



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 URL:http://nalc-ueda.com/  
E-mail:nalcueda@yahoo.co.jp

# 第16回定時総会の書面議決結果について

代表 内田雅久

コロナ禍も6月に入つて落ち着いてきたよう  
で、この原稿執筆時も上  
田地域はレベル2まで下  
がってきました。スポー  
ツ観戦や文化公演でも多  
くの人が入って、活気を  
取り戻しつつある今日こ  
の頃ですが、正直未だ  
ちよつと怖いなと思つた  
りもします。

さて会員の皆様にお願  
い致しました書面議決の  
結果についてお知らせし  
ます。有権会員160世  
帯・228名の内、賛成  
99世帯・141名、白  
紙2名(ご夫婦世帯で、  
どちらかに意思表示が無  
かったもの)、棄権2世帯  
4名(返信はされたが賛  
否の意思表示が無かつた  
もの)でした。未返信は  
賛成と見なす要件から、  
賛成多数で議案はすべて  
承認されたものとして、  
6月度の運営委員会で確  
認の上、この会報の紙面  
をお借りして、会員の皆  
様にご報告を致します。

今後は議案に沿って活動  
を実施していきますの  
で、宜しくご支援ご協力  
の程お願い申し上げます。  
最後はこの会を發展さ  
せていくのは、我々運営・  
実行委員だけではありま  
せん。  
高齢化が進み組織が硬  
直化しているのは否めま  
せんので、今まで以上に  
会員皆様のお力に頼らざ  
るをえませぬ。各種活動、  
例えば同好会活動への参  
加やこの会報への寄稿  
など、また会についての  
お考えなどをお寄せ下さ  
い。すべては会の継続と  
發展の為です。重ねて宜  
しくお願い申し上げます。

## 上田地区の古紙回収の 見直しについて

最初にお願ひですが、マー君の箱には10  
kgの古紙を入れて下さい。またカタログ・  
チラシなどは一束5kgにして紙ひもで縛つ  
て下さい。お願いいたします。

さて上田地域での見直した点は、香山邸  
古紙置き場に搬入していただいた際に、必  
ず備え付けの用紙に、氏名・日付・持ち込  
み種類・量(個数)をご記入下さい。いま  
では香山副代表が立て替えてお支払いし  
ていましたが、この際ご負担を減らすために、  
ご記入いただいた数値を元に、半年に一度  
製紙会社買い取ってもらい会計終了後、

## 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(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
7/26(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 免疫力アップ温泉巡り AM11:00～ 大室温泉まきばの湯(現地集合)
7/27(水)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田(国分)
8/ 9(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
8/25(木)	マレットゴルフ AM10:30～ 会場：菅平サングリーン ※昼食・バーベキュー(3,500円)
8/26(金)	免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ 大室温泉まきばの湯(現地集合)
8/24(水)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田(国分)

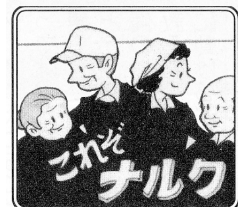
まとめと古紙提供会員に  
お支払いするように変更  
します。  
この活動は古紙を回収  
してリサイクルし、再生  
紙として提供することに  
よって、森林環境保全へ  
の奉仕活動です。しか  
し冒頭でお願いしたよう  
に、1kg10円で製紙会社  
に引き取っていただいた  
ものを、そのまま提供会  
員に還元してありますの  
で、拠点の利益はありま  
せん。規定量に満たない  
場合は、赤字になります。  
宜しくご協力のほどお願  
ひいたします。

## 『大人のバレエ発表会鑑賞』

橋本保子(上田市)

先日、大人のバレエ発  
表会を観にいった。若い  
びちびちした子が踊るの  
を観るのがバレエ鑑賞と  
思っていたが、昨今、  
柔軟性が出てきたのか？  
大人がバレエをして悪い  
訳がない。厳しいレッス  
ンに耐えてきただけであ  
つて、見応えがあった。白  
鳥の湖で、黒鳥が躍るシー  
ンがあった。一人で出て  
きた途端に舞台上で滑つ  
て転んだ。踊り手の気持  
ちになって、気の毒にと  
思う間もなく、踊ってい

