

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/>



パソコン教室始めました

ナルク上田・千曲拠点では、パソコンやタブレット、そしてスマートフォン、携帯電話を積極的に活用しようと言う事で、みんなでワイワイしながら、誰もが先生になったり生徒になったり、楽しく活動を開始しました。

年を取り、車の免許を返納した人が増えていきます。そこで、日常生活の食料品などの買い出しが出来ず困ってしまっています。いま、生協やコンビニや、スーパーが宅配サービスを始められています。その申し込みを、インターネットから行えば、手軽に商品をお届けしてくれます。私たちが年を取っても、生きていける術を身につけることはとても大切。と言う事で、運営委員の希望もあり始めました。

初めての教室では、会外の方が参加し、その場で入会申込書を書いて頂きました。会員の希望に添った活動をすることがとても大事ですね。

毎月第2火曜日、運営委員会の後と第4月曜日の午後2時から香山副代表の自宅をお借りして開催しております。あなたも是非参加を！

ナルク千曲川の集い 長崎安子 坂城町

平成29年も明けました。思ったらもう一月も半ば(13日)になり、いつもの様に今年最初のサロン千曲川が「みちくさ」にて行われました。この寒いなか遠くの真田方面から内田代表はじめ7人もの方々に出席いただき誠に感謝の一言です。

いつもながら乾杯で始まり、皆様方それなりにおしゃべりしたりカラオケで歌ったり、和気藹々と少しアルコールが入ると、いつも寡黙な方々もいつしか笑顔に変わっていき、また、率先して座を盛り上げてくださる香山ご夫妻は持つて生まれ、た才能をフルに生かして皆さんを爆笑の渦に巻き込み、気がついていたら顔のシワが増えていないか？気になるぐらいでした。

この様な集まりもナルクの一環として大切なことかと思えます。どうかナルクの会員の皆様も一ヶ月に一度ですので、是非こうした場に、気が重いでしようが思い切つて足を運び、楽しいひとときを過ごしてください。認知症予防も兼ねますので声を掛け合っただけならと思いません。

ボランテイアばかり一生懸命では大変になります。兎に角楽しい事(笑う)は精神面に於いて良いことばかりのこと。そんなことで新年一回目のサロン千曲川は香山直樹さんによるナルク万歳の音頭で楽しく終わりました。

帰りはとても寒く雪がちらついていましたが、なぜか心温かい気持ちでした。空を見上げると雪曇りのむこうに月が見え、幻想的で、私の目には珍しく映りました。

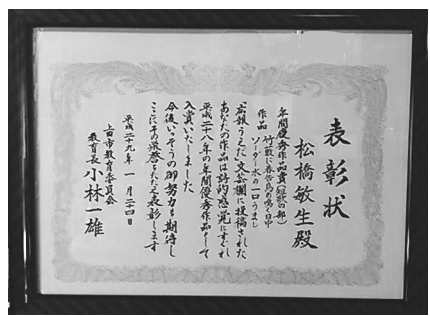
3月・4月の行事日程

開催日	行事内容
毎週月曜日	フォークダンス 会場：本原担い手センター
3/2(木)	ボウリング 会場：上田プラザボウル(国分) 会費1,000円 PM1:30～
3/10(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～
3/14(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：本原・えん
3/16(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費1,000円
4/11(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：本原・えん
4/14(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～
4/20(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費1,000円

受賞おめでとうございます

会員の松橋敏生さんが上田市教育委員会より「年間優秀作品賞(短歌の部)」を受賞されました。

ひなか 竹藪に春告鳥の鳴く日中 ソーダ水の一口うまし



長芋のサラダ

(材料4人分)

