

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



2022年 元旦

年頭のご挨拶
代表 内田雅久

令和四年、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慶び申し上げます。

さて拠点の会報紙「ナルク千曲川」第84号にて、2021年上期の拠点状況を報告させていただきましたが、この二年間、混迷を極めているコロナ禍の最中でも、少しも休むことなく、送迎を中心とした助け合いの提供活動が続けてきました。

おかげさまで、会員の間でコロナに感染したという報告は受けていませんので、活動してきて良かったなと安堵しています。これもひとえに会員の皆様方の、感染予防の賜と深く感謝申し上げます。しかしコロナウイルスも、最近ではオミクロン株に変異しており、その特性が良く分かっていますので、要注意ですし、気を緩めることはできません。もはやアフターコロナ（コロナ後）の時代は描けず、ウイズコロナ（コロナと共に）で、当面は乗り切らねばと思っています。

今年の主な活動としましては、提供活動以外に、4月20日のナルクデーでの対外的なアピール活動と、対面に依る拠点総会の開催（6月上旬予定）に主眼を置いて、運営委員一同頑張つてまいりますので、この寅年の一年、どうか宜しくご協力の程、お願い申し上げます。

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
1/11(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
1/24(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：元上田プラザボウル
1/27(木)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：坂城町ねずみマレットゴルフ場 免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ 会場：坂城町びんぐし湯さん館
2/ 8(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
2/26(土)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：坂城町ねずみマレットゴルフ場 免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ 会場：坂城町びんぐし湯さん館
2/28(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：元上田プラザボウル
サロン上田 新型コロナ対策のため当面休会します。	

茶

松橋敏生 (上田市)



自家製粗茶（健康茶）を愛飲し始め、年月を経る中で、特に何の変化もなく日々を送れることへの感謝をしているところです。

茶の中心には玉ねぎの皮、ミカンの皮、ミント、いちじょうの葉、桑の葉、杉葉、どくだみ、みょうが、おどりこ草、ハト麦等大半は庭先から手に入るものが主で、およそ安価の出来上がりです。その他に、コーヒー、紅茶、煎茶等適時に飲んで、体重計での水分量も五十パーセントをキープして

います。それにしても体重の半分が水分とは驚きです。それに骨量の二キロ程度にもびつくりです。その骨によって一生支えられている。

やがてその骨量も徐々に低下していき、動きがノロクになって行くことでしょう。

子供のころ、廊下を走っては叱られたが、今は老化に走らないようにしたいものです。

短歌一首「不恰好、全部見せねば、死に行かぬ、普通の人の日目の生きさま」

滝沢聖子さん

(副代表) の温泉療法

健康とは

倉橋純子 (上田市)

一昨年の12月半ばから毎日温泉に休みなく通って一年が過ぎました。

自宅の玄関のタイルに落ちて、胸椎を骨折し、お医者さんにコルセットを作ってもらったが、体が不自由で3日しか付けずコルセットに近い着で生活して3ヶ月目の検診で医師から外しても良いと言われた。実際には3日しかしていなかった。その間、戸倉の「万葉温泉」に通い始め、朝6時頃家を出て8時に帰ってきておよそ2時間かけていつていました。

現在は坂城町の「湯さん館」に通っています。そのきっかけは上田・千曲の会報でサウナが癌に良いというお話があったので通い始めました。サウナも良いなと思い挑戦しています。5分、12分を2回の計3回おおよそ20分を目標に入浴していま

す。どういう方法が良いか試行錯誤しています。その他にお湯の中で自分なりの体操をしています。浴槽の中で腕立て伏せを20回ほどしています。痛かった腰も治ってきましたようです。散歩代わりにお風呂で運動を始めました。癌の手術してから9年目になりますが、10年は検診に来るようになるといわれていますので1年検査に通います。

と語っていました。体を温めるのは健康に良いので、皆さんも是非やってみてください。(倉)

健康とは、病気や疾病がないというだけではなく、精神的にも健康であるかどうかをみるようになってきました。

その精神的な健康とはどういう事をいうのでしょうか。以下を見てみたいと思います。



① 自立的である (自分の意思で行動する)
② 自分の環境を管理できる能力をもつ
③ 自分自身を少しでも向上 (成長) させようとする
④ 他人と満足する関係をもっている
⑤ 人生に意味を感じられる
⑥ 良い点も悪い点もある自分を客観的に評価し、否定的に捉えず、肯定的に自分を受け入れる

さて、この6つの見方を参考に自分はどうなのかと振り返ってみて下さい。



健康とは、病気や疾病がないというだけではなく、精神的にも健康であるかどうかをみるようになってきました。その精神的な健康とはどういう事をいうのでしょうか。以下を見てみたいと思います。

ただ言えることは自分ほど自分を理解しづらいことはないのですが、⑥は大事かと思えます。自分を過小にも過大にも評価せず「自分を保つていく訓練」をしていけば、他人に対しても同じ見方が出来るようになっていくのではないかと思います。ありのままを受け入れる気持ちも他人との双方で作り上げることができ、バランスの良い関係ができると思います。

シルバー川柳

老いるとは とういうことかと 老いて知る
どこで見る 東京五輪
天か地か
粗大ゴミ そう言う妻は
不燃物
元酒豪 今はシラフで
千鳥足
円満の 秘訣は会話を
しないこと
素っぴんに 隣の犬が
後退り
妻乱心 オレにもほしい
自衛権
脳ボケに STOP 細胞
ないかしら
つまずいて 足元見れば
何もなし
鏡見て 懐かしくなる
母の顔
恐妻を 天使に変えた
認知症
いびるなら 遺言書きか
え 倍返し
補聴器を はめた途端に
嫁、無口
同時期に シュウカツを
する 孫と爺
遺産分け 位牌受け取る
人はなし

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 (2021年度の累計 1,202点、11月末までの総累計 20,920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
10月	13	126	-	-	-	-	126	2	2	7	15	1	15	32	158	0
11月	13	115	-	-	-	-	115	2	3	5	17	1	15	35	150	0
奉仕活動点数 (2021年度の累計 83点、11月末までの総累計 2,875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	
10月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	
11月	-	-	-	-	19	19	-	-	5	6	25	-	-	-	25	