

# 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 香南方  
TEL 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539  
URL: <http://nalc-ueda.com/>

も知っ  
歌を中  
を披露  
た。夏  
準備で  
滝沢副  
美味し  
ライス  
になり  
美味か  
(倉)

7月31日、坂城町の規模複合ケア施設「ふらっと坂城」で夏祭りが行われ、ナルク上田・千曲拠点も招待され、13名で参加しました。施設の賄いで作られた、焼き鳥・



焼きそば・アイスクリームなどが振る舞われ、ご馳走になりました。祭りでは職員の笑いが沢山の寸劇、地域の自治会長の挨拶、ナルクは山寄会員の民謡と参加者や利用者の

## 「ふらっと坂城」夏祭りに招待され唱歌を合唱

## 信越ブロック事務局長会議が開かれました

7月20日、信州ブロック事務局長会議が本部の西村事務局長を迎えて、飯山市で開催されました。西村事務局長の報告による「ナルクの近況」は、「原点の助け合い活動が減ってきている傾向があり、赤字拠点も出てきている。時間預託をすれば収入となるので問題が解消する。高齢化に伴い提供者が減っている。会員の増強運動をしたが純減に終わった。活動提供会員を増やす事がとても大



事。また、自治体が行う介護保険の総合事業に参

入できたらしい。そして、時間預託活動に力を入れていただきたい。」と訴えていました。また、長野県内の拠点の活動は、長野拠点は「フードバンクによる支援：子どもへの支援」に取り組み、松本拠点は「中国残留孤児支援で松本市から表彰を受けた。時間預託はプロジェクトを作り検討している。」と報告。坂城拠点は「病院への送迎が多い」、御代田拠点は「会員名簿で新規役員をあたったができなかった。移送で支援している方があり解散もできない。御代田町ではつら

つサポーターがあり活動するようになった。委託事業で住民主体で行っている。ナルクの代表として行っている。移送がなかなかできない。NPOを立ち上げる事にした。今は認可待ち」、飯山拠点は「資金不足になってきた。」等の報告がなされました。そして、恒例となっている長野県内の拠点での交流会は引き続き行っていくことを決めました。会議終了後に、懇親会を行いました。



ナルク詠草 短歌  
かな文字の  
やさしき響き  
心地よく  
先人の知恵  
つつしみ受け継ぐ  
平成二十八年七月二十一日  
松橋敏生

### 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 会場：本原担い手センター
9/9(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～
9/10(土)	ふれあい広場 in さなだ AM9:30～ 会場：上田市・真田福祉センター
9/13(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
9/15(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
9/29(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～
10/11(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
10/14(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～
10/20(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000円
10/27(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～ (予定)
11/12(土)	真田地域消費生活展に参加します。 会場：真田中央公民館 AM10:00～

# 飛騨高山・日帰り旅行記

内田雅久

八月のお盆休みに家族の希望により、飛騨高山に日帰り旅行をした。暑い時期であったが外人さんが多く、改めて日本の古文化に触れたいという国際観光地の感を抱かせた。

旅行記は別の機会にお伝えすることにして、昼食に入った古民家風の食事処に、含蓄のある暖簾が掛かっていたので、今回はこの文言についてお伝えしたい。

## あきない

商売はあきないというそれはおもしろくてもあなたがなからあきないのだ

いつもおもしろいから笑顔がたえないから「笑売」となる

「いらっしやいませ」「ありがとうございませ」

いつも活発だから「勝売」となる

あきない商売をおもしろくないと思っているとすぐあきる

いつも不平不満や愚痴がでて心が次第に傷ついて



「傷売」となってしまふ  
こんなお店にはそのうち誰もよりつかなくなり「消売」となって消えてしまふ  
「笑売」をしているのか  
「傷売」をしているのか  
「勝売」をしているのか  
あきない商売をしているのか

## 10/18(火) ナルク長野地区 拠点交流会が開かれます

会場：斑尾高原ホテル

(飯山市斑尾高原 TEL 0269-64-3311)

会費：6000円(昼食・飲み物・入浴料込み)

現地集合：10:00

開会セレモニー、開会セレモニー、レクレーション

1コース：秋の高原を歩こう

2コース：パターゴルフ(別途1300円)

3コース：温泉入浴(フェイスタオル付)

参加者を募集しています。お問い合わせは、運営委員までご連絡ください。

## 痛み&認知症に効く! 「癒やしホルモン」の驚きパワー

体の痛みが驚くほど軽くなったり、認知症の症状がピタリと止まった。それを実現してくれるのは、あなたの体の中の「癒やしホルモン」です。

そのホルモンの名前は「オキシトシン」。親しい人に体に触れられた時などに、脳から出てきます。

その癒やし効果は大変大きく、関節の痛みや日ごろのストレスを大きく緩和することが分かっています。そのためスウェーデンや日本では、痛みやストレスを抱える患者さんを対象に背中などをさすってあげる「タッチケア」を行っている医療機関が多くあります。ほかにも、認知症の徘徊が減ったり、血圧が下がるなど、触れることで出るホルモン「オキシトシン」の可能性は計り知れません。

ぜひ試してみてください!

### 背中をなでる「タッチケア」

日常のストレスや不安の軽減、慢性の痛みの軽減

減や、認知症の周辺症状の改善などに効果が期待できます。

(1) いすの背やテーブルにもたれて、楽な姿勢をとります。

(2) 両手のひらを背中にぴったりつけ、全体をなでます。

### 背中の方①

背中の中の真ん中から弧を描くように、背中全体をまんべんなくなでる。

### 背中の方②

肩、背中の一番外側のラインに沿ってなでる。

### 背中の方③

腰の位置から首に向かって、ハートを描くようになでる。

ポイントは、1秒間に5センチ程度のゆっくりとした動き。手のひらでアイロンをかけるようなイメージです。目安は1回10分程度。なでる側の人にも、オキシトシンが出ることが期待できます。

ぜひお互いに、なでっこしてみてください。

## 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28年8月末までの年度累計 712点 総累計 11,276点)																	
実績	提供活動		生活アド等		講師等		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	16	109	-	-	-	-	109	-	-	6	16	1	15	31	140	14	
8月	15	115	-	-	1	2	117	2	3	6	10	1	15	28	145	6	
奉仕活動点数 (平成28年8月末までの年度累計 120点 総累計 1,861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	15	20	-	-	-	-	-	-	4	5	25	-	-	25			
8月	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	5	-	-	5			