



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/

かたづけ隊

副代表 香山幸江

最近の運営委員会で決めた「かたづけ隊」に要請が来しました。早速女性だけでよいとのこととで六人のメンバーで出かけた。何でも、数年前から空き家になっていて、いよいよその家と土地を処分したいので、前々から捨てられなかった亡妻の着物とか、台所用品等をテキパキと仕分けをしました。欲しいものは持って帰ってよいとのこととで色々なものを頂いてきました。今度の消費生活展

で都会の人に受けるのか。施主さんから売れたら二泊三日で温泉に招待してくるのか。夢も膨らんで、楽しいかたづけ隊でした。

今年も拠点活動の一環として、ナルクの理念と活動状況を紹介するため、同広場に参加し気を取り直しました。主催は真田地域ボランティア連絡協議会と、上田市社会福祉協議会・真田地区センター。我が拠点の参加目標は、真田地域で現在行っている「送迎を主とした助け合い・支え合い活動を、わかりやすくパネルで表示・展示」とし、意気込みでしたが、やはり



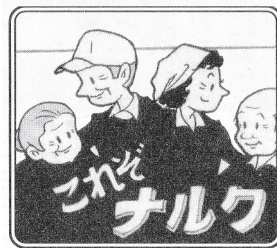
「ふれあい広場inさなだ」でナルクをPR

活字と数字の多いパネルでは、なかなか読んでもらえず、このあたりをどうアピールしたら良いのか、悩みます。

しかしこの広場では、この地域で活動しているボランティア団体の皆さんと、ボランティアのあり方など、意見・情報交換ができてとても参考になります。またこうした行事を通じて、拠点会員の連帯感も生まれグッドで

す。特筆すべきは町内の中学生の生徒さんが、積極的に参加して広場を盛り上げてくれ、頼もしさと若さをいただいています。少しでもナルクの知名度が上がるよう、次回も頑張る所存です。

(内田)



11月・12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
11/ 7(水)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
11/ 7(水)	パソコン教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
11/ 9(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
11/15(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
11/17(土)	真田消費生活展 PM10:00～ 会場：真田中央公民館
11/28(水)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル(国分)
12月未定	忘年会
12/11(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
12/11(火)	パソコン教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
12/14(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
12/20(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」

風邪や病気に負けない免疫力は十分な睡眠と日中の休息で!

11月21日(水) 午前8時より
古紙回収とリサイクルペーパーの共同購入を行います

家庭に溜まった古紙を回収します。古紙は5kgに束ねて香山副代表宅または滝沢副代表宅にお持ちください。リサイクルペーパーは事前に注文してください。

7月下旬にナルク川崎拠点の事務局長さんから、同拠点ご所属のN会員さんの、上田市にあるお墓の草取りと掃除の依頼 FAXが入りました。「涼しくなってきたから」というお言葉に甘え、何時にするかと思案している内に、いつしか台風の季節になってしまい、二つ三つ、かすめていったある日、下見に同行していただいた当拠点会員とのスケジュール調整が進



二度目の遠距離時間預託
活動報告—お墓の清掃
内田雅久

まないので、思い切って会員の家内に応援を依頼した処、快く二つ返事が返ってきました。十月十四日(日)の午後からと決め実施することになりましたが、当日は予め下見がしてあったので、迷うことなく現地に着。すぐに作業に取りかかり、二時間ほどで完了しました。家内の草取りの手際よさに脱帽、量的には上田市指定の燃えるゴミ大袋に三つ詰めしました。仕上げに除草剤を少し撒かせていただき、手を合わせて帰路につきました。後日、事務局長さんに活動内容を報告させていただきましたが、N会員さんにとっても喜んでいただいたとの事で、ナルクならではの活動と、家内と話し合ったことです。

骨について (NHKテレビから)
小林満子 (上田市・看護師)

人間の骨には長骨、短骨全体で⇒200個
 ・これは自身でメッセージを出す(スクレロstin)
 ・骨量が低いと骨折しやすい。骨量が低いとメッセージ物質を送らない
 ・メッセージ物質が低下すると(オステオカルシン)
 ①記憶力の低下(海馬の低下)
 ②免疫力の低下(オステオポンテン)
 (免疫力をアップする物質)
 ③筋力低下
 ④精力低下
 骨が若さを保つ(3~5年で全身の骨が入れ替わる)
 骨には 破骨細胞—骨を壊す
 骨芽細胞—骨を作る作用がある。
 骨を強くするには
 ①カルシウムの摂取
 ②運動(ジャンプ運動が良い)
 ③骨に刺激を与える(ストレッチ・ヨガ)
 骨細胞が活発になる
 骨折をすると一気に体力が低下するので骨折には気を付けましょう。

大根のビール漬け

<材料>

- 大根…5kg
- ビール…大1本、砂糖…600g
- ④ 酢…200cc、塩…1合
- ねりがらし…2本

作り方

- ①大根は皮をむいて1/2または1/4に切る。器に並べる。
- ②④を合わせて大根の上からかける。軽く重石をする。

丸なすのからし漬け

<材料>

- ④ 丸なす…2kg、水…1カップ、みょうばん…大1、塩…200g
- ⑤ 砂糖…1kg、粉からし…50g、酢…80cc
- ⑥ 酒粕…200g、みりん…50g

作り方

- ①ナスは食べやすく切って④の中に入れて1日から2日漬ける。
- ②①をよく絞る。
- ③⑥をよく混ぜて②のナスを入れて混ぜて保存する。(小林満子)

8月9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 981点、9月末までの総累計 15,085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	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	点数	点数
8月	17	133	-	-	-	-	133	1	2	5	11	1	15	28	161	0
9月	11	127	-	-	-	-	127	1	2	5	17	1	15	34	161	0
奉仕活動点数 (平成30年の累計 66点、9月末までの総累計 2,376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	点数	
8月	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	5	-	-	-	5	
9月	6	11	-	-	-	-	-	-	3	5	16	-	-	-	16	