

# 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/>



## 賀正

## 明けましておめでとうございます



運営委員会一同 2020 元旦

令和二年あけましておめでとうございます。  
代表 内田雅久

拠点会員の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
さて昨年の改元より少し時間が経過して、「令和」という元号に慣れてきた今日この頃ですが、昨年一年間を振り返ってみますと、「厳しかった」の一語に尽きます。それはここ数年間、毎年会員数の増加と、時間預託活動の実績アップを進めてきて、数字もそれなりに上がってきたのですが、昨年後半は遂に会員数が減少に転じてしまったからです。残念なことに活動の場が無いことや、会に魅力を見いだせないとの理由から、退会された方も多々いらっしゃいました。その理由を探ってみましたが、送迎が時間預託活動の大半を占め、利用会員が増える一方で、提供会員の高齢化や減少により、提供会員一人あたりの送迎工数が大幅に増え、送迎一色の活動が基本的な会の運営に支障を来しているという点にあります。楽しい

ナルク活動にならないければいけないところが、追われてしまつて苦痛の活動になつていないかということでは、本年はそのあたりにもスポットを当て、送迎活動をセーブしながら、各種の同好会活動を含め、できるだけ多くの会員が参加できるように努力をしたいと思います。また会員の皆様におかれましては、せめて総会ぐらいの欲を言えば、同好会活動にも積極的に参加をしていただきたくお

### 1月・2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
1/14(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
1/16(木) (予定)	サロン上田 PM12:00～ 会場：別途連絡します。
1/22(水)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル (国分)
1/23(木)	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)
2/11(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
2/18(水)	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)
2/20(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
2/26(水)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル (国分)

### 代表の入院予定で、 緊急に「縁の会」を開催

12月7日、10名が集まつて送迎ボランティアの「縁の会」を開きました。会では内田代表が緊急入院することが決まり、そのホローをどの様に行つていくかを打ち合わせました。最近支援している方の具体的な実情の説明を受け、誰が担当していくかを綿密に打ち合わせ

ました。また、提供者が2人減り、代表の家庭に負担が増していました。これで安心して治療に専念出来る体制ができました。会では日頃のご苦労をねぎらい、婦人の会員さんが作って下さったご馳走を食べて懇談し、散

### ふらつと坂城へ クリスマス慰問

12月24日に13名の参加で民謡、紙芝居、クリスマスソングで慰問しました。



# お塩が生命に関わった エピソード

フェイスペインク「東京新聞望月衣塑子記者と歩む会」の並河俊夫さん（医師）の投稿より

酸化塩ではなく、高いですが素晴らしいのは還元塩です。味噌、醤油、塩が大切ですね。（還元塩とは普通の塩にはない還元力のある塩：「還元力」とは、酸化した物質の酸

## 男性の料理教室

12月17日、真田地域包括支援センター主催の「男性の料理教室」が開かれました。参加した男性は16名、ナルクから2名が参加しました。上田市農業の生活指導から3名、包括支援センターから3名で指導して頂きました。ジャガイモコロツケとひじきの和え物、そしてレンコンのからし味噌和えの3品を作りました。コロッケづくりでは茹でるのに火を強くして焦がしてしまいました。皮むきで手を切った方もおりました。出来上がった料理はどれも美味しく、和やかなうちに終わりました。

素を切り離して元に戻す（さびを取る）力です。）味噌おにぎり、モロキユウ、味噌ラッキョソしてネギ味噌生姜などから、毎日味噌を取っています。仲間の皆さんにお勧めいたします。味噌と醤油と還元塩。体が疲れ

身体は水ぶくれになり、まさに死をまつのみというありさまでした。この母親に、私は食べ物の中で、塩というものの大切さをお話ししました。

「あなたの病気は白血病で、赤血球がだんだん少なくなつて、白い血液になつてしまつています。白血球が増えるのではなく、未完成の赤血球が増えていくのが、白血病なのです」

私は、この若い母親に、玄米・菜食はもちろんのこと、緑の野菜はわずかにして、陽性の食べ物である根菜類を流動食のように煮込んで食べさせました。もちろん、味噌、醤油、梅干の味を加えました。そして、普通の健康な人が食べても、しよっぱいというような味のものを、どんどん食べてもらいました。もちろん、病院の中でです。

【白血病の事例】細川博司医学博士からの情報（九州久留米市で活躍）  
《お塩が生命に関わったエピソード》

赤血球を増やしてくる食べ物として、味噌、醤油、梅干、塩は最高のものです。ここで、ひとつの体験例をお話しします。

ある若いお母さんは、医師から白血病の末期的症状で、余命1カ月余りと宣告されました。すでに現代の医学では、手ほどきしようなない状態でありました。この若い母親は、毎日点滴をうけ、

1ヶ月後には、医師から退院してもよいといわれるほどに回復したのです。

…中略…  
ところが、この母親には、ひとつの落とし穴が待っていました。退院して4カ月を過ぎる頃、母親から、私に電話がかかってきました。歯ぐきから血がでるといふことでした。私は、わが耳を疑いました。

…中略…白血病が再発するはずがない、と信じていましたから。

さらに、1週間がたち、再び電話で、出血が、止まらない旨を伝えられました。私は本人のもとにかけつけ、本人の食べている食べ物を、自分の口で食べてみました。その時、私は、はつきりと答を得ることができました。

血液をつくる塩の味を、私は感じる事ができませんでした。元氣になつてきた母親は、完全に治りきつていないにもかかわらず、しょっぱい味の食事が気になりだし、だんだんと塩味を薄くしていたのです。確か

に、本人は根菜類と緑の野菜をよく煮たものを食べていました。また、海藻類も食べていました。それだけ充分煮たものを食べていても、この塩というものを減らしたために、赤血球をつくりえなかつたという答を、私は見出ししました。

減塩によって、造血作用が激減し、白血病が再発したのです。私は、このことから、塩が血液をつくるもとであるということを確認しました。血が薄くて貧血をおこしている人は、梅干や味噌や醤油の最を増やすことで、立派に解決します。自然のものを摂ることが大切です。

## 【並河の投稿】

塩は味噌や醤油や梅干しなどから、摂取した方が宜しいかと思われまふ。と言うのは、塩水を飲むと、塩は最初のタンパク質についてしまうので、胃壁のタンパク質を痛めると言われております。ですから、豆のタンパク質である味噌や醤油で取られることがよろしいかと思われまふ。

## 10月11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年の累計1,439点、11月末までの総累計17,526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
10月	15	155	-	-	-	-	155	2	2	7	15	1	15	32	187	0
11月	15	140	-	-	-	-	140	1	2	5	17	1	15	19	159	0
奉仕活動点数 (2019年の累計 111点、11月末までの総累計 2,651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	
10月	-	-	-	-	4	8	-	-	2	4	12	-	-	-	12	
11月	-	-	-	-	15	15	-	-	3	5	20	-	-	-	20	