

# 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/>

は、気分が良  
かったのか独唱  
を数曲歌って  
寄りと一緒に歌

7月30日、坂城町の小規模複合ケア施設「ふらつと坂城」の招待で、「ふらつと坂城夏祭り」に参加してきました。  
この夏祭りには、入所



また、職員の出し物に時間の合間がありましたので、山寄監査役のハーモニカで昔懐かしい唄を演奏すると、多くの入所者の方が一緒に歌い出しました。一人の方

地震災害は国内外を問わずその報道を見ている中で、幸い自分の地域での被災経験は少なく他人事と思っけていますが、大会の災害規模は計り知れず、本当に恐ろしさを感じます。ましては時々首都圏を走る機会もあり、日頃から有事に対する備えを心がけている。しかし、万が一を考

## ふらつと坂城夏祭りに出演

者全員と職員そして地域の自治会長さんも参加して、小規模ながら賑やかなお祭りでした。

職員の手作り料理と飲み物を楽しみながら、ナルク上田・千曲拠点の寸劇「浦島太郎―その後」(作・橋本保子会員)を10人の会員が演じました。手作りのお面をつけ、山寄監査役のハーモニカ演奏で浦島太郎の唄を唄い楽しい幕開けを飾りました。

えたことがなんともなごやかで気分が持ち上がるひとときでした。  
介護職員全員のフラダ

## 防災センターを見学

香山直樹 上田市

首都高速湾岸線を出て、ゆりかもめ有明駅前に防災センターがある。専属ガイドさんに案内され地震メカニズムや発生時想定される被災市街地の歩行体験また住居内の状況が分かり易く展示され、耐震理論等の説明を聞きながら多くの詳しい知識を学ぶことが出来る、防災意識の向上に役立つと思う。

ンスが披露され、男性職員の女装姿が大受けて、入所者や参加者の笑いを生み出していました。(倉)

生きていられるのか、数々の不安な疑問や課題が浮かんで来て胸が痛くなる。災害は、地震の他にも異常気象による大雨、日照不足、病原菌の繁殖等々があり、自然との闘いは人類の宿命でもあるが、過去から学んだ知識と先人達の知恵を結集して、新しい科学技術でこれからの防災マニュアルを進化させていってもらいたい。

高齢者・障害者・病人はどう避難するのか、大火災発生の中、長い時間

私どもが防災センターを出るとき、可愛い小学生団体が入ってきた。この子らのためにも。

### 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/ 8(金)	サロン千曲川 PM6:30 ~ 会場：季節料理「みちくさ」
9/ 8(金)	運営委員会 AM10:30 ~ 会場：上田市畑山・旧香山邸
9/12(火)	パソコン教室 PM2:00 ~ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
9/21(木)	サロン上田 PM12:00 ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」
9/25(月)	パソコン教室 PM2:00 ~ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
9/26(火)	ボウリング PM1:30 ~
10/24(火)	会場：上田プラザボウル (国分)
10/10(火)	運営委員会 AM10:30 ~ 会場：上田市畑山・旧香山邸
10/10(火)	パソコン教室 PM2:00 ~ 会場：上田市畑山・旧香山邸
10/13(金)	サロン千曲川 PM6:30 ~ 会場：季節料理「みちくさ」
10/18(水)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00 ~ びんぐし湯さん館 (坂城町現地集合)
10/18(水)	マレットゴルフ PM9:00 ~ 坂城町・マレットゴルフ場
10/19(木)	サロン上田 PM12:00 ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」

..... 免疫力アップ温泉巡り .....

体を暖めて、免疫力アップ

いつも元気で生き生きした体を

10月から6月の間、毎月1回開催します。

今回は、坂城町の「びんぐし湯さん館」10月18日(水)午前11時現地集合です。

町民の割引券を活用して下さい。費用は、各自支払って下さい。当日、パソコン教室も行います。

# 弱アルカリ体質は万病予防

毎日、フェイスタブツクを見ていたら、こんな記事が飛び込んで来た。(倉)

