

# 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 URL: <http://nalc-ueda.com/> E-mail: [nalcueda@yahoo.co.jp](mailto:nalcueda@yahoo.co.jp)



ナルク本部より神野会長をお迎えし、7月15日

## 第一回長野地区連絡協議会の開催報告

代表 内田雅久

(金) 当地にて標記の協議会を開催しました。この協議会については、先の本部会報・総会特集に記載されていますが、再来年に創立30周年を迎えるナルクにとって、会員数や拠点数の減少、会員の高齢化に伴う活動の低下という様々な問題を解決するために、神野会長が緊急提言をされ、立ち上がった協議体です。従来より提唱されてきたエリア17でも、例えば札幌の手稲拠点や、佐賀拠点の誕生につながりました

が、更にこれを発展させるべく地域に密着した、また以前の地区の交流会を併せ持った地区連絡協議会の発足でもあります。当日は会長より現在のナルクの置かれている厳しい状況と、その中でも2拠点誕生の喜ばしいお話、また新たに若い会員を募って「発展プロジェクト」を立上げ、将来に向かって内部より改革を図りたいとの説明が為されました。また東京拠点や水戸拠点のように若い後継会員が現れ、一歩前進の気概に満ちた拠点の実例も示されました。当地区の3拠点の状況としては、総じて会員数の減少、活動量の低下、会員の高齢化、財政への懸念などの意見が出されましたが、特効薬が直ぐには見つからない中で、年に二度ほどは寄り集まって、膝を突きあわせ良い方向に持っていこうと言うことになりました。またこのままでも本当に良いのか、常に念頭に置いての活動が期待されています。

さて当拠点の現状としましては、皆様ご存じと思いますが、香山副代表が病に倒れられ、厳しい状況下です。また会員の高齢化も顕著で利用会員は増えるが、提供会員は増えず苦慮しています。改めて運営委員会の参加のための実行委員の募集を行いますので、会の運営と将来のためにどうかお力をお貸し下さい。また利用会員は単に利用のみではなく、助け合いの組織の中にあるはずですので、利用して良かった点、助かった点を外部へ発信してください。特に若い人(せめて60歳代)にPRしてください。運営委員として力不足で申し訳ございませんが、宜しくご協力の程お願い申し上げます。



フリーサイズで活動

### 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
9/13(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・香山邸事務所
9/26(月)	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 AM12:00～ 坂城町びんぐし湯さん館(現地集合)
9/28(水)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田(国分)
10/11(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・香山邸事務所
10/26(水)	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
未定	免疫力アップ温泉巡り AM12:00～
10/26(水)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田(国分)

## 優しい人は好き 松橋敏生

骨身を惜しまず  
人に奉仕する人は好き

短歌一首

戦争に勝者はないと  
いう人は好き

一つの世も他人(ひと)は  
変わらぬ、自分が変わ  
れけだし金言、己に論(さ  
と)す。

庭に取れたものを  
分け合う人は好き

花を愛で小鳥と  
話す人は好き  
いつも優しい  
内田さんが好き

小才士(さいし)ぶらな  
いところが好き



# なぜ水を飲むことは それほど重要なのでしょい？

十分な水を飲めば、体が容易に必要な機能を遂行してくれるのです。ビタミン、炭水化物、タンパク質は適切に分解され、酵素反応がスムーズに発生し、存在する栄養素が細胞に浸透し、毒素は排除されます。免疫系を増進し、皮膚につやが出て、全体的に体調がよいと感じられます。体温を調整し、筋肉を作り、脂肪を燃やす体の能力は

成人は呼吸、食品の消化、汗によって1日に平均1.5〜2リットルの水分を失います。活動していない間でも失っているのです。このため、1.5〜2リットルの水を補給する必要があります。アスリートや暑い地域に住んでいる人は水分補給のため、さらに多くの水を飲む必要があります。

## 1日に必要な水分量は？

健康な成人は毎日、体重1キロにつき約35mlの水が必要です。これは科学団体の一般的なガイドラインに基づく最低限の量です。体重50キロの人は1.7リットル、60キロであれば2.1リットル、70キロでは2.4リットル、80キロなら2.8リットル必要ということとなります。基本的にルール…体重が多いほど、必要な水分量も増えます。水を飲みすぎることなし、腎臓の能力以上の水

を摂取してしまうと、処理が追いつかずに体内の塩分濃度が薄まってしまいう「低ナトリウム血症」という症状に陥るのです。

毎日飲む必要のある水の量は、年齢や食事、活動レベル、天候の影響も受けず。昼間にずっと休みなく屋外で飛び回る活発な子供は、ベッドに座って魔法の世界に心を馳せて時間を過ごす本の虫よりも、たくさん水を飲む必要があります。そ

## 正しい飲み方

朝一番に1杯の水を飲みましょう。寝ている間に失った水分を補給し、体の毒素を排除して、1日をさわやかに始められます。午前中に1リットル飲みます。職場でデスクや手の届くところに水の入ったボトルを置いておきましょう。大きなボトルを使って1日の制限量を設定します。食事のたびに水を1杯飲みま

れでも、健康な子供の推奨摂取量は1日約1.1リットルです。喉の渇き具合は関係ありません。高齢者は喉が渇いたと感じることが減り、全体的に摂取量も下がります。これにより、心臓血管の問題から免疫系の低下にいたるまで様々な影響が出ます。生命を脅かす脱水症状を避けるため、毎日1.5リットルの水を飲むのが理想的です。

す。出かける際にも水を持っていきましよう。水を飲むほか、新鮮な果物や野菜がふんだんに含まれた食事をしてください。ベリー類やレモン、ハーブを加えると変化をつけられます。コーヒータソフトドリンクとともに水を1杯のみましよう。身体的な活動中にも水分を補給します。

## 厚生労働省が提唱する1日に必要な水分量

厚生労働省によると、成人が1日に必要とする水分量は2.5Lです。もう少し細かくいうと、必要水分量は年齢や体重で異なります。例えば、年

齢が60歳で体重60kgの場合の必要水分量は1.8Lです。年齢が25歳で体重50kgの場合は、必要水分量が2.0Lとなります。

必要な水分量の計算方法  
必要水分量は以下の計算式で算出できます。

### 【計算式】

体重 (kg) × 年齢別必要量 (ml) ÷ 必要水分量

### 【年齢別必要量】

- 30歳未満・・・40ml
- 30〜55歳・・・35ml
- 56歳以上・・・30ml

【計算例①】 50歳70kgの場合  
70 (kg) × 35 (ml) ÷ 56 (ml) = 44ml

【計算例②】 70歳55kgの場合  
55 (kg) × 30 (ml) ÷ 55 (ml) = 30ml

【計算例③】 22歳60kgの場合  
60 (kg) × 40 (ml) ÷ 2,400 (ml) = 100ml

体重と年齢別必要量を当てはめて、自分の必要水分量を計算してみましよう。

## 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 (2022年の累計 457点、7月末までの総累計22,151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
6月	11	79	-	-	-	-	79	1	1	4	8	1	15	24	103	-
7月	13	91	-	-	-	-	91	1	1	4	14	1	15	30	121	2
奉仕活動点数 (2022年の累計 48点、7月末までの総累計 2,973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		
6月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0		
7月	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	7	-	-	7		