た。まるで、何事もなかつ  
たかのように立ち直る速  
さというか、めげない精  
神力に拍手を送りたい。  
また、最年長は八十歳  
と聞いて、また驚く。み  
なと同じように、背中も、  
脚もまるだし・・・冷  
えないだろうか？と老婆心  
ながら心配する。素人目  
には、踊りに不足はない。  
「継続は力なり」という  
格言を噛みしめる。もう、  
歳だからという逃げ道  
を作らず、力尽きる迄、  
やりだしたことは続けた  
いと実感した。



# 「あさイチ」かかとの傾きを予防するストレッチ&運動とは？ やり方を紹介 (6月13日放送)

1、かかとの骨が傾く原因  
体重を支えるかかとは筋肉や靭帯で囲まれています。加齢や更年期による筋力低下、体重増加、肥満、外傷などが原因で、傾いてしまいます。

もともと体が柔らかい方でも、靭帯が緩みやすいので注意が必要となります。

後脛骨筋が衰えると、縦アーチを支えなくなり、横アーチが潰れて足裏のクッション機能が低下し、歩くと足裏が潰れて痛みやすくなります。



後脛骨筋が衰えると、縦アーチを支えなくなり、横アーチが潰れて足裏のクッション機能が低下し、歩くと足裏が潰れて痛みやすくなります。

2、かかとの傾きを予防するストレッチ  
(1) ヒラメ筋を刺激するストレッチ  
ヒラメ筋はかかとの骨に接続している筋肉です。歩くときにこの筋肉が動くことにより、動きを



(一) 椅子に座った状態で片足を立てる。  
(二) 立てた方のつま先をぐっと自分の方に引き寄せる。  
ふくらはぎの下の方が伸びている感覚があればOK。  
(三) 片足20秒ずつ行います。

(2) 下腿三頭筋を刺激するストレッチ  
ふくらはぎ全体の柔軟性を高めてくれるストレッチです。  
転倒予防や歩行速度の向上にもつながります。  
(一) 立った状態で壁に

手をつき、足を肩幅に開く。  
(二) ゆっくりとかかとの上げ切って、ゆっくり下ろす。  
(三) 20回繰り返します。

(3) 後脛骨筋を刺激するストレッチ  
足のアーチを保つのに重要な後脛骨筋を鍛えるストレッチです。

(一) 椅子に座り、片足の足首を反対のひざに乗せる。  
(二) 乗せた足の裏を自分の方に向けて動きを繰り返す。(小指を上に向けてイメージで行います。)  
(三) 片足ずつ行います。



3、歩き方のクセを改善する方法

かかどが傾いているとその上の関節であるひざや股関節にも影響が及びます。  
そのまま歩き続けてしまうと、だんだんとクセがついていきますので、出来るだけ良い歩き方を心掛けるようにしましょう。

ひざを曲げてみた時に、ひざがまっすぐ前を向いているのが理想的です。  
膝と膝の間に握りこぶしを入れてみて、こぶしを押しこぶしを離れてしまえば、こぶしから離れてしまえば、膝がまっすぐではない状態です。

(1) 股関節をほぐす「ゆるゆるの屈伸」のやり方  
手順  
(一) 両足の間に握りこぶしひとつ分入る程度あけて立ち、足先を正面に向ける。  
(二) 握りこぶしを膝の間にいれて、数回屈伸をする。(ヒザが握りこぶしから離れない・押さないように意識します。)  
(三) 3分ほど繰り返します。

(2) 姿勢をまっすぐにして歩く  
ゆるゆるの屈伸をしてから立ち上がると、身体を中心にのっかっている意識があります。  
それを最終的に定めるため、お尻をきゅっと閉めると、頭から足までが一直線になった状態になります。  
そのままおへその辺りから足を一本の棒のようにして、前に振り子のように出します。  
出した足の上に素早く体を乗せましょう。  
こうすることで、後ろ脚は自然と地面をけり出すことができます。



## 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 (2022年度の累計2333点、5月末までの総累計21,694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
4月	11	108	-	-	-	-	108	1	1	2	15	1	15	31	139	0
5月	11	62	-	-	-	-	62	2	2	4	15	1	15	32	94	0
奉仕活動点数 (2022年度の累計41点、5月末までの総累計2,925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		
4月	-	-	-	-	-	-	-	-	9	18	18	-	-	18		
5月	-	-	-	-	18	18	-	-	4	5	23	-	-	23		