

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



フリーサイズで活動



10月8日(土)真田地清掃ハイキングが行われました。ナルクから5名の会員で参加しました。全体では中学生と様々なボランティア団体が参集

ナルクのベストを着て 清掃ハイキングに参加

10月8日(土)真田地清掃ハイキングが行われました。ナルクから5名の会員で参加しました。全体では中学生と様々なボランティア団体が参集し合わせて120名が参加しました。5コースに分かれ約3kmを歩きました。毎年春と秋の年2回行われるハイキングですが、この春(5月28日)はコロナ禍で中止になり、このままではナルクデーが実施できないと思います。焦りもありました。今回はお天気にも恵まれ、気候的にもちょうど良く、折り返し地点のしぼりの休憩時には、他のボランティア団体の人と移りしてミニ交流を行いました。ゴミの量自体は減って

共同購入ーリサイクルペーパー価格表

商品名	価格(円)
トイレットペーパー ダブル	2,700
トイレットペーパー シングル 太穴・細穴共	4,600
ティッシュペーパー ビニール簡易包装	4,300
ティッシュペーパー 箱入り	4,400
マー君の段ボール箱 1個	60
紙ひも 1巻	190

信州まつもとだいら拠点との交流会

信州まつもとだいら拠点の豊田代表、大輪事務局長よりご依頼があり、

11月・12月の行事日程

開催日	行事内容
11/ 8(火)	運営委員会 AM10:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸事務所
11/23(水)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田店
11/26(土)	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)
12/13(火)	運営委員会 PM2:00 ~ 会場：圓山荘(現地集合) 忘年会 PM5:00 ~ (現地集合) 会場：圓山荘 会費1万円(未定)

※年度末につき、マレットゴルフと免疫力アップ温泉巡りは中止。

移送サービスのノウハウについて、当拠点との情報交換を行いたいとのことで、9月7日に板倉様・太田様の二名の会員様がお越しになりました。お二人とも、別のNPO法人でも活躍されており、ボランティア活動に対する造詣が深く、また一言をもっておられ、ナルクの理念にも共感されて、コラボのため入会されたと推察しました。

当拠点独自の実施内容もあり、少しはお役にたつ内容だったかと思いま

【次ページに続く】

信州まつもとだいら
拠点との交流会
(つづき)

すが、ご参考になればと思っております。
さて、上田・千曲拠点の2022年度上期の実勢を少し報告いたします。まず会員数は221名で前年度末比7名減、時間預託活動は前年同期比で20%減と、低下し厳しい状況です。それなりの理由ではありますが、効果的な手を打てず誠に申し訳なく、暗中模索といったところ。その反面、確かに活動量の低下による寄付金は約8%減に収まっております。逆に全体的な正味財産額は9%増加しており、経費削減効果が寄与しています。これも運営委員の皆様の方のたまものと深く感謝いたします。簡単ですが上期の実勢報告をさせていただきます。今後ともご支援の程よろしくお願い申し上げます。



80歳でも脳が老化しない人がやっていること

一、自分ではなかなか気が付かない「脳の老化」
なんの対策もせずに行くと、脳の老化、つまり老人脳になっていく。
○新しいことをするのが面倒になる
○物忘れが多くなる
○集中力が続かなくなる
○無配慮になる
○ミスが多くなる
○耳が聞こえにくくなる
二、いくつになっても老人脳にならない人は一体何をしているのか

いくつになっても「生きがい」があるだけで脳は大きく変化する。
毎日ひとつ、何か新しいことをする。
三、老化度がすぐわかる方法
目を閉じて30秒以上片足で立っていられば、脳はまだまだ若い状態で、逆に30秒未満の人は老人脳が進んでいる。でも、30秒以上たてるようにトレーニングをしていくことで、脳を鍛えることができる。

年齢よりも20歳以上若い脳を持つ「スーパージョー」：「80歳以上になっても体も心も健康で、認知機能が衰えず好奇心旺盛で、新しいことに挑戦し続けて人生を謳歌している人・脳と体が老化していない人」

四、老人脳にならないための運動
○ダンスは脳活の極み(認知症のリスクが少ない)、脳の認知機能を上げる究極のコーディネーション運動がダンスです。
コーディネーション運動の7つの要素

長生きのためにドーパミンを増やす方法
○笑顔
○好きな音楽を聴く
○体を動かす
○好きな人の写真を見る
○予想外の嬉しいことがおきることに参加する。

①リズム能力(目や耳から入ってきた情報を使い、タイミングをうまくとる)
②バランス能力(崩れたバランスを素早く整える)
③変換能力(相手の動きに合わせて瞬時に変換でき

④反応能力(状況を察知し素早く瞬時的に反応する)
⑤連結能力(身体をスムーズに動かす、流れの中でうまく動かす)
⑥定位能力(例えば上げたボールがどこに落ちるか予測するなど変化を調整していく)
⑦識別能力(ボールなどを精密に扱う)

四、老人脳にならないマインドの作り方
「自分は若い」と本気で思うだけで、脳も体も若くなる。
その結果
1 手先の器用さが向上した
2 姿勢が良くなった
3 視力がアップした
4 見た目が若くなった
5 考え方が柔らかくなった

若く見えるようにしただけで、血圧までさがった
髪を染めて若く見えるようにしただけで若いころの血圧に戻った
歳をとっているというイメージは、死亡リスクまで高める。
脳の老化スピードが速

「自分は重要な人」を実感できる場をつくる。「自己重要感」は自分は他者や社会にとつて重要な存在であると思う感覚を持つこと。そのためには、人に喜んでもらう事をすることです。
脳科学者の西剛志氏の書いた「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」という定価1540円の冊子によります。(ユーチューブより山崎規正)

8月9月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (2019年の累計 709点、10月末までの総累計 22,860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	10	97	1	2	-	-	99	-	-	4	9	1	15	24	123	2
9月	12	97	-	-	-	-	97	1	1	5	16	1	15	32	129	
奉仕活動点数 (2019年の累計 55点、10月末までの総累計 3,028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	
8月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0	
9月	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	7	-	-	-	7	