

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/>

10/30 (金) ナルク長野県拠点交流会

第1部 スポーツ交流ボーリング大会
松本市「アピナボウル松本城山店」
第2部 交流懇親「食事会」
安曇野市「ファインビュー室山」



初めての日帰り拠点交流会です。ナルクの特徴のひとつ遠距離介護で拠点間の助け合いが、もつともっと広がると良いですね。

今回は信州まつもとだ

いらいら拠点を中心にして計画をたてて頂きました。楽しく交流しようと思ふみんなで一緒に楽しんでふれあえるようにと計画されました。

みなさん、ご一緒に！

集合：午前10時「アピナボウル城山店」

松本市蟻ヶ崎1丁目6-21 TEL 0263-35-5700

会費：6500円(ボーリング代1000円・宴会&温泉代5500円)

参加申込：拠点役員&事務所へ

※現地には、車に分乗して行きます。

概ね午前8時頃出発します。

交流会場：「ファインビュー室山」

安曇野市三郷小倉 6524-1 TEL 0263(77) 7711



初めてのフォークダンス懇親

佐々木 司 坂城町

「た家ホームふらつと坂城」の祭りに、施設より依頼で真田フォークダンスクラブ会員10名が、楽しく軽やかな？ステップを踏みました。

利用されている方々やそのご家族、そして職員の皆様たいへん喜んで頂き、私どもが逆に励まされ感謝を受けました。

この事は6月頃に藤木ホーム長さんより要請があり、同フォークダンスクラブ会長の内田さんに

去る8月30日(日)、小生が時々訪問している坂城町の老人ホーム「あつ

会員を増やそう キャンペーン結果について

ナルク本部の今年度の活動方針として、6月から8月までの3ヶ月間、「新会員増強キャンペーン」が実施されました。

当拠点としては30名の目標を立てましたが、結果的には8名にとどまりました。キャンペーン推進力不足で申し訳ございませんでした。期間中ご尽力を賜り厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。なお今年度

の当拠点の会員増目標は60名ですが、現在の処10名の実績です。併せて報告を致します。

リーフレットの活用を

拠点独自の紹介用リーフレットを作成しました。お友達にナルクの紹介をして頂く時に利用できます。拠点に常備してありますので、ご希望の方はお申し出下さい。お届け致します。

短歌夜話

松橋敏生 上田市

昨年10月に、わが師でもある義母が亡くなって、早くも一回忌になり、改めて年月の早さにおどろかされます。

義母の最後の短歌は「ありがとう 我が人生を華やかに 彩り呉れし 短歌うた ありがとう」

短歌と若くして出会い、生涯の友とした義母の心情もったやさしい歌に接し、自分なりにもつとがんばらなくてはと思うこのごろです。

「そよそよと揺れるコスモス 長月に すだく音(ね)涼し 秋は 色づく」



利用の方々と職員の皆様「又来てね」と言われ別れを惜しんで帰路につきましました。

「コーディネート」のつばやき 香山幸江

上田・千曲拠点

私達の拠点は、信州上田の北東部、真田氏発祥の郷として知られる真田町にあります。緑がいっぱいで、水も空気もきれいな所ですが、自動車が無ければ生活にくい山間地でもあります。

九年前、福祉タクシーが減らされ、老人の暮らしが厳しい状況になりつつあるときに、この拠点を設立しました。

現在は各種奉仕活動に

併せ、提供活動として送迎を主に行っています。会員数約170数名の中で送迎利用会員さんは約50名、それに対し送迎提供会員さんは20数名です。事務所は私のお店で、営業時間外にミーティングをします。窓口は内田代表と私、携帯電話での連絡です。その携帯電話には殆どの会員さんが登録されており、依頼があると直ぐに思い当たる人

糖尿病の対策に「運動・薬・食事制限」とはまったく別の「食べ改善」です！

最新の研究で、腸内細菌の中に、糖尿病を改善させるすごいパワーを持つものがあることがわかってきました。「糖尿病をブロックする腸内細菌」に元気がなつてもらうコツは、食べる順番です。魚は腸にある「インスリンを出せ」とすい臓に指令を送るスイッチを増やす働きがあります。魚がこのスイッチ押すと、インスリンを沢山送ることがわりました。

しかし、糖質が最初このスイッチに触れると、せっかくの魚のパワーが激減。ですから、ごはんよりも先に、魚を食べることが大切です。これからの食事はまず野菜で腸内細菌にエサをやり、それから魚でスイッチを力強く押し、それからシメにごはん、という

に連絡し、お願いしていただきます。手配がつかないときは私も送迎に出ます。

最近困っているのは、お願いしたい会員のお顔は浮かぶのに名前が出てこないことです。そんな時はイライラして年齢の限界を感じ、今後心配と不安が増してしまうので、コーディネート環境を改善しなくてはと思います。

そんな中、当日の送迎依頼はダメと約束してあるのに、急にお腹が痛くなったりとかで電話がきてしまう時は、ダメと言いつつ誰かを探して手配をしてしまう意志の弱い私ですが、急な要請にもかかわらず快く引き受けて下さる仲間の皆さんには、唯々感謝の気持ちでいっぱいです。これも楽しいサロン活動や、一致団結の清掃活動で培った絆の深さのお陰かと思えます。

願わくば落ち着いてコーディネートができる、そんな事務所が欲しいと思う今日この頃です。

拠点からのお知らせと募集

病院の草取り

9月23日(水)午前8時より、信州上田医療センターにて、恒例の秋期草取りボランティアを実施します。奉仕活動になります。ご協力宜しくお願い致します。

真田地域消費生活展(11/14)

第32回真田地域消費生活展が11月14日真田中央公民館にて午前10時から開催されます。例年の如く当拠点も出展しますが、今年はお立ち寄り下さい。

県立小諸擁護学校にて見守り・手助けボランティアを募集しています

月1〜2回、同学校にて見守りボランティア活動の実施を要望されています。特に資格は不要。生徒さんは全員寄宿生で、午前9時〜11:30迄小学生の見守り。午後2時〜3時迄中学生の見守りです。

1回あたり3名ほど希望されています。交通費・昼食費は原則自己負担ですが、別途相談致します。

当面の行事

運営委員会	毎月第2木曜日 上田市畑山・旧香山邸 AM12:00~
フォークダンス	毎週月曜日 会場：本原担い手センター
マレットゴルフ	9/6(水)AM10:00~ 会場：坂城町・ねずみ橋
サロン千曲川	毎月第2金曜日 9/11 会場：季節料理「みちくさ」 会費1,500円時間PM6:30~
サロン上田	毎月第3木曜日 9/17 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費1,000円PM12:00~
自由サロンえん	毎月第2・4水曜日 会場：本原「えん」 PM1:00~
謡曲	9/24(木)休、10/1(木) 会場：天田不動産 PM6:30~

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27年8月末までの年度累計688点 総累計9,604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			
7月	14	108	-	-	-	-	108	1	2	5	15	1	15	32	140	0	
8月	16	109	-	-	-	¥	109	3	6	6	10	1	15	31	140	5	
奉仕活動点数 (平成27年8月末までの年度累計110点 総累計1,576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			
7月	1	2	-	-	-	-	-	-	3	4	6	-	-	6			
8月	9	28	-	-	-	-	-	-	4	10	33	-	-	33			