

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/>

会員数 200 名まで、あと 14 名で達成!! 会員のみなさま、お知り合いに声かけを

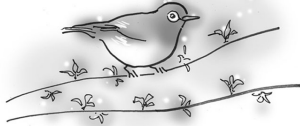
2月4日、ナルク上田・千曲拠点の運営委員会が開かれました。内田代表より会員数の動向が報告されました。従来より会員を200名にしようとして今年度は60名の会員増加に取り組んできました。運営委員の日頃のつながりを生かしながら、そして、包括支援センターやかりがね学園などの紹介などコツコツと会員を増やしてきました。しかし、入会者も多数ありましたが、自然退会も多数あり、あと一歩です。

「時間預託活動」いろいろありますが、例えば家事支援などは、包括支援センターとケアマネージャーさん、ホームヘルパーさんの連携がきわめて良く、でる番はなし。庭木の手入れなども、シルバー人材センターのおじさん・おばさん達が、圧倒的なスキルとツールで、手際よく尚且つリーズナブルにおやりになるので、これまた殆ど声が掛からない。子育て支援？ 爺ちゃん婆ちゃんと同居でお呼びなし。たまに声が掛かるのは、根気のいる草取りと、過酷な状況下の草刈と、あとは冬場の雪かきくらいかな。ならばということでは「限界集落」を域内にもち、移動に不便な土地柄ゆえ、活動を送迎に特化させるを得なかったという背景がありました。

さて、我が拠点の現在

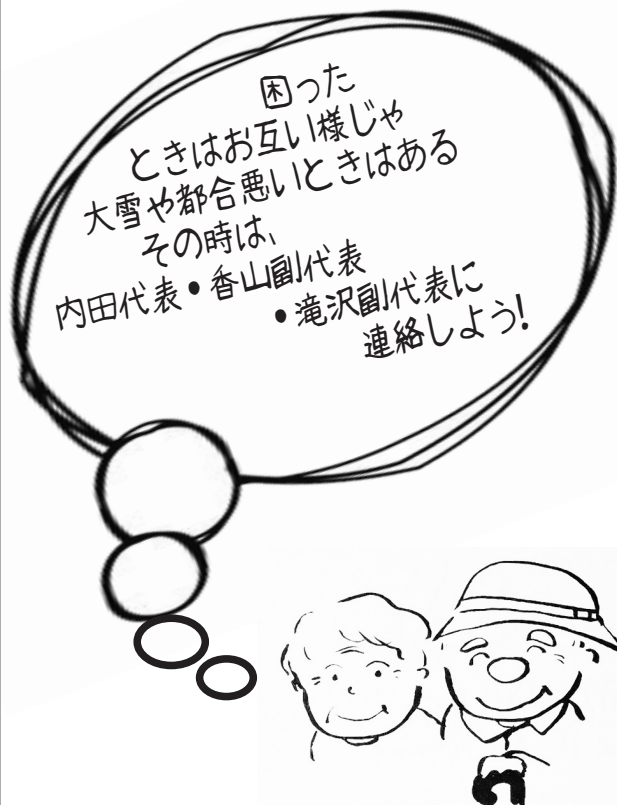
送迎こそ我が拠点の活動原点 上田・千曲拠点 内田雅久

の提供会員(運転手)は20名。一方利用会員は45名。縁の会(送り送られるの会員同志のつながりの縁を、車利用のイメージでのタイヤの〇で囲った意)を結成して活動中です。対するコーディネーターは、香山副代表を中心にケータイ電話を片手に持ち、カレンダーと腕時計で、タイムスケジューリングを組んでいます。現在は、送迎のみでみると月平均、約70点(時間)の



3月・4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(会員募集中) 会場:本原担い手センター
3/10(木)	運営委員会 PM12:00~ 会場:本原・えん
3/11(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~
3/17(木)	サロン上田 PM12:00~ 会場:カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
3/ 3(木)	謡曲。会場:天田不動産
3/31(木)	PM6:30~ 3月は2回
4/ 8(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~
4/14(木)	運営委員会 PM12:00~ 会場:上田市畑山・旧香山邸
4/21(木)	サロン上田 PM12:00~ 会場:カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
4/28(木)	謡曲。会場:天田不動産 PM6:30~ (予定)
マレットゴルフ 3月まで冬季休み	
自由サロンえん 休会	



活動になっていきます。最後に、目標はなんといつても無事故で活動を継続することです。あと、はそうです、車椅子ごとの乗り込める車が欲しいですね。(維持管理が難しいかなと思いつつ)以上。

