



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/

ナルク信州ブロックエリア会議開かれる

1月18日、長野県連合婦人会館で信州ブロックエリア会議が開かれました。会議には長野拠点2人、松本平拠点3人、坂城拠点2人、飯山拠点1人、上田・千曲拠点4人そして本部より神野会長がお越しになり交流をしました。

神野会長は、「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の三つを柱に活動してもらいたい。大きなことをやるのではなく、コツコツと実践していくことが大事。今年も厳しい状況。後継者難で一人になられてもナルク

クの活動に参加している拠点もある。独居の高齢者が社会活動に参加しているか、国が調査を行っている。73%の方が参加されている。ナルクの50歳の年齢制限がネックになっているので検討したい。若い人が入って活動してもらえることが大事。ホームページで資料請求が来ている。PRをしっかりと行うなどナルクを取り巻く状況を報告して頂きました。

また、各拠点からの近況報告がありました。どの拠点も会員増に苦勞している様子でした。その中で坂城拠点は3月に解散総会することを決めたようです。坂城拠点の会員さんの中で上田・千曲拠点に転籍の希望者があ

る事を報告されました。坂城拠点の解散に伴い上田・千曲拠点としても坂城町に在住する会員さんと転籍されてくる会員さんと力を合わせて、地域のニーズに合わせた活動の取り組みと体制づくりを急がなければならぬと感じました。

訃報



高畑敬一名誉会長が2月8日にご逝去なさいました。謹んでお悔やみ申し上げます。葬儀は近親者で行われたため、ナルク本部主催で3月31日にお別れ会をします。

高畑敬一さんの略歴へ昭和時代後期の労働運動家。昭和4年12月8日生まれ。松下電器(現パナソニック)にはいり、昭和38年労組委員長。60歳定年制、労組の経営参加制度などの確立につとめる。全民事業や全国民労協を結成し、労働戦線統一を推進した。57年労組委員長をしりぞき翌年松下電器取締役、平成2年常務。6年民間ボランティア団体のニッポン・アクティブライフ・クラブを創設。富山県出身。関西大卒。▽



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
3/10(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
3/19(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
3/24(火)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル(国分)
3/26(木)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00～ 坂城町・びんぐしの湯(現地集合)
4/ 9(木)	監査会 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
4/14(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：上田市本原・えん
4/16(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
4/24(金)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル(国分)
4/26(日)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00～ 坂城町・びんぐしの湯(現地集合)

真田地域ボランティア協議会交流会

2月8日、真田地域ボランティア協議会の主催で、別所線の将来を考える会代表の竹田貴一さんが「これからのボランティアは」と題して、講演がありました。参加者23人が参加しました。「楽しみながらボランティアする事が大事。」と語って頂きました。「鉄橋が落ちたが復旧の方針は？」の質問に「別所線の将来を考える会」を立ち上げたのは、クラウドファンディングが出てきて募金がだまされ取られている。そのため



血圧を下げ、ガン予防・アレルギー 予防・腸内細菌の改善・美肌効果 の味噌パワ―

NHK 美と若さの新常識より

お味噌には、

(1) アレルギーを予防する乳酸菌MN45が含まれていることが分かった。

顔や耳に炎症を起こしてしまいうマウスに、味噌に含まれるこの乳酸菌を食べさせたところ、この症状が出にくくなったのです。

(2) ガン予防にも効果があると言います。「味噌汁を2〜3杯飲む女性は乳がんの発生確率は40%低い。発酵食品は目に見えないけど、今、気がついていないようなことがあるんじゃないかと思いません。(北垣教授)」

(3) 腸内細菌の改善。美肌効果があるグルコシルセラミドを含んだ餌をマウスに1週間食べさせたところ、ブラウテイアコッコイデスという腸内細菌が、およそ、1・8倍になりました。この菌

は、善玉菌で大腸の炎症を抑えたり、精神を安定させる働きがあると考えられています。

(4) アメリカの論文で味噌を摂取している日本人が血圧は一番低かったと報告。

(5) 味噌汁は食べる美容液。味噌には身体を内側から変える新たな力から次々発見。大豆のタンパク質を分解し良質なアミノ酸に変え、そのアミノ酸が肌を綺麗にしてくれる効果があるそうです。味噌汁を毎日2杯ずつ飲んだら、肌の角質層の水分量が約1.4杯に増えました。「味噌汁を飲むことで食事全体のバランスが良くなる。インスタントでも、生の味噌も効果があります。」(上原誉志夫教授・共立女子大学)

新型コロナウイルス 今、私たちがすべきこと

通常の感染対策を日頃から徹底しましょう！

手で触るところは消毒



感染を予防するために注意すべきことは、まずは、石けんやアルコール消毒液などによる手洗いを行ってください。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他者に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。特に電車や職場、学校など人が集まるところで行うことが重要です。

また、持病がある方などは、公共交通機関や人混みの多い場所を避けて、より一層注意してください。高齢者や基礎疾患のある方、妊婦などは、重症化の恐れ、一般的な衛生対策に加えて、公共交通機関や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

感染経路

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒に

ウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

※主な感染場所…学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れてウイルスが付着し、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

(3) 新たに市中感染に注意…どこにいても感染する。

対策

一般的な衛生対策として、咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒などを行ないましょう。手など皮膚の消毒を行う場合には、消毒用アルコール(70%)を、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)が有効であることが分かっています。

注意する症状

①風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合②強いだるさ③息苦しさ、などの症状の方は、お医者さんに行かず保健所に相談しましょう。

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 (2019年の累計 1,709点、1月末までの総累計 17,796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
12月	13	121	-	-	-	-	121	1	1	6	13	1	30	44	165	0
1月	10	71	-	-	-	-	71	-	-	6	19	1	15	34	105	0
奉仕活動点数 (2019年の累計 135点、1月末までの総累計 2,675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	
12月	15	15	-	-	-	-	-	-	3	5	20	-	-	-	20	
1月	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	4	-	-	-	4	