長芋 …400g
ダイコン …100g
水菜 …1束
A 醤油 …大さじ1
酢 …大さじ1
削り節 …10g
酢・塩・わさび

作り方

①長芋は5cmの長さに切り縦半分に切る。酢水につけてぬめりを取り、水気を拭いて千切りにする。ダイコンは千切りにして塩で揉む。

②水菜はサッと茹でて水に取り、水気を絞って4～5cmの長さに切る。

③ボウルに長芋と塩少々入れて菜箸で混ぜ、ダイコン、水菜、Aと削り節を入れて混ぜ合わせる。器に盛り、好みでわさびを添える。

楽しんでひとときを

ありがとうございます

滝沢聖子 坂城町

皆さん、我が家の出来事を聞いて下さい。犬の散歩で犬が放れてしまったときの事です。ある会社から「犬が迷ってここにいるので連れに来て下さい」と電話がありました。30kgの猟犬で、もの凄いパワーの持ち主です。私の力では無理です。役場に助けて貰うことにしたので、首輪に名前と電話番号があり住所が判っている犬はダメとの事。「こまった」と二度目の電話「総務です。犬のため、仕事になりません」そこでひらめきました。「申し訳ありませんが、その犬は自分で軽トラックに乗るので、連れてきてもらえませんか？」と聞いてみたところ、すぐに連れてきてくれました。本当に助かりました。その姿が滑稽でした。外で待っていた私もビックリ!!助手席にちゃんと前を向いて乗っているではありませんか。私は、荷台に乗るよう指示してもらおうつもりでした。皆さん、想像してみてください。犬が助手席に人と同

じ姿で乗っているところが見るとまるで人のようでした。そして会社の若い人と仲良くしていたのにもビックリ。名前を呼んだり撫でたり、ノートを取り出し、犬種(イングリッシュ フォクスハウンド)を聞いたりして名残惜しそうに帰って行きました。その後、節分でしたので、謝りながら、みかんを届けに行きました。叱られるかと思いきや「楽しいひとときをありがとうございます」と例の若いお兄さんに癒やしの一言をいただき、私もホッとしてお伝えした。普段は、人が家に来ると、とてつもなく大きな吠えるますが、可愛いけど、力もあり私には散歩は無理。そんな犬です。散歩の後でキックも迷って、心細く人恋しく、誰かにかまってもらいたかったのかもしれないね。私にも心温まる癒やしのひとときでした。

活性酸素について

小林満子 上田市(看護師)

私たちは酸素なしでは生きられませんが、その酸素が私たちの体をむしばむ活性酸素(フリーラジカル)に変化するという「両刃の剣」でもあるのです。

活性酸素は反応性に富んだ酸素で、この活性酸素が動脈硬化を起因とする心臓病、脳卒中、そして糖尿病や肥満といったその他の生活習慣病、さらにガンや老化といった殆ど全ての病気と密接に関連していることが最近の研究でわかってきました。

活性酸素の害を最小限にするには、次のような点に注意することが大切です。

①エネルギーの取り過ぎは万病のもと。自分の標準体重を知って、腹八分目を目安に適切な摂取、エネルギーを保つこと。

標準体重の出し方

(例)身長158cmの人

身長□m × 身長□m × 22 = □kg
 身長 × 1.58m × 身長 1.58m × 22 = 54.9kg

②牛や豚の脂身、またはバターやラードに気をつけて。動物性脂質の取り過ぎに細心の注意を払うこと。



③ストレスを上手に解消して、軽い運動などを取り入れること。

④アルコールを控えめにして、禁煙すること。

⑤ビタミンEやD、βカロチンなどの抗酸化物質をできるだけ摂取して、体の抗酸化力を高めること。

⑥良質なタンパク質を取るように心がける。

⑦紫外線や放射線は必要以上に浴びない。

⑧ポリフェノール(柑橘類の果物、赤ワイン)、緑茶(カテキン)、玉ねぎ、ブロッコリー、大豆製品など取るように心がける。

私たちは誰でも、いつまでも若々しくありたいと願っています。

日々の生活に気をつけて楽しい人生を送りましょう。

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29年2月末までの1年間の累計1,652点、総累計12,216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
	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	点数
1月	12	114	-	-	-	-	114	2	2	6	16	1	15	33	147	0	
2月	13	104	-	-	-	-	104	3	3	6	10	1	15	28	132	2	
奉仕活動点数 (平成29年2月末までの1年間の累計 313点、総累計 2,054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	点数			
1月	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	5	-	-	5			
2月	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	5	-	-	5			