くなると悪玉菌の性質になると考えられている。

腸内環境を良好にして、腸を若返らせる「快腸生活」の秘訣をご紹介します。

3つのステップで「腸能力」を鍛えましょう

腸内環境を改善するには、規則的な快便の毎日を送ることが不可欠です。それには便の「作る」「育てる」「出す」という3つのステップを十二分に機能させつつ、腸能力をアップさせていくことがポイントです。

よい大便を作り、育てるための秘訣は、善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや食物繊維たっぷりの食事を日常的に摂ること。そして運動を取り入れて、りっぱな大便をしっかりと押し出す力をつけること。

よい大便は、自分自身の暮らし方を振り返り、あらゆることを考えてセルフコントロールしながら、自分でデザインするものなのです。

快便には、出す力が必須。排便を促す蠕動(ぜんどう)運動が一日に1〜2回起こりますが、ストレスや忙しさから自然な便意を抑制すると腸の働きが悪くなってきます。腸周りの筋力を鍛えることも大切。もも上げ運動や下で紹介する運動

がおすすめ。良い大便を育てるためには善玉菌が優性の腸内環境を維持し続けることが重要。乳酸菌やビフィズス菌入りのヨーグルトやドリンク、また漬物、みそ、納豆、キムチなどの発酵食品を毎日、摂ることが大切。

食物繊維は大便を構成する主要な要素。不溶性食物繊維(豆類、いも類などに多い)をたっぷり摂ると、大便の量をしっかりと増やせます。水溶性食物繊維(海藻類、きのこ類に多い)は水分をほどこく含んだ大便を作ってくれます。

腸を刺激して大便を送り出す蠕動(ぜんどう)運動は私たちの意志にかかわらず勝手に起きますが、おなかから押し出す最後のひとふんばりに、腹筋や体の深部にある腸腰筋の機能が求められます。

運動不足で腸の周りの筋肉が衰えている人が増えていきます。筋力が弱くて出す力が不足していることも便秘の一因に。次にご紹介する方法や、ウォーキング、屈伸運動、もも上げ運動、ストレッチなどで腸腰筋(大腸と骨盤の間の筋肉)を鍛えましょう。

### 7月8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8月末までの累計9,159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		
7月	15	103	-	-	1	2	105	-	-	6	16	1	15	31	136	7		
8月	12	61	-	-	1	2	63	-	-	6	16	1	15	20	94	0		
奉仕活動点数 (平成25年8月末までの累計1,301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	点数		
7月	-	-	-	-	-	-	-	-	5	6	6	6	-	-	6	6		
8月	7	21	-	-	-	-	-	-	5	6	27	6	-	-	27	27		