



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/

困っていることを言葉にしてみませんか？

みんなで、考えて解決していきましょよう

倉橋重松 (事務局長)

会員の皆様こんにちは
ナルクに加入していただいで、ありがとうございます

ナルク本部の会の説明資料「ナルクで輝くあなたの明日」にこの様に書かれています。

「ナルク」その名前が新聞やテレビで紹介される

ことが増えるにつれ、「ナルクって何だろう」と関心を寄せる人も増えていきます。答えは3つ。

●第2の人生を生き生きと過ごすために自立を求める中高年の団体

●他人のため、地域のために奉仕をするボランティア団体

●元気なうちは困った会員のために働いてボランティアの時間を貯め、自分が困った時には引き出して助けてもらう時間預託システムによる助け合いの団体。

つまり、自立・奉仕・

助け合いの3つの理念を掲げて活動しています。

だからと言ってボランティアを強いることはなく、あなたの「できることを・できるときに・できる方法」で参加すればよいのです。

こんな自由な仲間の集まりが「ナルク」。あなたも会員になつて、明日も輝いていられる「生きがい探し」に出かけませんか。楽しくて、心優しい仲間があなたを待っています。

運営委員会では、この崇高な考え方を生かし、

実践していくにはどうしたら良いかと悩みながら運営しています。

3月・4月の行事日程

参加ご希望で足のない方はお申し出ください。送迎いたします。

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/ 9(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
3/10(土)	真田地域ボランティア連絡協議会交流会 PM1:30～ 会場：真田総合福祉センター2階
3/13(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
3/15(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
3/26(月)	パソコン教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
3/27(火)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル (国分)
3/28(水)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00～ 室賀温泉ささらの湯 (現地集合)
4/10(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：上田市本原・えん
4/13(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
4/19(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
4/23(月)	パソコン教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
4/24(火)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル (国分)
4/25(水)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00～ 高山村・わらび温泉 (現地集合)

上田市高齢者介護課と情報交換会を行いました

3月8日、上田千曲拠点と上田市高齢者介護課で情報交換会を行いました。

上田市から酒井高齢者介護課長、久保田同課長補佐とナルクから内田代表、香山副代表、倉橋事務局長が出席しました。交換会では、「移送ボランティア」はナルクだけが持っている。住民の要望では「移送」の要望が高い、ナルクの活動を聞きたいと。具体的な活動と苦勞を語ってきました。また、上田市では、地域ごとに高齢者を支える協議会を作っていることなので、応援していたほしいとのことでした。それぞれの地域で組織される場合は会員を積極的に参加させるよう努力することを語ってきました。

実践していくにはどうしたら良いかと悩みながら運営しています。

会員の生活を補助し、楽しく暮らせる地域にしていくことは、まずは会員さんが「仲間意識」を持ち、悩みや要望を率直に打ち明けていただくことから始まると思います。

私自身の経験で、ナルクに加入した直後に、経営しているペンションで妻がインフルエンザにかかり食事の支度が出来なくなり途方に暮れていました。そのことを代表に話したら運営委員の方が

相談して、3人の女性会員さんを派遣してくれました。団体客の接待が無事に終え本当に助かりました。

この時の助けていただいた感謝の気持ちと仲間の助け合いが「宝」になり、今もナルクの活動をしています。

皆さんも是非心に思っていることを言葉にしてみませんか？

梅肉エキスの個人的な飲用感想

内田 雅久(上田市・代表)

今年の新年号に書きましたが、送迎を主なナルク活動としていますので、最近は何かと健康に気を付けるようにしています。その意味で何度かサプリメントを試ししてみましたが、価格が高かったり効果がよく分からないため、長続きしませんでした。

しかし昨年の拠点の会報紙「ナルク千曲川」第59号で、倉橋事務局長が再度、梅肉エキスの効能を掲載されましたので、今回はこれを試すことにしました。事務局長には梅の実から手作りしたらと言われましたが、とても梅の実のなる今夏まで待たず、たまたま埼玉在住の息子の隣家が梅製品の製造販売を営んでいましたので、そこで購入してもらい、昨年10月中旬から飲み始めました。最初は独特の風味で馴染む

のに時間を要しましたが、今ではお湯を注いで日に2〜3杯飲んでいきます。感想としては具体的な数値をお示しできませんが、胃腸の調子がよくなり下痢をしなくなりました。また今シーズンには風邪を殆ど引かなくなり、風邪っぽいと思っても1〜2回、葛根湯を飲むだけで重症化しなくなりました。また夜中の辛かったトイレ回数が減り、殆どの場合夜中に1回ですむようになり楽になりました。体力面では、時々実家(名古屋市)に日帰り帰省しますが、往復で600km近くあり、さすがに帰りは腰が痛く重くなり、何度も腰をもぞもぞさせては疲れ果てていました。最近では帰りの長距離運転も苦にならなくなりました。血糖値も下がってきたようで、2月の検査では食後2時

間で120mgとまずまずでした。それと朝起きた時の口の内のネバネバ感が少なくなり、爽やかにになりました。今度は空腹時血糖と肝機能の検査値を測定し、数値比較を考えています。大好きなお酒の為に…。

さて今年になつて家内も飲み始めました。彼女はハチミツを入れて飲んでいますが「いいよー」と言ってくれています。費用的にも一月あたり2〜3千円程度と経済的です。今暫く継続して愛飲しようと思っています。



健康ごとわざ

小林 満子(上田市・看護師)

1. 毎日梅干しを1個食べれば病気はしない

意味…梅干しには殺菌作用があり、あの酸っぱさが食欲をそそることから、毎日梅干しを食べれば病気はしないと言われるようになります。

・梅干しには疲労回復と殺菌作用・抗菌の効果があり、梅干しを食べると、その酸っぱさのおかげで口をすぼめてしまいがちです。この酸っぱさの元がクエン酸。疲労回復を助ける力と、殺菌・抗菌作用があります。クエン酸は胃腸の働きを助け体に害のある物質の繁殖を抑える力を持っています。

2. 卵を食べると頭が良くなる

意味…卵は完全食品の王者です。無いのはビタミンCだけと言われているくらい実にたくさんの栄養素が含まれています。卵を食べると頭が良

3. 蕎麦を食べると血圧が下がる

意味…蕎麦にはルチン(ビタミンP)が含まれています。ポリフェノール(蕎麦を食べると血管の弾力を保ち、血圧が下がる)と言われています。ビタミンCの吸収も助けます。

【次号につづく】

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年の累計1,622点、10月末までの総累計13,931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
1月	10	73	-	-	-	-	73	3	17	5	17	1	15	35	108	0
2月	13	87	-	-	1	2	89	2	5	5	11	1	15	28	117	0
奉仕活動点数 (平成29年の累計 239点、10月末までの総累計 2,297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	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	5	-	-	5		
2月	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	5	-	-	5		