相撲と言えばチャンコ鍋 豚肉のちり

三井袈裟喜 (坂城町)

*材料

豚 中肉：買うときは極力薄く切つてもらう。

豆腐・白菜・春菊・しいたけ・えのき・その他お好みの野菜・薬味・ポン酢・刻みねぎ・大根おろし。

*作りかた

豚肉は1枚ずつ広げて重ね。半分の大きさに切る。

鍋に水をやや多めに入れて沸騰させる。

味噌をしゃもじ半量入れる。これで肉の臭みをとって肉が締まる。

酒をたつぷり入れる。

煮立ったところで、先ず肉を入れ、あくを取り除く。豆腐は包丁では切らずしゃもじですくうように、一口ぐらいにして

次から次に鍋に入れる。どのチャンコにも共通して

入れる順序は煮えの遅い



ものから先に入れる。青物野菜は、さつと火が通ったところできい上げる。煮あがれば、刻みねぎと大根おろしを入れて

たポン酢で召し上がれ。肉の臭みを消す為には味噌の代わりに牛乳を入れても良い。

豚肉はしゃぶしゃぶと、ちりの中間ぐらいに煮上げて食べるのが良い。豚肉の代わりに牛肉を使えば、しゃぶしゃぶになる。

相撲部屋直伝のチャンコ鍋です。別に難しく考

える事はありません。ありあわせの材料を工夫して

使って、カロリーや栄養

のバランスを考えてお作

りになつてみませんか。

死亡原因トップ3の常連 狭心症・心筋梗塞・不整脈

狭心症・心筋梗塞

不整脈とはどんな病気

小林満子 (上田市・看護師)

○狭心症とは

冠動脈に動脈硬化が起こり、血管内腔(血液の道)が狭くなるのが原因です。安静にしている時は心拍数も少なく、少ない血流でも心臓は機能

できます。走ったり階段を昇るなど、酸素や栄養

を多く必要とするときに十分な血流を供給できな

くなり、胸の痛みや強い動悸が起こるのです。

○心筋梗塞とは

冠動脈の動脈硬化が進

行し、血管内腔がかなり狭くなつた部分に血栓が詰まってしまうと、完全

に血流が途絶えることがあります。血流が途絶えた先の組織(心筋)には

酸素も栄養も供給されなくなり、心筋が壊死に陥つて心不全を招き、死亡す

ることもあります。これが心筋梗塞です。心筋梗塞では、狭心症よりも激しい胸の痛みが長い時間

続くのが特徴です。

○心不全とは

心臓は一分間に60〜90回の収縮と拡張を規則正しく繰り返して、血液を

全身に送り出しています。ところがこの拍動が

早くなつたり乱れたり、遅くなる場合があります。これを不整脈と言

います。一番多いものは「期外収縮」、二番目に多いものは「心房細動」です。

突然激しい動悸が起こる「発作性頻拍症」は精神的な要因が引き金になることも多いのです。

○主な原因

狭心症と心筋梗塞は、心臓の冠動脈硬化が原因

です。冠動脈の粥状硬化

(血管内にコレステロールがたまって塊になるもの)によつて血管内腔が

狭くなるため、血液量が極端に減つたり、完全に

血流がとだえることが起こります。不整脈の原因

は様々です。狭心症や心筋梗塞、心臓弁膜症などの

心臓病が原因のこともあれば、精神的なストレス・喫煙や過労などによつて引き起こされることも

○発作が起きた時の処置

狭心症や心筋梗塞の発

作が起こつた場合、最初の処置が肝心です。狭心症の場合、以前に発作を

起こしたことがあり、ニトログリセリンなどの薬

を持っていない時は使用、薬が効かない時は、大至

急、救急車を手配。横になると血流が一気に心臓に戻る、心臓に負担がかかるので、上体を起こした姿勢で安静にする。

次回は発作を防ぐ8カ条、食事のポイントなどを記します。

1月2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28年2月末までの年度累計1,491点 総累計10,407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	点数	点数	
1月	16	96	-	-	1	2	98	2	5	6	16	1	15	36	134	0	
2月	13	92	-	-	-	-	91	2	2	7	12	1	15	29	121	0	
奉仕活動点数 (平成28年2月末までの年度累計 263点 総累計 1,734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	点数	人数	点数	人数	点数		
1月	1	2	-	-	-	-	-	-	4	5	7	-	-	-	7		
2月	1	2	-	-	-	-	-	-	4	5	7	-	-	-	7		