

# 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/>

## 2021年度上期(4月~9月)の状況報告

代表 内田雅久

### 結論：コロナ禍でも活動は、 継続して行ってきました。しかも事故なく。

さて表題の上期の状況ですが、拠点としましては、従来通りの活動を継続し、決してコロナ禍を理由に、活動を低下もしくは休む事はしませんでした。か

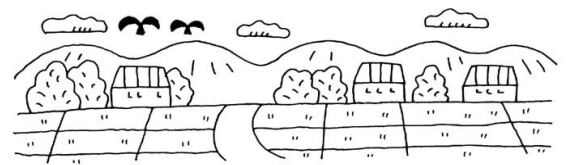
え、昨年と同様に比べても、実に17%アップしています。ワクチン2回接種の特別な送迎があった事もありますが、移送の利用が増えたことが最大の要因かと思っております。提供会員におかれましては、誠実に移送活動に当たっていただき、真にありがとうございます。また運営委員の皆様には、毎月の定例委員会を休む事なく、継続して拠点運営に携わっていただき、会報も継続発行していただきました。ありがとうございます。また同好会活動は、密になり易いカラオケを除いて(最近ではカラオケ店も、感染対策をより完全なものにしていけるとPRしています)マレットゴルフと免疫力アップ温泉巡りは、推進担当の努力もあり継続しています。ボウリングは残念ながら会場が閉鎖になり休会になりましたが、

その他の具体的な活動数値としまして、今年度は新入会員数を50名の目標を立てましたが、上期は16名で進捗は32%と厳しい状況でした。これに対し退会会員は24名と多く、昨年度末と比較しますと、8名の純減となりました。9月末での会員数は、229名です。それにもまして運営を担ってくださる会員が増えず、運営委員の平均年齢も上がる一方で将来に不安を感じています。この助け合いのナルク活動は、是非とも活動を継続させたいと思っておりますので、会員の皆様には、宜しくご協力の程お願い申し上げますと同時に、この活

動を担ってくださる会員を広く募っています。こちらにもご参加をお待ちしています。最後に上期になくなられた会員様は、三井袈裟喜様、福田美代子様、竹村ひさ子様、大森進様の4名の方々です。謹んでお悔やみ申し上げますとともに、心からご冥福をお祈りいたします。

今年の三月末頃から始まった第4波、それに続く第5波をなんとか切り抜け、この原稿を書いている十月下旬は上田地域もレベル1まで下がりました。本当に忍耐の一年半でした。それでも英国では感染再拡大と、ロシアでは感染が急拡大し死者も増加しているようです。いよいよウイズコロナ(コロナと共に)の時代に入りましたが、これからはインフルエンザの時期も迎え、マスク・手洗い・うがいが、ますます重要になってくると思います。

もアップしてきます。ワクチン2回接種の特別な送迎があった事もありますが、移送の利用が増えたことが最大の要因かと思っております。提供会員におかれましては、誠実に移送活動に当たっていただき、真にありがとうございます。また運営委員の皆様には、毎月の定例委員会を休む事なく、継続して拠点運営に携わっていただき、会報も継続発行していただきました。ありがとうございます。また同好会活動は、密になり易いカラオケを除いて(最近ではカラオケ店も、感染対策をより完全なものにしていけるとPRしています)マレットゴルフと免疫力アップ温泉巡りは、推進担当の努力もあり継続しています。ボウリングは残念ながら会場が閉鎖になり休会になりましたが、



### 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/ 8(月)	マレットゴルフ AM1:30 ~ 会場：塩田の郷マレットゴルフ場
11/ 9(火)	運営委員会 AM10:30 ~ 会場：ポーラ本原・香山邸
11/26(金)	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
12/12(日)	マレットゴルフ AM10:00 ~ 会場：塩田の郷マレットゴルフ場
12/14(火)	運営委員会 AM10:30 ~ 会場：ポーラ本原・香山邸
12/26(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
サロン上田は新型コロナの影響のため休会。	



## 足腰鍛え、ピンピンコロリ

ナルクでは健康維持のために、スポーツ活動として、マレットゴルフを楽しんでいます。多くの皆さんの参加で1日でも長生きしましょう!

