

サロンの正午から、カラオケ本舗「まねきねこ」で歌の大好きな会員が寄り集まって楽しんでいきます。歌うジャンルもいろいろでナツメロ・演歌・民謡・シャンソン・童謡などとても賑やかです。参加人員は毎回10〜15名ほどで、会費は千円、昼食付です。趣旨は会員同志の親睦と、歌うことによる健康の増進を目的にしています。



サロン上田からのお知らせ 内田雅久 上田市

存知の「リンゴの唄」の歌詞で、唄っているのはもちろん歌手の並木路子です。敗戦後の暗い時期に明るさを灯し、一世を風靡した曲です。でもその並木路子の素顔や半生はよく知られていません。彼女は松竹歌劇団の一員で、三男二女の末っ子。父は外地勤務、姉は嫁ぎ、兄たちは出征、母と二人暮らしだった。昭和20年3月の東京大空襲の時に、猛火の中を逃げ惑い隅田川に飛び込んだ。母はそのときおぼれて死んだ。悲しんでいる間もなく、前線慰問団に加わり中国大陸へ。7月、帰国したが、間もなく終戦。父も兄もかえらなかつた。作曲は万城目正、並木にこう伝えた。「君に明るい歌を、というのはつらい。でもよく歌ってくれた。ありがと」。作詞はサトウハチロー。戦時中、防空壕の中で、「暗い世の中だな、明るい歌をつくらうや」。二人で作り上げたそうです。

皆さん、足の不具合を感じたことありませんか。私は、朝起きようとしたら、アキレス腱が固まって起き上がることができなかつたことがあります。この筋肉のこわばりでした。筋肉が固まることで姿勢が悪くなり、腰痛や新陳代謝不良で肥満の原因ではないかと考える今日この頃です。



ひざ痛解消で快適生活!!



ひざ痛は年のせい？
おおぜいのひざ痛の方々の話を聞いて、よく耳にしたのが「病院で年のせいと言われた」。ひざの軟骨は、長年使い続けることですり減るので、その意味では確かに「年のせい」。仕方ありません。

NHKの「ためしてガッテン」でひざ痛で「階段が登れない、ひざが痛くて歩けない」方が、ある方法でトレーニングしたら歩けるようになったという番組を見ました。私もその方法で筋肉をほぐしています。その番組内容を紹介します。(倉)

皆さん、足の不具合を感じたことありませんか。私は、朝起きようとしたら、アキレス腱が固まって起き上がることができなかつたことがあります。この筋肉のこわばりでした。筋肉が固まることで姿勢が悪くなり、腰痛や新陳代謝不良で肥満の原因ではないかと考える今日この頃です。

①炎症をもったひざ痛
「変形性ひざ関節症」と呼ばれるひざ痛の炎症を起こす原因は、「エヌエフ・カップ・ビー」という、免疫の司令塔のような役割を持つ物質が、ひざ関節にいるほかのエヌエフ・カップ・ビーを刺激し、無駄な攻撃を誘発してしまうのです。こうして関節内に炎症が広がり、ひざの痛みを招いてしまいます。

②ひざのこりが原因のひざ痛
ひざは、体重の3倍から7倍の重さがかかるといわれ、常にストレスにさらされています。そのため、血行が悪化して筋肉がこわばり、コリになってしまふのです。このコリをとるポイントが、ひざの「お皿」です。お皿は、ひざの筋肉やじん帯の中心にあるので、これを上下、左右、斜めに動かすストレッチをすれば、筋肉やじん帯をほぐすことができ、痛みが和らぎます。

③骨を再生させる
3つめのひざ痛解消法は、魔法のブロックで自分の骨を再生させる手術法です。この手術は、「高位脛(けい)骨骨切り術」と呼ばれ、O脚を若干X脚に変えるというものです。O脚はひざの内側に体重がかかるので、内側の軟骨がすり減っています。そこで、白いブロックをくさびのようにすねの内側に入れ、脚の角度を変え、内側の軟骨を守るのです。白いブロックは、特殊な素材でできていて、数年後には自分の骨に置き換わります。詳しくはNHKのホームページで！

①炎症をもったひざ痛
「変形性ひざ関節症」と呼ばれるひざ痛の炎症を起こす原因は、「エヌエフ・カップ・ビー」という、免疫の司令塔のような役割を持つ物質が、ひざ関節にいるほかのエヌエフ・カップ・ビーを刺激し、無駄な攻撃を誘発してしまうのです。こうして関節内に炎症が広がり、ひざの痛みを招いてしまいます。

②ひざのこりが原因のひざ痛
ひざは、体重の3倍から7倍の重さがかかるといわれ、常にストレスにさらされています。そのため、血行が悪化して筋肉がこわばり、コリになってしまふのです。このコリをとるポイントが、ひざの「お皿」です。お皿は、ひざの筋肉やじん帯の中心にあるので、これを上下、左右、斜めに動かすストレッチをすれば、筋肉やじん帯をほぐすことができ、痛みが和らぎます。

③骨を再生させる
3つめのひざ痛解消法は、魔法のブロックで自分の骨を再生させる手術法です。この手術は、「高位脛(けい)骨骨切り術」と呼ばれ、O脚を若干X脚に変えるというものです。O脚はひざの内側に体重がかかるので、内側の軟骨がすり減っています。そこで、白いブロックをくさびのようにすねの内側に入れ、脚の角度を変え、内側の軟骨を守るのです。白いブロックは、特殊な素材でできていて、数年後には自分の骨に置き換わります。詳しくはNHKのホームページで！

①炎症をもったひざ痛
「変形性ひざ関節症」と呼ばれるひざ痛の炎症を起こす原因は、「エヌエフ・カップ・ビー」という、免疫の司令塔のような役割を持つ物質が、ひざ関節にいるほかのエヌエフ・カップ・ビーを刺激し、無駄な攻撃を誘発してしまうのです。こうして関節内に炎症が広がり、ひざの痛みを招いてしまいます。

②ひざのこりが原因のひざ痛
ひざは、体重の3倍から7倍の重さがかかるといわれ、常にストレスにさらされています。そのため、血行が悪化して筋肉がこわばり、コリになってしまふのです。このコリをとるポイントが、ひざの「お皿」です。お皿は、ひざの筋肉やじん帯の中心にあるので、これを上下、左右、斜めに動かすストレッチをすれば、筋肉やじん帯をほぐすことができ、痛みが和らぎます。

③骨を再生させる
3つめのひざ痛解消法は、魔法のブロックで自分の骨を再生させる手術法です。この手術は、「高位脛(けい)骨骨切り術」と呼ばれ、O脚を若干X脚に変えるというものです。O脚はひざの内側に体重がかかるので、内側の軟骨がすり減っています。そこで、白いブロックをくさびのようにすねの内側に入れ、脚の角度を変え、内側の軟骨を守るのです。白いブロックは、特殊な素材でできていて、数年後には自分の骨に置き換わります。詳しくはNHKのホームページで！

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 (平成26年9月、10月末までの累計 本年712点 通算9,355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
9月	10	72	-	-	1	2	74	1	1	6	16	1	15	32	106	0	
10月	11	57	-	-	1	2	59	2	4	8	18	1	15	37	96	6	
奉仕活動点数 (平成26年9月、10月末までの累計 本年168点 通算1,353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	
9月	4	8	-	-	13	26	-	-	5	6	40	-	-	-	40		
10月	4	6	-	-	-	-	-	-	4	6	12	-	-	-	12		