『重曹が最強！虫歯、インフルエンザ、痛風から、ガン、ワキガも脇の黒ずみ、肝臓腎臓病まで治すんです！薄毛だって改善しちゃいます！』というタイトルです。

記事は「もともと重曹は胃腸薬として飲まれていた時期、時代もあるほどののです。重曹は弱アルカリ性の性質ですが、人間の身体も弱アルカリ性でできているんです。

そのため、体の中を弱アルカリ性を保つために、重曹は効果的です。

重曹を摂ることによって、胃腸の改善や便秘解消などカラダの中をきれいにしてくれる効果や、疲労回復など調子を整えてくれる効果があり、現代人のカラダにはいいことづくめです。

また、口内細菌は酸性を作り出すので、重曹を使うと中和してくれるた

め、殺菌や口臭予防の効果もあります。

重曹にはガン、被爆、腎臓病、痛風などに効果があります。癌、慢性病とは身体や血液が酸性に傾く事であり、アルカリ性の重曹はそれを中和します。

電子を奪われる(酸化)する。老化の原因！)と病気になる、電子を与えて還元すれば、様々な病気が治ります。

精製糖質を過剰摂取している現代人は、糖代謝が追い付かずピルビン酸、乳酸などが溜まって酸化します。

乳酸が溜まると尿酸も溜まるのでカラダはドンドン酸性に傾いて痛風発作が起きます。

電子を余分に持っているアルカリ性の重曹水を飲んでみると酸性に傾きにくくなり痛風の予防になります。ガン、腎臓病、胃潰瘍も同じです。

更に糖質、乳酸の代謝を正常化するビタミンや

ミネラルを摂取すればもつと効果的です！

「梅肉エキスの抗癌効果と万能な効能とは？」NHKあさイチでも放送の記事も飛び込んで来ました。

全身ガンの樹木希林さんも愛用している梅肉エキス。全身がんと発表してから数年も元気に芸能活動をされている樹木希林さんもガンを発病してから梅肉エキスを飲用しているそうです。

## 梅肉ががん細胞に働きかけるメカニズムと効果

・抗癌剤の毒性を弱めて副作用を軽減できる効果

・免疫細胞の一つであるマクロファージを活性化し、がん細胞の進行を抑える効果。

・また、エンドヌクレアーゼと呼ばれる酵素に働きかけてがん細胞のアポトーシス(自殺)を誘導する効果

梅肉エキスは高い抗癌作用で活性酸素を除去

したり、発がん物質となる物質(タバコ・カビ菌など)を高い確率で抑えることができるそうです。

## 梅肉エキスの効果・効能がすごい！

梅干しは塩分が気になっても、塩分を使わない梅肉エキスなら安心して摂取できますね。

・肝臓の障害がある時に高くなるGOT、GPTの数値がいずれも下がり、半数近くの人に効果があった

・青梅を煮た汁にふきんを入れ、殺菌。それで台所などをふくと、梅の成分に含まれる抗菌物質のおかげで、殺菌効果が高まる

・煮た青梅は、種の部分について果肉を肌塗ると、つるつるになる。グリセリンにつけておけば一年は持つ梅化粧水になる

肝臓疾患・肝機能障害の改善(GOT、GPTの数値が低下)

がん細胞(アポトーシス効果・正常細胞の癌化を防ぐ効果)

糖尿病(血糖降下作用・インスリン感受性の改善) 動脈硬化性疾患の予防 高血圧(血液サラサラ効果)

梅干しは塩分が気になっても、塩分を使わない梅肉エキスなら安心して摂取できますね。

慢性疲労(クエン酸によるエネルギー生産性のアップ)

アレルギー改善効果(花粉症・アトピーなど) アンチエイジング・美容効果(しわ・たるみの予防)

成長効果・腸内環境改善(便秘・下痢など) ダイエット(クエン酸回路を円滑にし、代謝をアップさせる)

自律神経を整える・精神安定効果

ピロリ菌除去効果(胃がんの原因菌となるため、胃がん予防になります)

## 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29年の累計720点、8月末までの総累計13,086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	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	点数	点数
7月	13	182	-	-	1	2	184	-	-	5	17	1	15	32	216	48
8月	14	116	-	-	-	-	116	3	5	5	11	1	15	31	147	2
奉仕活動点数 (平成29年の累計 105点、8月末までの総累計 2,163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	
7月	12	34	-	-	-	-	-	-	3	5	39	-	-	-	39	
8月	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	4	-	-	-	4	