参加をお待ちしています。

# 病気があっても元気 倉橋純子(上田市)

「70歳になったららもっと大変よ」と言われた通り、70歳を過ぎたら予期せぬ出来事(症状)がふりかかり難儀しています。物忘れはもちろん、腰痛も椅子から立ち上がったとたん痛み出し、立ち上がる度に悲鳴を上げていました。はさみを持っていくだけで、指が固まって、元に戻すのが大変です。原因不明のじんましんに1年間悩まされ、いつ起こるか分からない不安は、それだけでストレスでした。医者は「何回も起きるんですよ。こういうじんましんは」と事もなげに言いますが、かゆみは痛みよりもつらいんですよね。そう簡単に言うて欲しくないんですが。

歯周病による抜歯で入れ歯になり、食べる物も美味しく感じられず、年々とるってこんなに過酷なものかと日々痛感して

「それらの「いじめ」に、憂鬱になってはいられません。少しでも楽しい事を見つけて、開き直りの生活をしています。それは歩くことと、温泉に入ることです。歩くのは運動のためより、気分転換のためです。毎日同じ道でも、風・雲・光は微妙にちがいで、それを受け止める葉や草たちがいます。露草ひとつとっても、最高の芸術品です。夏の夕暮の「青」の中に、ポツツと灯りの点った「黄」の取り合わせ。虫はこの黄に引き寄せられ、長く伸びたおしべの花粉をつけてゆくのです。花の物語を考えているだけでも、自分を愛しく感じます。ガンの発見から12年。「抗ガン剤も使わず10年以上生きた人はあなただけ」と医師は言ったけど、私の中では、もう過去の事

です。残り少ない人生、人の役に立つ事をと、思うのですが、元々、ジコチューの人間、なかなか思うようにいきません。せめて、

「あなたと話してスッキリした。」とか「面白かった」と言ってくれる人がいるだけが救いかなと思っています。

てんぷらにしてもおいしい山菜フキノトウ。その成分ペタシンに、がんの増殖と転移を強く抑制する効果があることを岐阜大学の研究チームが発見しました。

活発に増殖するがん細胞は、正常細胞と比べ大量の糖や栄養素を取り込み代謝します。この代謝を阻害することで増殖と転移を抑制できると考えられています。既存の阻害剤は効果が弱く毒性が強い治療に応用できませんでした。

チームは、442種の薬草や食用植物の抽出物を調査。ペタシンに、がん細胞の代謝を阻害し、従来の阻害剤と比べ



## 「がん」抑制物質 「フキノトウ」から

1700倍以上の阻害効果と3800倍以上の抗がん作用があることを突き止めました。

ヒトのがん細胞やマウスの実験で、乳がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、白血病など幅広いがん細胞の増殖の抑制効果を示しました。ペタシンで処理されたがん細胞は、周囲の組織への広がりや転移の働きが低下することも突き止めました。

一方、正常組織に対する明らかな副作用はみられませんでした。詳しく調べたところペタシンは、がん増殖に関わる多くの遺伝子群の働きを著しく低下させることがわかりました。

### 「詩」

千野里い(坂城町)



軽井沢町・白糸の滝

色ずき始めた木々を見ながら坂道のぼるとうとうと流れおちる水滴に我的心もあらわれる



群馬県嬬恋村・鎌原観音堂

幾年前の浅間山災害に村人九十三名の命を救いたまえし観音さまこの村の復興に尽力し詣でる人多し我もその仲間なり

### 8月9月のナルク上田・千曲のボランティア活動

実績		時間預託点数 (2021年度の累計 892点、7月末までの総累計 20,615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	13	102	-	-	-	-	102	3	3	5	13	1	15	31	133	0
9月	11	99	-	-	-	-	99	1	1	5	17	1	15	33	132	0
実績		奉仕活動点数 (2021年度の累計 58点、7月末までの総累計 2,850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	点数		
8月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
9月	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	7	-	-	7		