



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/>

ナルク創立25周年総会が開かれます

ナルクが設立して25周年になりました。本部では記念総会を「新たな時代へ」発展させたいと願い、多くの会員の参加で成功させようと、本部役員だけでなく、全国の会員も出席した総会にしたいと参加を呼びかけております。

日程
5月27日(月)
午前6時集合・出発
大阪城・真田丸他見学
宿泊・健康センターを予定(費用は各自負担・交通費は拠点の負担)
5月28日(火)25回総会
午前10時ドーンセンター
大阪府中央区大手前1-3-46
電話 06-6910-8300
総会・記念講演・事例発表・芸能披露・作品展
午後4時30分閉会・帰路
参加申し込みは、内田代表、香山副代表、滝沢副代表へ連絡を。

運営委員 募集中!!

楽しいナルク
安心のナルク
感動のナルク
実現のため、
一緒に活動しませんか。

真田地域ボランティア連絡協議会交流会が開かれました



2月9日に真田地域ボランティア連絡協議会交流会が開かれナルクから3名が参加しました。交流会では講師の塚原成幸さんの「紙芝居の上演とパフォーマンス」をしていただきました。紙芝居では、話しの「間」が大事であり、気持ちを込めて演じること。そして、様々な会議では笑顔を保つことや、組織運営に欠かせない要素を提言していただきました。

送迎の提供者を募集しています！
参加の連絡をください。

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
3/12(火)	運営委員会 AM9:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
3/ 8(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
3/21(木) (中止)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
3/26(火)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00～ びんぐし湯さん館(現地集合)
3/27(水)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル(国分)
4/ 9(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
4/12(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
4/18(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
4/24(水)	マレットゴルフ AM10:00～ 会場：鼠橋運動公園マレットゴルフ場

※パソコン教室は参加者が少ないので、お休みします。個別に対応します。

上田・千曲運営委員会報告

2月12日に開催しました。2月12日に開催しました。会員動向は165世帯240名の会員数になり、過去最高になりました。今年度の目標は50名増を目指していますが、現在33名で66%の進捗率です。

時間預託は1800時間
目標で12月末81・9%
奉仕活動は300時間
目標で209時間69・6%でした。

多くの方の努力で、困っている方の援助を着々と行っています。しかし、最近では多くの方が助けを求めています。提供者が不足しています。内田代表は、1月だけで600kmを超えて移送ボランティアをしています。会員の皆様の多くの方に提供活動に参加していただくようお願いいたします。

また、送迎で乗降中の転倒や車と施設の間での転倒などの軽微な事故がありました。提供者がドアの開閉確認とちよつ

シルバー川柳 小林満子(上田市)

夫婦仲 社会福祉と妻は言い
物忘れ 昔からだとな
負け惜しみ 隣にな
らって 空笑い
バラに似て 妻も花
散り トゲ残し
美しく 老いよと無
理な ことを言つ
五十年 かけて鍋
と蓋が合う

とした配慮を心がけていくよう打ち合わせました。

骨折事故で想うこと

山崎規正 (上田市)

私は、毎朝1...30...
6...30頃まで新聞配達を
して、少ない年金の足し
にしています。そして、
この2月2日朝4時頃、
新聞配達中アイスバーン
状の道路上でバイクに
乗ったまま転倒し、左肩
の鎖骨を骨折し、今は、
ギブスを装着して治療中
です。
自損事故にあつて想う
ことを記します。
○新聞店に代配をお願い
し、迷惑をかけてしまっ
たこと。
○自身は、痛い目にあい、
ギブス装着後、その周り
の肌が内出血して赤くア
ザになっている状態で痛
く、早くギブスを取り外
してほしいと思うこと。
○新聞配達は、睡眠時間
が制限され、寝不足が常
態化していますが、一方、
この事故により、ギブス
装着し、痛いけど、配達
業務を一定期間お休みを

いただき、寝不足解消に
なり、感謝しています。
私は、23歳以来52年間、
玄米自然食を実践し、今
まで盲腸炎以外の内臓疾
患には縁がありません。
とにかく、健康には、人
一倍気をつけていますが、
怪我に限っては、自慢で
きません。
今までに骨折では、8
か所治療してきました。
最初は、歩いて配達中
にアイスバーン状の道路
で足を滑らせ、手をつき
右手首の骨折、2回目は、
同様に左手首の骨折。3
回目は、職場で、知人宅
訪問の際、夕方で薄暗い
中、石段を下りていた際、
足を踏み外して左足首を
複雑骨折し、松葉杖で支
え、3か月の治療。4回
目は、知人宅の庭木剪定
作業中に、4メートルの
三脚から足がもつれて落
下し、背骨圧迫骨折し、
救急車で病院に搬送され、



1カ月の入院。5回目は、
配達中バイクでアイス
バーン状で転倒し右ひざ
を骨折。6回目は、バイ
クで配達中に居眠りをし
て右側のブロック塀に衝
突し、左ひざを骨折。さ
らに7回目は、自宅付近
の交差点で、バイク配達
中に乗用車と出会い頭で
接触事故となり、右側の
アバラ骨1本が骨折。
そして、今回鎖骨の骨
折で8回目となりました。
このように、いくら健
康に気を付けていても、
骨折して、もしも寝たき
りになってしまったら元
も子もなく、人生を駄目
にしてしまうと、つくづ
く想う今日この頃です。
もう骨折は、8回で止
めたいので、これからは
バイクでの走行、夜道の
歩行には細心の注意をは
らって過ごし、安心して
残された人生を生き抜く
決意できるところです。

住詰について

小林満子 (上田市・看護師)

さば缶
さば缶には、血合い、皮、
骨が入っている。
さば缶の優れていると
ころ。
①カルシウムが生魚よ
り43倍もある
②ビタミンDが2倍(血
合いにビタミンDがある)
③脳も老けさせない。青
い魚に多い DHA、E P
Aが1・3倍
④肥満の予防
⑤血管を若返らせる。酸
化の防止。
⑥血糖値の上昇を抑える
食べ方
①さば缶+酢マヨネーズ
+玉ねぎ(みじん切り)
+醤油少々
②さば缶+根曲がり竹
汁物
③さば缶と納豆、大根お
ろし
○買う時栄養価の高い缶
はどこを見たらいいか
鯖の旬は11月 6月か
ら12月製造の物が良い
○いつ食べたら良いか↓ 朝

いわし缶
血管を老けさせない
良い点
①EPAが5倍含まれて
いる。血栓の防止
②細胞を柔軟にしてくれ
る
③血圧を上げないように
する(イロシペプチド)
が作用する
食べ方
①いわし缶+梅干しで5
分煮て食べる(汁ごと)
②炊き込みご飯+梅干し
良い点
さけ缶
①免疫力をアップ(アス
タキサンチン) 強力な抗
酸化物質、酸化させない
(さび)
②アスタキサンチンの吸
収、数倍になる調味料は
オリーブオイル
食べ方
①さけ缶+味噌汁
②さけ缶+トマト(リコ
ピン)
③さけ缶+オリーブオイ
ル+ニンニク+ブロッコ
リーを入れて炒める。そ
の他いろいろ

12月1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 1,659点、1月末までの総累計 15,763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	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数
12月	17	135	-	-	1	2	137	1	3	5	11	1	15	29	166	0
1月	12	151	-	-	1	2	153	5	5	5	11	1	15	31	184	0
奉仕活動点数 (平成30年の累計 214点、1月末までの総累計 2,524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	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	
12月	10	10	-	-	14	14	-	-	5	5	29	-	-	-	29	
1月	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	5	-	-	-	5	