

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/

総会では、議案の全てが承認されました。

第9回定時総会が開催されました

5月29日(金)上田市畑山の旧香山邸でナルク上田・千曲第9回定時総会が開催されました。



ら、はや4年が経過しました。紆余曲折もございましたが本日第9回定時総会を無事迎えることができました。皆様方のおかげで、皆様のあたたかいご支援の賜と感謝しております。」と開会の挨拶をされました。

来賓の上田市長代理・



高橋純子 上田市

本年3月末時点の会員数は176名、出席者26名、委任状98名で計124名となり、会員の三分の一以上(59名)を越え総会が成立しました。

よりご祝辞を頂きました。藤沢氏は「介護保険制度が導入されてから16年目に入る。上田市では高齢化が30%を越える」と推計されている。介護を必要としない元気なお年寄りが増えてほしい。社会的で活発な方が元気だと言われている。また、認知症が大変問題になってきている。これから10年、団塊の世代が高齢のピークになり認知症予防が重要な課題であり、ナルクの活躍を期待しています。」と挨拶を頂きました。



上田医療センターで草取り(6/28)

上田医療センターで草取り

倉橋純子 上田市

6月28日 梅雨の晴れ間、心地よい朝の風を受けて、13人が作業に参加しました。

恒例の作業とあって、各自すぐに持ち場を見つけて作業開始。背中を丸めて、皆一生懸命です。最後、皆一生懸命です。最後、皆一生懸命です。

7月・8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
7/1(水)	マレットゴルフ AM10:00～ 会場：お屋敷公園 (雨天中止)
7/8(水)	自由サロンえん PM1:00～ 会場：本原「えん」
7/9(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
7/10(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～
7/15(水)	マレットゴルフ AM10:00～ 会場：お屋敷公園 (予定)
7/22(水) (中止)	自由サロンえん 長野ブロック会議のため
7/23(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～
7/23(木) (変更)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費1,000円
8/5(水)	マレットゴルフ AM10:00～ 会場：お屋敷公園 (予定)
8/6(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
8/14(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～
8/19(水)	マレットゴルフ AM10:00～ 会場：お屋敷公園 (予定)
8/20(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費1,000円
8/26(水)	自由サロンえん PM1:00～ 会場：本原「えん」
8/27(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～

緑雨の日

部屋いっばいに 路の香



トキワツユクサ

II 近くのフキを採ってきてキヤラフキにII

そばで一緒にやっている私より手際が良く感心

2時間余の作業の後、真をパチリ。皆で力を合わせて汗を流す作業は達成感があります。

大相撲豆知識(1)

三井袈裟喜 坂城町

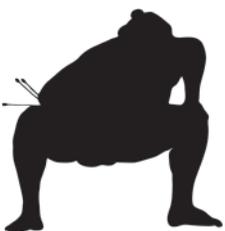
長野県伊勢ノ海部屋 元後援会長 現顧問
東京 伊勢ノ海部屋 後援会副会長

幕下の力士でも撒くことが許されることがあります。

メートルから9メートルです。

勧進相撲

負の判定をめぐって、しばしは喧嘩口論が起った。幕府は治安維持のために、これを頻繁に禁止している。



取り組みの数はおよそ1日220番です

手。1960年には70手。2001年には82手にまで増えました。

力士の廻しの長さは

塩は取組み前に力士が土俵の邪気を清める為に撒きます。国技館では1日約45キロ、15日間で650キロ以上の塩が用意されます。これなら力士は遠慮なく派手に使えます。原則十両以上ですが、時間の進み具合で時間調整の為、幕下の力士でも撒くことが許されることがあります。

取り組みの廻しは、関取が正絹。幕下以下では木綿と決められています。廻しの長さは胴回りの4.5倍必要で、力士ごとに異なります。6

辻相撲

江戸時代の初めは、まだ戦国時代の余風が横溢していた。辻相撲では、勝

相撲の決まりての数は82手

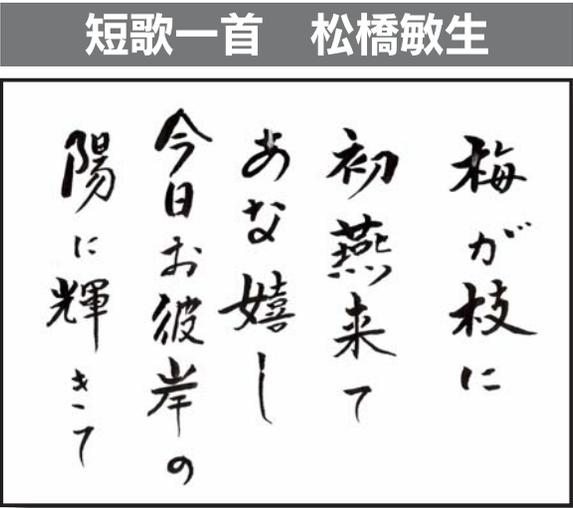
よく耳にする(相撲48手)と言う決まりての数は、実は土俵の無かった昔々のお話で1955年に相撲協会が始めて決まりました。勧進相撲は江戸

