

# 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/>



## 明けまして おめでとうございます

### 2021年 元旦



ナルク上田千曲 運営委員一同

## 年頭によせて 代表 内田雅久

令和三年、明けましておめでとうございます。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。

と素直に言いたいところですが、昨年は新型コロナウイルスにやられましたね。本当に苦しい一年でもありました。そして過去にはスペイン風邪があり、死者五千万人とも言われ世界中で猛威をふるいました。やはり歴史は繰り返していきま

せんので安堵していきませんが、気を緩めることがないよう、基本的な行動指針に従って本年も活動していきたいと思っております。

さて本の紹介ですが、気になった題名の本があります。風雲舎の刊行本「遺伝子スイッチ・オンの奇跡」で、「ありがとう」を10万回唱えたらガンが消えました」著者の工藤房美さんがガンを告知され、放射線治療・抗ガン剤医療を受けたが、肺と肝臓に転移が見つかって余命一ヶ月と宣告されてから、思うところがあつて、ありがとうを10万回唱えたらガンが消えた。更に続編で「ありがとう」100万回の奇跡」が刊行されましたが、ガン消滅以来すべてに「ありがとう」と遺伝子が喜ぶ生き方を続けていたら、不思議な事が続出するのではと。この「ありがとう」こそ日

### 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
1/12(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
1/25(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル(国分)
1/26(火)	マレットゴルフ AM9:00～ ねずみマレットゴルフ場(現地集合) 免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ 坂城町びんぐし湯さん館(現地集合)
2/9(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
2/22(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル(国分)
2/26(金)	マレットゴルフ AM9:00～ ねずみマレットゴルフ場(現地集合) 免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ 坂城町びんぐし湯さん館(現地集合)
※サロン上田は感染予防のため当面休会を継続します。	

本語の言霊(ことだま)の最たるものではないでしょうか。案外ワクワクだけに頼るのではなく、生命が喜ぶ生き方をすれば、ウイルスにも感染することがなくなるかもしれません。

本年は「ありがとう」を声に出して言う一年にしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。最後までお読みいただき「ありがとう」ございました。



### 甘酒の 美味しい作り方

1. 麴500gをほぐしてご飯1.5合とお湯500ccを加え、ジャールの内鍋に入れて表面が平らになるように押さえてください

2. 温度60℃の保温ジャーに入れ、ジャーの蓋は閉めず開けておき、菜箸等で乾いたふきん又は手拭いが落ちないようにかぶせておく。途中で全体をかき混ぜながら10時間程度保温を続けてください。

麴の芯が取れたら甘酒の素の出来上がりです。

【次頁へ】

## 感染症から学ぶ危機管理と健康 東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎さん

免疫力低下を防ぐ水  
「人間とは何ですか？」と問われたら、哲学的なカッコイイ答えが浮かばない私は、「大部分は水です」と答えます。私たちの体のほとんどは水からできています。水は常に体内を駆け巡りながら働いています。大人では体重の約60%くらいが水だといわれています。体内で水は血液やリンパ液として循環しながら、栄養や酸素を運搬し

## 「私と短歌と義母」はは

松橋敏生 (上田市)

ここからは、義母と私の短歌の紹介、上田市広報掲載分を年代順に見ていただきます。二千八年二月作品「おみくじは大吉と出てあな嬉し、心はればれ福飴舐める」義母。同年二月作品「ああしようこうしようと思いつつ、ほぼ手付かずに年の瀬となる」私の作品。続いて同年三月作品「アボカドの鉢に二羽

## 「その三・最終章」

(ふたは)の折りヅルが冬ごもりして居間和ませる「私の作品。同年四月作品、師(堀内一訓)の歌集に「われを詠まれし二首ありて、どきりとすれど嬉しくなりぬ」義母の作品。そして堀内先生からの義母に贈られた短歌、「君画(えが)く胡瓜の青は瑞々し、花収まりに黄を滲ませて」同年五月「半鐘と山寺の鐘相和

約2.5リットルだといわれています。つまり、体重が70キログラムの大人なら、約40キログラムの水が常に体内にあり、2.5リットルを毎日入れ替えているということになります。この水分の循環は、老いとともに細胞の新陳代謝や腎臓の働きが落ち、体内の水分量が減っていきまします。脳には血液の濃縮度を感知して水分補給の信号を発するセンサーが備わっています。が、歳とともにこの感度が鈍ります。すると、体が水分不足になっても喉の渇きを感じづらく、さらに水分不足になりがちです。また、子どもは大人よりも新陳代謝が活発なため、体を巡るための

新鮮な水を常に供給しなければなりません。水分補給が大事だといえ、一気にがぶ飲みすると胃腸や体全体に負担をかけるかもしれません。普段から、ちびりちびりと水を飲むのがよいでしょう。汗をかく運動後や入浴後も水分補給の重要なタイミングですが、1日の中で血液の濃度が一番高くなるのは午前4〜8時の時間帯だといわれています。水分補給ができない夜間も、体は常に汗や尿をつくっているからです。水分不足で血液の濃度が高くなると、血管が詰まりやすくなります。脳梗塞や心筋梗塞の発作が早朝に起こることが多いのは、このためです。また、脳血栓は血圧の低下する夜の睡眠時に起

こりやすいといわれています。これを防ぐのが寝る前に飲む1杯の水です。就寝前の体が驚かないよう、水は常温で飲むのがいいでしょう。そして目覚めの1杯も重要です。私はこの朝に飲む水を「宝水」と呼んで重宝しています。睡眠中に高くなった血液の濃度を下げ、胃腸や腎臓の働きを促す重要な役目があるからです。私は普段、ミネラル含有と飲みやすさのバランスがとれた中硬水を飲んでいますが、飲み水や産地でも、おのの好みで分かれると思いますので、自分に合うミネラルウォーターを探して、いろいろ試してみるのはいかがでしょうか。(全国商工新聞より)

## 甘酒の美味しい作り方【つつぎ】

甘酒の出来不出来は温度管理で決まります。ジャヤーの温度は60℃以上になると甘みが少なくなりますが、60℃より極端に下がると「酸っぱ味」の強い甘酒となります。常温に冷ましてから冷蔵庫に保存し一週間以内を目安にお召し上がりください。



## 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 (2020年の累計 1,086点、11月末までの総累計 19,156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	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数
10月	18	150	-	-	-	-	150	1	3	7	16	1	15	34	184	0	
11月	10	104	-	-	-	-	104	3	3	6	18	1	15	36	140	0	
奉仕活動点数 (2020年の累計 72点、11月末までの総累計 2,755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	人数	点数	人数	点数	点数		
10月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
11月	-	-	-	-	20	20	-	-	5	6	26	-	-	26			