

# 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/>

## ナルク上田・千曲拠点 第15回定時総会の書面議決の結果報告

五月中旬に、拠点会報「ナルク千曲川」第81号にて総会資料を発信し、5月末までに、書面による議決をお願い致しましたが、有効投票世帯数158に対し、賛成票98世帯、未回答60世帯でしたが、未回答世帯は委任されたものと見なし、反対は0世帯でしたので、全会一致で承認されました。よって原案どおり拠点の運営を推進させていただきますので、なにとぞ宜しくご支援の程お願い申し上げます。

お世話になります。シトラスリボンを、さつそくカバンに付けて祈つていきます」などの励ましのメモを添えて下さった会員様もいらつしやいます。ありがとうございます。

さてこの文章の起稿時（6月中旬）には、殆どの会員の皆様が第1回目のコロナワクチンを接種されていると思います。2回目も7月中には終了の見込みですが、未だ未接種の若い方も多くいますので、もう暫く感染対策をしていただき、一日も早い普通の日常生活を取り戻すまで、さらに来年の総会には是非とも通常の対面に依る総会を開催したいと願っています。もう少し頑張りましょう。

### ナルクデーのシトラスリボン作り

ナルクビジョンの中に、毎年4月20日をナルクデーとし、社会貢献活動を行うことで、ナルクを対外的にアピールしよう、というのがありますが、今年の活動を何にしようと思つていたときに、真田地域社会福祉協議会に立ち寄った折、シ

NPO法人の「健康サポートまごの手」の指導でシトラスリボンを作っています。



トラスリボンに出会い、リボン本体に付いていた説明書を読んで、これだ、これを作ろうと思いつきました。

このリボン運動は、四国は愛媛県の高松大学からプロジェクトが立ち上がったとのこと、コロナに感染した本人や家族、医療従事者に対し、誹謗中傷をしない、間違つた理解から起こる偏見をもたない、という趣旨から始まったとの事です。そういえば、我々のこの地域での最初の感染者は、家に石を投げ込まれたり、入り口にゴミを置かれたりして、転居を余儀なくされたとの話も聞

### 7月・8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
7/12(月)	マレットゴルフ AM13:30～塩田マレットゴルフ場
7/13(火)	運営委員会 PM10:30～ 会場：ポーラ本原・香山邸
7/26(月)	マレットゴルフ AM9:00～ねずみマレットゴルフ場 免疫力アップ温泉めぐり 12:00 集合 会場：坂城町・びんぐし湯さん館
8/10(火)	運営委員会 PM10:30～ 会場：ポーラ本原・香山邸
8/ 9(月)	マレットゴルフ AM13:30～ 菅平サングリーンマレットゴルフ場
8/26(木)	マレットゴルフ AM9:00～ねずみマレットゴルフ場 免疫力アップ温泉めぐり 12:00 集合 会場：坂城町・びんぐし湯さん館

※誰でも自由に参加出来ます。



き及びました。また感染拡大当初に、医療従事者に心ない誹謗中傷が寄せられたのも事実です。リボンに関心を持ち出してから、よく見ると阿部県知事や、上田市の職員も胸に着用して運動を応援しているとのこと、同社協に作り方を問い合わせたところ、同じNPO法人の「健康サポートまごの手」の斉藤恵理子様をご紹介いただき、4月21日に11名の会員でリボン作りを実施し、160組のリボンを作りました。はじめはなかなか手間取りましたが、わいわいがやがやも押さえて静かに奮闘しました。それを今回の総会資料の封筒の中にいれ、配布させて

いただいた次第です。ナルクデーの趣旨からはちょっと外れていますが、この活動も社会貢献活動にかなっていると思えます。来年は本来の社会貢献活動を行いたいと思っておりますので、何か新しい活動案がございましたら、是非ともお待ちしています。

# 言霊 (ことだま) と大反省

内田 雅久

古希を少し過ぎた頃、同窓会の席で、近況を報告しあったが、その席上「おまけの人生にさしかかり、体力・知力・気力共に衰えてきたので、早く次の世に生まれ変わって、やり直したい」と話をしてしまった。それは一時期、人は死んだらどうなるのだろう、永遠の生命はあるのだろうかという、精神世界にはまった時があり、レバノン出身のカーリル・ジブラン

てから、わずかな期間で4度の手術をするハメになってしまった。やはり残された人生を精一杯生きねばと、みずから発した言霊に恐れ入り、大反省した次第である。

またその書のなかには「祈り」について「人は苦しいとき、なにか必要なきに祈る。けれど、喜びにあふれたとき、豊かな日々にも祈ってほしい」と。



## 「悲しいお知らせ・訃報」

拠点設立当初から、存在感を遺憾なく発揮され、A邸の草取りなどの時間預託活動や、上田医療センターの草取りなどの奉仕活動を、杖をつきながら率先して頑張つて下さった、三井袈裟喜様がお亡くなりになりました。90才でした。大相撲が大好きで、伊勢の海部

りがとうございました。今頃は故高畑前会長と、酒を酌み交わしながら、相撲甚句を詠い、相撲談義に花を咲かせいると拝察致します。どうぞ安らかに眠り下さい。



## 育てて最強「アサリ」新調理術 ふつくら〜&つまみUP

### 「かたくり粉」ちょい足しワザ

NHKガッテンより

生きてアサリをそのまま味噌汁や酒蒸ししては身が細って旨味が薄れてしまいます。ガッテンがふつくら・うまみアップの秘伝を紹介してくれました。

ただ、今回の調査では、かたくり粉を足した塩水につけたほうが、肥満度がやや高い傾向にありました。

#### 材料

アサリをお好みの量塩水(3%の濃度)アサリがひたひたになる程度の量※3%の塩500mlに対し、塩15g(大さじ1程度)の割合※精製塩よりあら塩がおすすめです。

#### 材料

アサリ200g、300g(かたくり粉を加えた塩水につけておいたもの)水400mlみそ大さじ1程度

かたくり粉大さじ1(なければ、小麦粉大さじ1)作り方

1・アサリが半分くらいつかるまで水を入れ、残りの水は、沸騰させておく。

1・バットか、平たい器にアサリを並べ、3%の塩水と、かたくり粉大さじ1を加え、軽く混ぜる。

2・強火で加熱し、アサリの半数が開いたら、火を消し、沸かしておいたお湯を追加する。

2・アルミホイルや新聞紙で覆い、3時間待つ。

3・フタをして蒸らす。

3・軽く洗ってから調理に用いると、買った時より身が太り、うまみ・甘味もUP!

★保温時間は、アサリの大きさがティースプーン以下だと2分、それより大きければ、3分が目安。

★かたくり粉がなければ小麦粉(薄力粉)でもOK。

4・最後に、みそを溶いたらできあがり。

## 4月5月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (2021年度の累計 305点、5月末までの総累計 20,026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		事務局当番等		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	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	点数	点数	点数
4月	11	111	—	—	—	—	—	1	1	8	25	1	15	—	152	—
5月	12	119	—	—	—	—	—	1	1	6	18	1	15	—	153	—
奉仕活動点数 (2021年度の累計 46点、5月末までの総累計 2,838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	人数	人数	人数	人数	人数	人数	点数	点数	
4月	—	—	—	—	—	—	—	—	12	24	24	—	—	—	24	
5月	—	—	—	—	14	14	—	—	5	8	22	—	—	—	22	