

# 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・千曲では こんな活動もしています

ナルクの会員の皆さんに感謝

(ぶどう作りを振り返って)

柳沢利喜男 (坂城町)

私がぶどう作りに携わったのは両親を亡くした40歳頃からで、当時は巨峰だけであった。現在はナガノパープル・シャインマスカット・信濃スマイル・クイーンニーナ・クイーンルージュの5種類を作っています。ぶどうは冬の剪定、6月の房こき・摘心、7月の摘粒袋掛け、9月から収穫と大変な作業です。特に摘粒作業は手間がかかります。今年後共よろしくお願

い致します。

## 道ばたにうづくまっして いた女性に声をかけて

宮崎佐喜子 (上田市)

八月一日の事でした。

嫁さんが買い物帰りに、我が家近くの道端にうづくまっしている高齢者を見つけた。声をかけようと思ったが冷凍食品が気になって一旦家に帰ってから出直そうと思った。私はずぐその現場へ向かいました。雨の中高齢の女性はまだそこにうづくまっしてました。理由を聞くと「菩提寺へお墓掃除に来た帰りでバスを待っていた」とのことでした。停留所から少し離れたところにいたので嫁さんが勝手に具合が悪いとばかり思い込んだのです。彼女は更に「何処へ行くにも足がないのでとても不自由で困る」とも言いました。咄嗟にナルクの事を紹介すると「そんな良い会が



### 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
9/11(土) (中止)	第33回ふれあい広場 in さなだ AM9:30～会場：真田福祉センター
9/13(月)	マレットゴルフ AM1:30～ 会場：菅平グリーンマレットゴルフ場
9/14(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：ポーラ本原・香山邸
9/26(日)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：坂城町・ねずみ橋マレットゴルフ場
	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
10/11(月)	マレットゴルフ PM1:30～ 会場：塩田の郷マレットゴルフ場
10/12(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：ポーラ本原・香山邸
10/26(火)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：坂城町・ねずみ橋マレットゴルフ場
	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
サロン上田は新型コロナの影響のため休会。	

## 「マレット・ゴルフ」

橋本保子 (上田市)

あるなら入会したい」との事。その場で名前と電話番号をお聞きし改めて訪問させて頂く約束をしました。丁度そこにバスが来て彼女は無事乗車し、私たちはお見送りしました。

後日、代表に入会の説明と手続をお願いし、私も同行して彼女のお宅へお伺いして参りました。



長野県上田市は、ほぼ日本を地質上二分するホッサマグナの上に位置するが、日常生活にはなるの影響もない。年間降水量は千ミリ程度、抜群の晴天率を誇る。湿度の低い点を利用し、精密機械工場が多い。方や、ため池を利用しての稲作も盛んである。中心部を離れると、六百米位の高度になり、市内を流れる河川も千曲・依田・神川・矢出沢・内村川と多い。

その河川敷を利用してマレットゴルフ場が数多くある。勿論、山中にもある。日本で生まれたスポーツで、長野県は、日本一盛んである。このスポーツには良い点がいくつかある。まず、初期費用が比較的安い。ステイックとボールでこと足りる。有料の場所もあるが、無料のマレットゴルフ場が数多くある。出発地点から、目的地迄、少な

(次頁へ)

(マレットゴルフの続き)  
 い打数で到達すると良いという点は、ゴルフと同じである。そのコースには、山、谷、木立、わざとらしい陥没等が造ってあり、玉の行く手を阻む。得点の計算も一桁の足し算で、靄のなかった頭には優しい。激しい運動ではない。目的なく歩くのはつまらないが、頑張らな

末期がんに勝つ!!

神田流サウナ方式

くても、結果的にはよく歩いたことになる。雨天では、プレーできないが、季節を問わない。性別も問わない。LGBTでもよい。集中力を養う。プレーを通じて親しくなれる等、いいことだらけである。一言でいえば、これから増え行く高齢者に打って付けの運動だと思う。

先日須坂市にある「ゆっ蔵んど」で知り合った方から、温熱療法で「ガン」を治す方法を紹介していただきました。以前会報でお風呂を42・5℃以上で入ることで治療する方法を紹介しました。  
 この方は、「サウナ」で治療することを勧められています。基本は体を温めることです。彼のホームページで紹介している内容を参考に掲載します。  
**【記事】**  
 「ガン」は誰でもなる可能性があります。現在、日本人の2人に

1人は一生のうち何らかの「がん」にかかると言われていて、摘出手術・抗がん剤・放射線治療等様々な治療が行われていますが、余命数ヶ月と宣告された方には「神田流サウナ方式」が有効です。  
 生きる希望と光が見えることですので一人でも多くの方がやっていたらと思うています。下記は末期がんに勝った実例の1部です。  
 ・余命12ヶ月―サウナ利用を毎日2時間 180日で全快しました。

・余命 6ヶ月―サウナ利用を毎日2時間 全快しました。  
 ・余命 3ヶ月―サウナ利用を毎日4時間 快方する希望があります。3ヶ月より残り時間が少ないと難しくなります。  
**【サウナの入り方】**  
 STEP1 服を脱いできれいな汗をかいために身体と頭を洗います。サウナ室に入る前に水分を補給します。  
 STEP2 温度45度〜50度で入浴して下さい。(スチームサウナは避けて) サウナ室にいる時間は10分位で休憩して続ける。  
 温度40〜45度度の場合 はシャツを着て入ってください。  
 ※電気式・スチーム・岩盤浴などが良いようです。  
**温度が重要です。**  
 STEP3 水風呂には入りません。(内臓に悪いから) ゆったり座って水分(500ml)を補給しながら入浴します。

連続して入ります。ただし体力に合わせて時間は調整して下さい。  
 朝、起きた時疲れが残らないよう、自分の体力を見ながら行ってください。  
 始めてから30日ぐらいで検診結果が良い方向になってくると思います。連続2時間は難しい場合は、午前1時間、午後1時間と分割しても効果はあります。(※積算時間で考えましょう。)  
 1日でも早く始めて、毎日行うことが重要です。  
**【サウナの最大のメリット】**  
 サウナの最大のメリットは「温熱効果」。体が温まり、全身の血管が広がることで、血液の流れがとても良くなります。血液の流れが良くなる と、疲労回復につながります。  
 なぜなら、血液は人間の体にたくさんある細胞

へ、酸素や栄養を送ったり、細胞が活動した後の二酸化炭素や老廃物を回収したりする役割を持つためです。  
 身体の細胞にサウナの熱が加わるとタンパク質が損傷しますが、同時にヒートショックプロテインという別のタンパク質が生まれます。  
 ヒートショックプロテインにはタンパク質の損傷を修復する性質があるため、細胞の再生を活性化します。免疫力も高めます。  
 この身体の動きが「がん細胞」に働き改善していくと考えています。  
**【出典】**  
<http://kanda-gan.net>  
 近隣の温泉では長野市の「川中島温泉・岩盤浴」、須坂市の「湯つ蔵んど・ミストサウナ」、長野市の「温湯温泉湯つばれあ・ミストサウナ」等があります。(倉)

お詫びと訂正のご案内

6月7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 629点、7月末までの総累計 2,0350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
6月	13	134	-	-	-	-	134	2	7	5	11	1	15	33	167	-
7月	15	124	-	-	-	-	124	1	1	5	17	1	15	33	157	-
奉仕活動点数 (2021年度の累計 51点、7月末までの総累計 2,843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	
6月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7月	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	5	-	-	-	5	

拠点の会報「ナルク千曲川」第82号・7月発行の「ナルクデーのシトラスリボン作り」のなかで、「四国は愛媛県の高松大学