



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/

住民参加型の「支え合いつづくり」に協力

内田雅久 代表

この7月11日に上田市塩田公民館より表題の件で、ナルク上田・千曲が実施している助け合い活動について、活動内容と方法を是非説明してほしいとの依頼があり、香山副代表と倉橋事務局長と出向いてきた。

現在上田市には10の行政区割りがあり、それぞれの地域が住民による支え合いの方法を模索しているが、この塩田地域も積極的に取り組んでおり、同公民館長が上田市福祉

ような考え方や助け合いの方法が必要と、お声をかけていただきたい。これには少なからず感激した。我々の説明後、全員が10のグループに分かれ、住民が（特に高齢者）抱える問題点について、支え合いの方法について討

論し発表しあった。高齢化が進む現在にあつては、行政に頼るのみではなく、住民同士の支え合いが如何に必要か再確認し、協

シルバー川柳 小林満子（上田市）
手おくれの人で混み合う 美人の湯
たちあがれ 日本じゃなくて 足と腰
突然に 医者がやさしくなる不安
虫歯なし あたりまえだる 総入歯

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/ 6 (金)	真田地域ふれあい広場準備 PM 3:00 ~ 真田総合福祉センター
9/ 7 (土)	真田地域ふれあい広場 AM9:30 ~ 会場：真田総合福祉センター
9/10 (火)	運営委員会 AM10:30 ~ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
9/10 (金)	サロン千曲川 ※しばらく休会します
9/19 (木)	サロン上田 PM12:00 ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」
9/29 (日)	マレットゴルフ AM9:30 ~ 坂城町ねずみ橋マレットゴルフ橋
9/29 (日)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00 ~ 坂城町びんぐし湯さん館（現地集合）
10/ 8 (火)	運営委員会 AM10:30 ~ 場：真田町本原・ポーラ香山邸
10/17 (木)	サロン上田 PM12:00 ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」
10/20 (日)	マレットゴルフ AM9:30 ~ 坂城町ねずみ橋マレットゴルフ橋
10/20 (日)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00 ~ 坂城町びんぐし湯さん館（現地集合）

※パソコン教室は個人指導で行っています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

元塩公第 42 号
令和元年 7 月 12 日

ナルク上田・千曲
代表 内田雅久様

上田市塩田公民館
館長 酒井重雄

「地域の支え合いの仕組み」を考える講座の講師について（お礼）
盛夏の候、貴殿におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また、日頃から当市行政にご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、7月11日開催の「地域の支え合いの仕組み」を考える講座では、御多忙の折、塩田までお越しいただき、事例発表を賜りありがとうございました。お蔭さまをもちまして、有意義な講座となりました。厚くお礼申し上げます。当日は、70人近くの参加者がおりましたが、アンケート結果を見ますと、「ナルクさんの取組が塩田でも広がれば良い」というような方も数人いらっしゃいました。また、「これを機会に改めて地域福祉を考えることができた」など様々ご意見をいただきました。

今後、持続可能な地域づくりと地域住民の豊かな暮らしの実現を目指し、このような事業を展開してまいりたいと考えておりますので、変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げ、末筆ながらお礼とさせていただきます。

骨にいいこと (NHKテレビから)

小林満子 (上田市・看護師)

身体の骨は長骨、短骨、全体で↓200個

骨は常に作り替えられていて、大人では3〜5年で全身の骨が入れ替わります。新しく強い骨を維持することで、疲労骨折などを防ぐためです。

この作り替えを行っているのが、骨の中にある細胞、骨を壊す「破骨細胞」と骨を作る「骨芽細胞」です。この二種類の細胞の作り替えのバランスが崩れて起きるのが「骨粗しょう症」です。

これは自身でメッセージを出す(スクレロステイン)

実は骨細胞には「骨にかかる衝撃を感知する」という働きもあり、衝撃があるかないかによって、新しい骨を作るペーパースを決めているのです。骨に「衝撃」がかからない生活を続けていくと、骨細胞が「スクレロステイン」をたくさん出して、骨芽細胞

細胞の数を減らし、骨の建設を休憩させてしまうことがあります。最新の研究でわかっています。

になる。骨折すると一気に体力が低下するので骨折には気をつけましょう。

カラダ若返りSP1週間で動ける体が復活! ガッテン!より

筋肉を制御する「神経」が筋肉を上手に動かさなくなっている状態を放っておくと、神経の数がどんどん減っていき、やがては転倒や寝たきりなどのリスクにもなるんです。

神経を上手に刺激する注目のエクササイズ、すでに多くの学校に導入されて子どもの運動能力を向上させます。ハードな筋トレじゃなくても大丈夫!

若い頃の体のキレを取り戻す体操のやり方は、以下のお役立ち情報をご覧ください!

筋力を低下
③筋力低下
④精力低下
骨が若さを保つ

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。かかとをあげて一気に落とすのも良いよ)

③骨に刺激を与える(ストレッチ・ヨガ)

こうした骨細胞が活発

神経に働きかけて体の動きをよくする体操3種類



神経を刺激する! くねくね体操1「くの字体操」やり方
足を肩幅に開き、頭を固定して、腰を左右にくねくねと振るよう動かす。



肩と腰を左右に平行移動させる。肩を先に動かして腰が後から追いかけるイメージで。



神経を刺激する! 「がにがに体操」やり方
小刻みにジャンプしながら、ひざとひじをつける

神経に働きかけて体の動きをよくする体操3種類
3種類ご紹介します。毎日、それぞれを10回

神経を刺激する! くねくね体操2「Sの字体操」やり方
足を肩幅に開き、体で「S」の字を作るように、

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 (2019年度の累計 770点、7月末までの総累計 16,857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	点数	点数	点数
6月	12	136	-	-	-	-	136	-	-	5	11	1	15	26	162	0
7月	17	218	-	-	-	-	218	1	1	5	17	1	15	33	251	4
奉仕活動点数 (2019年度の累計 45点、7月末までの総累計 2,585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	点数	
6月	1	1	-	-	-	-	-	-	3	5	6	-	-	-	6	
7月	3	7	-	-	-	-	-	-	2	4	11	-	-	-	11	