

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/>

ビジョン委員会の設置について

代表 内田雅久

先の全国総会と拠点総会で、高齢化と定年延長などの社会情勢の変化、個人の価値観の変化・多様化により、ナルクも会員数の減少、活動の停滞や低下が進んでいます。来年ナルク発足25周年を迎えるにあたり、自立・奉仕・助け合いの基本理念は変えることなく、現状打破と、将来への発展を目指して、新しいビジョンを策定するビジョン委員会を立ち上げ、第1回目の委員会が7月17日に開催されました。

現状の問題点を洗いだし解決策を話し合いましたが、あまりにも大きな課題であり、4時間近く話し合いをしましたがまとめられず、結局四つの問題点に絞り込み「人・物・金・制度」の分科会に分け、詳細をつめていくことにしました。私は「人」の分科会に属することとなり、宮城拠点の会員がリーダー、函館・水戸の拠点会員が加わり、本部からは西村事務局長が参加して動き出しました。

ルク活動は全国的にはまだ下降・低下気味です。他には類のない時間預託制度を支え、継続・永続発展させていきたいとの考えから「楽しいナルク、安心のナルク、感動のナルク」再現のためのビジョン委員会の設置に至られたと思います。

当拠点はおかげさまで会員増加・活動増加傾向できていますが、提供会員は増えていません。運営委員のなり手も今の処ありません。15名の運営委員で拠点を回していますが、硬直化、マンネリ化、高齢化が進み、いつ曲がり角が来るのか、危惧しています。会員の皆様には、ナルクに入会されたのですから、是非積極的なお力をお貸しいただきたくお願い申し上げます。

「人」の部分で、ナルク会員として現在の姿、求められる姿に関するご意見を、拝聴したくご意見を

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
9/11(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
9/14(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
9/20(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
9/26(水)	マレットゴルフ PM1:30～ 会場：未定
10/ 6(土)	第31回ふれあい広場 AM8:30 集合 会場：真田福祉センター
10/ 9(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
10/ 9(火)	パソコン教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
10/12(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
10/18(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
10/24(水)	マレットゴルフ PM1:30～ 会場：未定
10/27(土)～28(日)	坂城町消費生活展 坂城町文化センター2階
11/17(土)	第35回真田地域消費生活展 真田文化会館 10:00～14:30

男のトイレ考「考える人」

をお寄せください。希望は9月末までです。すべはナルクの「愛ある、お互いを思いやるナルクの実現」のためです。宜しくお願い申し上げます。

東信ジャーナル社・本年3月3日発行の「瀬音」に、興味深い記事が掲載されていた。それは男が小の用足しをする時、立つてするか座ってするかという内容であり、調査結果は立つ派55%・座る派44%で、座る派が増えてきているということであった。庭のトイレは、男女共用

の洋式になっているが、立つて用を足す時に、飛び散って便器とその周りを汚してしまったり、時には軌道が大きくそれて、あたふたと後始末を何度か経験したことがある。そうすると快適空間としてのトイレに求められるのは、清潔という観点から、どうやら座って用を足すのがベターなような

(ロダン)

二首
松橋俊生
目減りして なほ気づかざる筋肉に
膝関節の悲鳴を上げる
水無月に 旗竿桔梗咲き盛り
雲を探す夏至の夕閑



懐かしき東北銀座通り

香山直樹

我が家の前の道路は、上州街道と呼ばれる旧国道144号線であり、昭和初期には東北銀座と称される200mほどの間に、食料品日用品店はもちろん、美容院、時計店、自転車店、写真館、鍛冶屋、染物屋、さらに大人の娯楽施設等30軒ほどが商店街を形成していた。当敷地には小規模な製糸工場があり、繭の備蓄用4階建て倉庫も2棟あり、昭和20年代中頃まで女工さん達が働いていた光景を覚えている。

このため近在の養蚕農家が繭をここへ持ち込んで代金を東北銀行(大正8年創立)の窓口で受け取りその足で買い物をしたのである。また現在の大手区民広場には東北劇場なる立派な劇場があり、映画や芝居が上演され、旅役者が催し物の宣伝にリヤカーに化粧した子役

を乗せて、口上を述べながら村中を巡る一行に地区の子供と付いて歩いたことを懐かしく思い出す。夕方ともなると小綺麗にした老人たちがご馳走を手連れだって向かう。テレビのない時代唯一の楽しみだったであろうか。兎も角この通りは私にとって神科への通学路であり店主や家族の皆様さんとは顔なじみでした。中でも当時新参者の青年が開いた溶接店(工場)へは毎日立ち寄って仕事ぶりを拝見(邪魔)した。青年は溶接の火が飛ぶので、子供達に「どけさあ」「どけさあ」を繰り返し叫ぶので、みんなは成年をどけさと呼ぶようになり、やがて店の通称はどけさで通るようになったのである。そんな賑わった通りも昭和30年以降の違いに衰退していった。かつては鉾山の開発

により人知れぬ山奥に何千人もの人々が生活をした場所を見たり話に聞いたりしたが、産業の盛衰が、又時代の流れが、人々の暮らしを変えてゆく現実には誠に厳しい。幼年期の懐かしき東北銀座の想い出の一方で、この地域を愛し守るべく人間の営みを続けてきた、ご先祖様・先輩諸氏に心から感謝と敬意と申し上げたい。私もそんな存在になりたいと思っておりますが...

お詫びと訂正

代表 内田雅久

会報「ナルク千曲川」第64号、7月発行の私の開会挨拶文で、「富山拠点と越中おわら風の盆の八尾(やつお)拠点解散した」と申し上げましたが、私の全くの勘違いで大阪府の八尾(やお)拠点の誤りでした。本部総会時の私の聞き違い・勘違いでした。まことに申し訳ございません、訂正をさせていただきます。

5. 宵越しの茶は飲むな

意味「宵越しの茶」とは、前日に入れたお茶の葉を捨てずにそのまま急須に入れておき、翌日それを使って入れたお茶のことを言います。宵越しのお茶は体に悪いので飲まないようにという意味。

健康ことわざ

小林満子 看護師

理由は、お茶に含まれているタンニンの濃度が高くなるため、タンニンは胃の粘膜を刺激し、渋みのあるまじい味の原因にもなります。お茶の葉にはタンパク質が含まれているために、カビや雑菌が繁殖する可能性もあります。出がらしの茶を長時間放置しないよう気をつけましょう。

6. 健康は富に勝る

意味「どんなに財産があっても、病気になるっては何の意味もないということ。」

健康な体があつて初めて豊かな財産を自分にとって有効に使うことが

・健康は自分が作るもの

健康とはどんな状態のことを言うのでしょうか。WHO(世界保健機構)は、次のように定義しています。「健康とは肉体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であつて、単に疾病や虚弱のないことではない。」

できるのではないのでしょうか。

- ①睡眠を十分にとる
- ②朝食をとる
- ③間食を少なくする
- ④標準体重を保つ
- ⑤運動を十分にすること。
- ⑥アルコールは適量を飲む
- ⑦タバコは吸わない

(終わり)

6月7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30年の累計 659点、7月末までの総累計 14,763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	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数
6月	11	125	-	-	-	-	125	1	3	5	11	1	15	29	154	0
7月	18	173	-	-	-	-	173	2	3	5	17	1	15	35	208	10
奉仕活動点数 (平成30年の累計 40点、7月末までの総累計 2,355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	
6月	-	-	-	-	3	6	-	-	3	5	11	-	-	-	11	
7月	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	5	-	-	-	5	