



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/>

# 故高畑敬一会長を偲んで 香山幸江(上田・千曲)



12年前、ナルク上田千曲は立ち上がった。故高畑敬一会長の肝いり普及員の一人である御代田の山崎彬男さんの記事を福祉だよりで見て大変感動していた頃、たまたま彼がナルクに入った坂城婦人会の役員と私が知り合っていたので、その内容に共感し坂城拠点が立ち上がるの同時に入会した。然しその後何の活動もしないまま時間が過ぎ、

上田地域でも拠点を立ち上げたいとのTさんの提言もありナルク上田千曲ができました。

当時私は主任児童委員として活動していましたが、行政支援が年々減らされていく状況を何とかしなければという気持ちに駆られていました。そして設立総会の当日故高畑会長のご出席をいただきまして、その講話でナルクの理念を熱く語られるお話がストンと胸に落ち益々やる気が湧いてきました。また地元の温泉で宿泊の際ロビーで相撲

の四股を踏んでおられ、少しも偉ぶらないお姿は、親しみやすいお人柄で「会員が百人になったらまた来ますよ」とも言われたことで更に頑張ろうと意気に燃えたのを昨日の事のように覚

えています。百人達成のお祝いの言葉の中に地域の社協や関係部署にもおむき、ナルクの存在をしつかり伝える何かお手伝いできることを伺うなど積極的な活動を行うよう指導されました。そこで早速具体的な行動を始めました。その時は物珍しそうに聞いていた社協からポツポツ連絡がきはじまりました。振り返れば発足以来その都度適切なアドバイスをしていただきながら会員各位がその理念を理解しコツコツと活動を積み上げて今日に至っております。故高畑会長の人間性をお手本にしながら未来に向かって永続できるようにこれからも活動会員を増やし、コロナ禍の厳しい世の中ではありますが皆で手を取り合って助け合いの輪を広げて参りますので天国から見守っていただきますようにお願いいたしますと共に、ご冥福を心からお祈りいたします。

## 11月・12月の行事日程

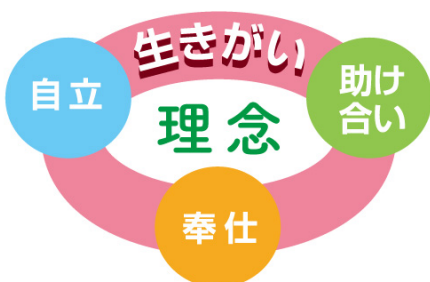
開催日	行事内容
毎週月曜日	フォークダンス 会場：本原担い手センター
11/10(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
(中止)	サロン上田 ※感染防止のため当面中止します。
11/20(金)	古紙回収・リサイクルペーパー取扱 坂城・上田共 AM8:00～
11/24(火)	ボウリング PM1:30～(現地集合) 会場：上田プラザボウル(国分)
11/26(木)	マレットゴルフ AM 9:00～ 坂城町ねずみマレットゴルフ場
11/26(木)	免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ 坂城町・びんぐしの湯(現地集合)
12/8(火)	運営委員会 PM3:00～ 会場：圓山荘 忘年会 PM6:00～会場：圓山荘 会費 1万円
12/11(金)	マレットゴルフ AM 9:00～ 坂城町ねずみマレットゴルフ場
12/11(金)	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)
12/22(火)	ボウリング PM1:30～(現地集合) 会場：上田プラザボウル(国分)

## 「私と短歌と義母」(その二)

松橋敏生(上田市)

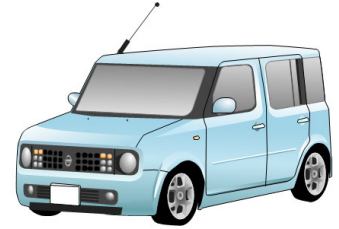
上田市広報・文芸欄には、短歌七首、俳句十二句、川柳十二句と各々に先生の作品を合わせて三十人の作品が、当時毎月A4の紙面半分弱のスペースに掲載されます。私が短歌を投稿し始めたのは、二千七年からで、その時義母も介護ベントの上で一緒にハガキに二首ずつを投稿するようにになりました。ここから師である義母と弟子の私の紙の上での二人旅が進ん

りたてを丸かじりせよと娘(こ)が呉れし胡瓜みずみずし生味増添えて」が選ばれ、以後七十首を越える二人の競作が始まりました。

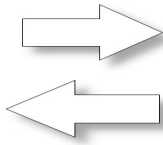


提供者の皆様へ、報告書ができるだけ正確にお書き下さい。利用者のお名前もフルネームで(ひらがなO.K.)

