



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/>



ナルク活動に思う

倉橋重松 (事務局長)

ナルク発足当初から、この活動に参加してきました。発足の準備会でナルク発足の宣伝チラシ作りを引き受け、いざ発足の役員選考で事務局長を誰にするかと議論になりました。NPOとして発足する事で法律的な実務量が多くハテ？誰ができるのであろうかと不安になり「私がやります」と手を上げてしまいました。

こんな経緯からナルクにどっぷりはまり込み始めました。しかし、どんな活動をしていけば良いか見通せずにはいません。たまたま、ペンション経営している我が家の妻が風邪で動けなくなり、30人以上のスキー大会の団体客が入っていたので困り果て、中村前代表にその事情を話したところ、ナルクの運営委員2人を派遣して頂きピンチを切り抜けることができました。ナルク活動に感謝と感銘を深くしました。

この頃、私の住んでいる菅平でも高齢化が進んでいて、高齢者の交通手段が自治会でも問題になっていました。こ

の取り組みはよく考える行政や自治組織という組織でなく「人」が対応しなければとても解決できないと思います。特に移送は「運送法」に抵触する恐れもあり、中々難しい。組織の中の個人が対応するにはナルクの様な組織が適切ではないかと思いました。地域の中で「助け合い」ができればと私の活動の基本をここに置き力を注ぐ事になりました。

隣の集落の友人から移送ボランティアを相談され、ナルクに入ってから経験してもらいました。地域にとつて移送ボランティアは大きな社会問題となつていきます。地域で助け合いの雰囲気を作ることは私たちの使命かも知れません。

ナルクを基盤に地域のニーズに合った活動を探し出すアンテナを高く広く持つことが重要になっていきます。その役割は運営委員会にあるのではないのでしょうか。引き続きみんなで力を合わせて頑張らしましょう。

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/ 8(火)	運営委員会 AM10:30 ~ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
(中止)	サロン上田 ※感染防止のため当面中止します。
9/24(木)	ボウリング PM1:30 ~ (現地集合) 会場：上田プラザボウル (国分)
9/26(土)	マレットゴルフ AM 9:00 ~ 坂城町ねずみマレットゴルフ場
9/26(土)	免疫力アップ温泉巡り AM12:00 ~ 坂城町・びんぐしの湯 (現地集合)
10/13(火)	運営委員会 AM10:30 ~ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
10/26(月)	マレットゴルフ AM 9:00 ~ 坂城町ねずみマレットゴルフ場
10/26(月)	免疫力アップ温泉巡り AM12:00 ~ 坂城町・びんぐしの湯 (現地集合)
10/27(火)	ボウリング PM1:30 ~ (現地集合) 会場：上田プラザボウル (国分)

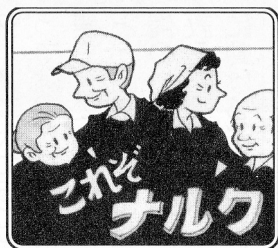
初めての送迎

小山かづ子

「ナルクの送迎やってくれない?」「だめ仕事してないから!」と断るつもりだった。「Sさんの送迎よ!」との言葉に、エッ!やるっきゃないじゃん。ナルクを通さなくても私送迎するわよって言いたかった。役員の方がナルクに入会しているんだから、「両方がナルクへ協力することになるからね。」と言われ、ナルクを通しての初めてのチャレンジをしました。「ありがとう」と喜んでもらえて充実感

を覚えた。先日七十歳過ぎの免許書き換えの前の高齢者講習会に行ってきた。認知症の検査はなかったが目の検査、一般の講習会、運転実施だった。その時私は思った。もしも運動できなくなったらどうしよう?自分達の仕事をしている子供達に頼めない。やっぱりナルクへお願いすることになるねって!それには若い会員を増やすこと。どうしたら若い人が入会してくれるんだ

ろう!皆さんも考えて!!
坂城での親睦会がお休みになっていて私は寂しい。仲間の顔が見えない。今はコロナで身動きできませんが、収束したら、何かできることを考えていきたい。



コロナ禍での拠点活動についての報告とお願い

代表 内田雅久

8月20日付の信濃毎日新聞によると、「今まさに第2波の真つただ中にいる」との見解がだされました。4〜5月にかけてより大きな波がきてい

るの数字的にも紛れのない事実です。我々のナルク活動もこの渦中にあり、拠点によっては完全に活動を休止した処もありました。我が拠点でもどうあるべきか議論されましたが、時間預託活動を中心として必要な活動は継続するという事になり、運営委員会と送迎をお願いいたします。

「私と短歌と義母」(その1)

松橋敏生(上田市)

それは、今から十五年程前のこと。義理の母が、難病に倒れ、以来我が家に同居したことが、始まりでした。当時母は三十年近く短歌歴のある、まさに、短歌が人生の拠り所の人で、自身も第二歌集も出版もしていまし

て、病で断念した歌会へ

の寂しさを埋めてもいまました。ここから十年に及ぶ介護生活が始まりました。始めはこんなに長くとは想像すらなく、一年、又一年と刻が過ぎる中、母の部屋に数ある歌集を、少しずつ手に取るようになり、自然の成り行きのように私も歌集に馴染んでいったのでした。

朝までぐっすり快眠！ 夜、トイレに起きないための新秘策



夜中、寝ている間にトイレに行く「夜間頻尿」。その大きな原因の一つが、昼中に摂取した水分がふくらはぎの部分にたまってしまつたためだとわかつてきました。

私たちの体は体内の水分を一定に保つため、食事や飲み物などで摂取した水分を主におしっこに変えて排出します。ところが、加齢とともに血液を循環させる機能が低下すると、足の血管から水分が漏れ、ふくらはぎの部分にたまってしまつたのです。その結果、夜、横になつたときに水分が再び血管に戻り、増えた血液を減らそうと、おしつ

介護度も進む中あまたの病院、治療院等々増やして行く折も一首、二首と義母推敲を頼みつつも意を決し、上田市の広報への投稿が始まつたのでした。

こが作られてしまうと考えられます。ふくらはぎはまさに「第二のぼうこう」だったので。

2020年4月に発表された「夜間頻尿ガイドライン」では、副作用の少ない治療法として「行動療法」が第一選択肢として推奨されています。番組ではガイドラインの中から自宅でも行える3つの対策を紹介しました。

- (1) 弾性ストッキング
(2) 足上げ
(3) 減塩

【弾性ストッキング】(選び方)

薬局などで市販されているむくみ対策用のものを選びます。夜間頻尿対

策には、締め付ける面積が少ないハイソックスが履きやすくおすすめてです。(着用時間) 朝起きてから夕方までが目標。

※糖尿病や心臓に持病がある方などは使用に当たって注意が必要です。まずはかかりつけ医や泌尿器科などに相談してからご使用ください。

【足上げ】 足の下に柔らかいものを敷き、足先が10〜15cm程度上がるようにして横になる。 昼から夕方までの間に、30分を目安に行う。

※体の負担にならない範囲で行ってください。 ※睡眠のリズムが乱れないように、足上げ中は眠らないようにご注意ください。

【減塩】 塩分を取り過ぎるとふくらはぎに水分がたまりやすくなります。 特に晩酌でのつまみの食べ過ぎなど、夕方以降の塩分摂取にご注意ください。

NHK「ガッテン」より

6月7月のナルク上田・千曲のボランティア活動

Table with 2 main sections: '時間預託点数' and '奉仕活動点数'. Each section contains a grid of data for months 6 and 7, categorized by activity type and person count.