勧進相撲とは、寺社などの建立・修築資金を集めるために催す相撲興業のことである。しかし多くは勧進は名目となり力士の生計を立てる興業となった。勧進相撲は江戸

認知症予防についての 小林満子さんの講座

上田市の認知症患者さんは現在5200人います。介護保険料は5010円で更に上がることは確実です。認知症患者は5〜6人に1人になつていて、全国では認知症患者が323万人が認知症になるのではないかとされています。

認知症は知的障害(記憶力、ものを覚える能力、物・時・計算能力に障害を来している。)で日常生活に他人を介さないと生活できない状態を言います。



脳血管障害で起きる認知症は10年前は60%でしたが現在は30%位です。脳血管の変化で動脈硬化が進んだ場合、脳卒中、脳梗塞を起こした方に認知症が多く出てくるという統計が出ています。この場合は人格が変わることはない。わたしはわたしでいられる認知症です。

レビー小体は、原因はまだ分かっていないがパーキンソンの病気をした方ではないかと言われている。タンパク質の蓄積で幻視が起きる。幻視症

今多い認知症はアルツハイマー。いま一番多いのはアルツハイマー。10年前は30%位だったが今は50%以上になつていて、原因は不明です。分かっていないことは神経細胞の間で連絡するアセチルコリン

という情報を伝達する物質が変化をしてしまうことで起こっている。脳の重量が減ってくる。頭はあるが中味が小さくなつてしまう事です。それからアルツハイマーは徐々に進行して行く。最近65歳以上の人に多くなつてきているが、若年(52・3歳)でもなつている。初期の認知症をMCIと呼んでいる。女性に多く男性の1.5〜3倍になつている。65歳以上の女性に多い。女性は閉経後のホルモンが出てこないことによる。アルツハイマーは段々人格が変わってくる。最初は穏やかなお爺さんお婆さんでしたがどんどん暴力的になつてくるのが特徴。

早期発見出来ればそれなりの薬があります。アリセプトという脳の進行を抑える薬もあるので医師に相談してください。

認知症は早期に気づくことが大切。早期発見・早期治療・早期対策が大切です。

アルツハイマーの特徴。アルツハイマーというのは、発症してから急に悪くなる。脳の中に海馬というところがあり記憶力を司るものです。それが衰えてしまう。第2ステージでは、散歩に行っても帰ってこれなくなる。日常生活に支障を来してしまふ。第3ステージでは、旦那さんの顔や子どもの顔も分からなくなる。

認知症になりやすい方は、高血圧のある人、脳梗塞を起こした人、糖尿病をもっている方、心臓病、塩分や糖分の多い人、沢山食べる方、交通事故やボクシングの選手で頭部挫傷した人がなりやすい。

早期発見・早期治療・早期対策が大切。早期発見・早期治療・早期対策、これがアルツハイマーの予防です。早期に発見すればそれなりの薬があります。アリセプトという脳の進行を抑える薬がありますから先生に治療してもらおうようにすることが大事です。

多量のアルコール(一日に3合以上)を飲む人。ビールに焼酎にと色々飲む、合計すると一日5合ぐらい飲むことは危険です。2合ぐらいまでにとどめておくことが良いと思います。

異性の感心を失わない。隣のオジサンを好きになつてはいけな

「か」は感動、素晴らしいなど感じる。綺麗は興味を持つこと。綺麗な花が咲いているとかを感じ感動したり好奇心を持つこと。「く」は工夫をすること。人間関係でつまつた時は、あの人とどういう風にやつたら良いか考え工夫することが大事。「け」は健康、健康でないとも考えられないし行動も出来ない。

人生の脳と身体を健康に保持することは「かきくけこ」人生と言つて、「か」は感動、素晴らしいなど感じる。綺麗は興味を持つこと。綺麗な花が咲いているとかを感じ感動したり好奇心を持つこと。「く」は工夫をすること。人間関係でつまつた時は、あの人とどういう風にやつたら良いか考え工夫することが大事。「け」は健康、健康でないとも考えられないし行動も出来ない。

5月6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27年6月末までの年度累計413点 総累計9,329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 点数	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		
5月	18	119	-	-	1	2	121	2	2	8	23	1	15	40	161	10		
6月	15	102	-	-	1	2	104	1	1	5	9	1	15	25	129	4		
奉仕活動点数 (平成27年6月末までの年度累計71点 総累計1,537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	-	-	-	-	-	-	-	-	10	32	32	-	-	32				
6月	1	1	-	-	13	26	-	-	4	5	32	-	-	32				