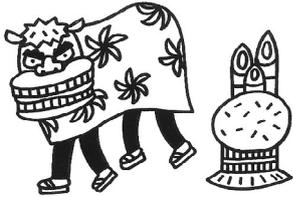




特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
上田・千曲活動拠点
事務局：上田市真田町本原 788-2 香山方
TEL 0268-72-2538 URL: http://nalc-ueda.com/
E-mail: nalcueda@yahoo.co.jp



明けましておめでとうございます 今年もよろしく願ひします 2023年元旦



年頭のご挨拶

代表 内田雅久

令和五年、明けましておめでとうございます。おめでどうございます。会員の皆様におかれましては、お元気で新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて昨年の年初はコロナ流行三年目を迎え、いっそうに収束の気配が感じられないままの一年の船出となりました。厳しい一年を過ごしましたし、文字通り忍耐の一年でもありました。これに追い打ちをかけるように、海外ではロシアによるウクライナ侵攻がありました。同じスラブ民族でありながら、まるで兄が弟をいじめているかのような骨肉の戦い、侵攻後一年近くになるのに、解決策を見いだせないどころか、核使用もちらつかせる有様。国連も全く機能せずますます混乱の度を深めています。何故でしょう。そこにあるのは大國の領土拡大のエゴだけです。愛がないからです。懷中に劍を忍ばせながら口先だけの愛と平和を唱えているからです。この侵攻があつてから世界は大混乱に陥つてしまいました。端的にはエネルギーや食糧の供給不足から、あらゆる物価が高騰し世界中の人が悲鳴を上げています。

転じて我が上田・千曲拠点はどうか。会員数は前年比で十二名減少しました。活動時間も減少しています。全体的な意味での右肩下がり傾向が続いています。会員の高齢化、活動や提案の伸び悩みなどマインスマイク要因が多く、将来に向かつての舵取りが本当に難しくなつてきています。移送サービス中心の我々の活動は間違つて

1月・2月の行事日程

開催日	行事内容
1/10(火)	運営委員会 AM10:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸
1/25(水)	ボウリング PMI:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田(国分)
1/26(木)	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 ~ びんぐし湯さん館 (現地集合)
2/14(火)	運営委員会 AM10:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸
2/22(木)	ボウリング PMI:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田(国分)
2/26(日)	マレットゴルフ AM9:00 ~ 会場：萬葉の里マレットゴルフ場 免疫力アップ温泉巡り AM12:00 ~ びんぐし湯さん館 (現地集合)

いるのでしょうか。ついつい考え込んでしまします。また中には貯めた点数が使えないと言う意見があります。確かにその通りですが、若い活動会員を増やすのも我々の義務であり直近の課題でもあります。当面動ける内は助け合い活動に励んで、生きがいを見いだす、このあたりかなと思えます。

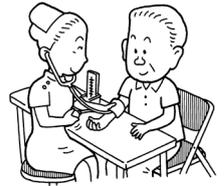
でしょうか。まずはこのあたりからスタートしたいと思つていきます。本年もどうぞ宜しくご支援の程お願い申し上げます。



あなたの出来ることで
生きがいとやり甲斐を！

脳卒中とは どんな病気

小林満子
(上田市・看護師)



「脳卒中とは」脳の血管に何らかの障害が起こり、脳神経細胞が損傷を受けたり壊死(えし)に陥る病気の総称として用いられますが、正確にはその発作や発作に伴う症状や状態を指します。

脳の神経細胞は血流が途絶えると酸素や栄養ぶんの供給を受けることができなくなり、こうした状態が4〜5分間続くと修復不可能になります。

その結果体の麻痺や意識障害などの様々な症状が現れます。

脳の血管に障害が起こる病気としては以下の三つがあります。

①脳梗塞
脳の血管でできた血栓が詰まって起きる「脳血栓(のうけつせん)」と脳

以外の場所でもできた血栓の「脳塞栓(のうそくせん)」の二つがあります。

②脳出血
脳血管が動脈硬化によってもろくなつており、そこに高血圧が加わることによって血管が破れて脳内出血するものです。

脳内に血腫ができ、これが脳神経細胞を圧迫して脳にむくみが起こること、さらに損傷が大きくなります。

③くも膜下出血
脳動脈瘤破裂ともい、脳を軟膜とくも膜の間で出血が起こるものです。

脳卒中の中でも最も死亡する危険が高く、発症直後の緊急処置が生死を分けます。

こんな症状があったら要注意

(1) 一過性脳虚血発作

- ①箸やペンを落とす(突然力が抜けたようになりぼとつと物を落とす)
- ②体の左右どちらかにしびれがある。
- ③左右どちらかの目が見えにくい。
- ④ろれつが回らない。食べ物をごぼす。
- ⑤一定期間の記憶がない。

い頭痛は危険(激痛は出血が起こった可能性大、大至急病院へ)

脳卒中の中でも最も多い脳梗塞は、動脈硬化で狭くなった血管に血栓が詰まることによって発生します。それを助長するのが体の水分不足です。

喉が渴いたと感じた時、すでに体は水分不足になっていきます。お年寄りには体が蓄える水分量が減少し、若い人よりも水分不足になりやすい。意識して水を飲む、最低でも1日に1〜2リットルの水分を摂る習慣を身につけましょう。

(2) くも膜下出血

- ①軽い発作の頭痛がある
- ②物が二重にダブって見える
- ③頭が割れるような強い

こんな時水分補給を

- ①汗をかいた時
- ②食後
- ③起床時
- ④就寝前
- ⑤浴室前後

脳梗塞の前触れ

<p>視覚に関する症状</p> <p>片方の目が見えない</p>	<p>言葉に関する症状</p> <p>言葉が出ない</p>	<p>運動に関する症状</p> <p>手足に力が入らない 麻痺して動かせない</p>
<p>視野の半分が欠ける</p>	<p>平衡感覚に関する症状</p> <p>突然のめまい</p>	<p>感覚機能に関する症状</p> <p>体の片側だけがしびれる・感覚がない</p>

大至急病院へ

ボランティアの提供
者が不足しています!!
提供者募集中!!



食事のポイント

- ①高血圧を改善するため塩分の摂取を控える。
- ②高血糖、糖尿病の人は糖質と摂取エネルギーを制限する。
- ③コレステロールを摂りすぎない。
- ④飲酒は制限するか禁酒を守る。
- ⑤バランス良く多品目の食品をとる。

冬の入浴には要注意

- ①入浴前には脱衣場を温めておく。
- ②入浴前には水分補給を。
- ③浴室に入ったら、心臓から遠い所の足元からお湯をかけて静かに入る。
- ④湯の温度に注意(高い温度にしない)
- ⑤入浴後も水分補給をする。

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 (2022年の累計 970点、11月末までの総累計 23,121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
	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	11	93	-	-	-	-	93	-	-	6	15	1	15	30	123	0
11月	11	106	-	-	-	-	106	2	2	4	15	1	15	32	138	0
奉仕活動点数 (2022年の累計 101点、11月末までの総累計 3,074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	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	5	-	-	-	5	
11月	-	-	-	-	-	-	-	-	18	41	41	-	-	-	41	