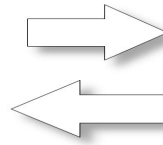
## ナルクの移送ボランティア



提供者宅



利用者宅



提供者が病院やお買い物などサポートしている時は1時間500円を利用者は拠点へ寄付します。その際、寄付申出書を提出して下さい。

提供者宅から、利用者宅経由で病院等まで車が走った距離(1km当たり50円を乗算)を利用者は提供者に支払います。片道でも往復でも、往復の距離となります。病院等で待たず、再度迎えに行くときは2往復の計算になります。小数点以下は四捨五入して下さい。走行時間の記入もお願いいたします。

ウイルス学の研究者・間真二郎さんのお話を要約すると、コロナの感染を防ぐ唯一の手立ては、免疫力をアップすることです。

自然免疫系はもともと人間の体に備わっているものです。殆ど外部からの病原体に対して働きま

### コロナ禍に負けない体作り 免疫力アップ

突然のおはがき失礼いたします。今朝のまわりの草やぶを刈っていて手の甲を蜂にさされてしまいました。頭にひらめいたのが前に香山さんがナルクに書いていた記事です。でも、「ネギだったかな?」「ネギだよね」「ドクダミだったかな?」ですが近くにはネギしかなかったのでせつせとこすりつけながら傍にあつたブロックの穴にあつた巣も見つけてマグナムジェットで駆除も出来、半日たつた今は手の腫れもほとんどなくなりほつとしながらこれをかいています。

ナルク通信によるところのご活躍ご苦勞様です。又かつては〇〇さんがいろいろお世話になった事等々。先ずはお礼が一番です。ありがとうございます。

齊藤慶子(上田市) : 8月5日消印

その正体が分からなくも発動し、効果はマイルドだけど治ってしまえば次に控えている獲得免疫系の出動はいりません。

新型コロナウイルスの無症状の人は自然免疫系が働いてくれているとみなされま

疫系で対処できなかったものに対して働きます。自然免疫系と比べ強力な病原体の完全な排除封じ込めを行います。

通常はこの段階で治るのですが、新型コロナウイルスは逆に働きすぎ暴走してしまうのです。暴走すると多くの細胞までが障害を受けて、様々な病気が反対に引き起こされて重症化します。そうならないためには腸内細菌です。最も免疫力アップができるような腸内細菌をしっかりと整えることです。

外からくるような病原体(コロナウイルス)を

- ・食べ過ぎない
- ・地産地消で旬のものをとり、精製食品、加工食品をとらない
- ・食物繊維をとる
- ・発酵食品をとる
- ・体温を高める(適度の運動含む)
- ・口呼吸をしない
- ・よく睡眠をとる
- ・ストレスをためない、よく笑う
- ・日光にあたる
- ・土(微生物)にふれる
- ・禁煙する
- ・除菌滅菌し過ぎない



恐れられているだけではだめです。本来、人間の持っている自然治癒力を取り戻し、丈夫な体を作っていくことです。

#### 腸内細菌を元気にする生活

- ・水分をよくとる
- ・良い塩(ミネラルが多い天日海塩がおすすめ)をとる
- ・よくかみ、唾液をたくさん出す

### 8月9月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (2020年の累計 762点、9月末までの総累計 18,832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
8月	10	80	-	-	-	-	80	2	2	7	13	1	15	30	110	0
9月	12	88	-	-	-	-	88	2	3	6	18	1	15	36	124	0
奉仕活動点数 (2020年の累計 46点、9月末までの総累計 2,729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	
8月	-	-	-	-	-	-	-	-	5	6	6	-	-	-	6	
9月	-	-	-	-	-	-	-	-	5	6	6	-	-	-	6	