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

「一芸に秀でる」に思うこと

内田雅久

一月二十八日（土）、信州まつもとだいら拠点の豊田代表からのお誘いを受け、長野県・長野市・日中友好協会主催の「日中友好春節コンサート」を鑑賞しました。ご存知のように同拠点は中国からの帰国子女の生活支援を推進されており、その活動の一環としてこのコンサートに、十八名の被支援者を引率されて来ましたので、多少でも交流できればと思い、ご一緒に参加した次第です。

コンサートの内容は、中国伝統の楽器演奏あり、声楽あり、地元の金管アンサンブルの友情出演ありで、聴き応え見応えのある楽しい一日を過ごさせていただきました。お馴染みのまた人気の高い二胡演奏では、武楽群氏・久保里子氏のお二人が、日本のお琴のルーツと思われる古箏（こそう）では、王敏氏とお嬢様の渡邉美姫氏の親子演奏が奏でられ、声楽ではオペラ歌手でバリトンの崔宗宝氏と、ソプラノの徐萍氏のご夫婦が素晴らしい歌唱を聴かせて下さいました。いずれの方々もその世界では、そうそうたるメンバーとお見受けしました。また初めての中国音楽鑑賞でしたが、壮大な悠久の歴史を感じ取る事ができ、素晴らしい演奏で感動しました。

私自身、学生時代はグリークラブ（男声合唱団）に属しバリトンを担当していましたが、同期の中には未だに歌い続けている者もいます。その中には優しい音色のフルートを吹く者もおり、吹いてみたいと思ったり、また群馬交響楽団とジョイントする機会があった折は、あの哀愁を帯びたオーボエになんとなく憧れみたいなものを抱いたのを思い出しますし、ニニ・ロッソのトランペットにも聞き惚れました。

この年になっても何一つとして、人様に誇れるようなもの（芸）がなく、後悔の念に駆られる事しきりです。やはり高齢者になって人生少しゆとりがもてると、何かひとつ継続して夢中になれるもの、つまり「一芸に秀でたもの」があればと思いました。「芸は身を助ける」、「一芸に秀でる者は多芸に通ず」、「一道は万芸に通ず」との宮本武蔵の言があるように、もっと幅の広い奥行きのある人間になっていたと思います。

ナルク上田・千曲拠点の事務局体制の強化を図りました

ナルクの運営で要となる事務の多くがパソコンで処理しています。

(1)時間預託点数の記帳・集計・結果を本部に報告
(2)会計はクラウド（インターネット）会計で毎月処理しています。時間預託での寄付金の集計記帳。
(3)会費の満期通知（引き落とし通知）
(4)会報の作成（隔月）と発送、帯封の作成
(5)ホームページの管理

など多岐にわたってパソコンで管理しています。このため、パソコンを使える方に依頼し事務局に入っていただき、各項目を複数の人で管理することにしました。現在6名の方に参加していただき、将来の事務を継続させていくための体制を整えました。

中古パソコンをいただき全員がナルク上田・千曲のIDで使えるようにしました。まだまだ多くの方に参加していただくことにより、拠点運営の安定となります。私たちの組織は法人です。事務処理をきちんとすることが大切です。あなたも参加してくださいませんか？

事務局長　倉橋重松

3月・4月の行事日程

開催日	行事内容
3/14(火)	**運営委員会** AM10:00～ 会場：真田町本原・香山邸
3/26(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）
3/29(水)	**ボウリング** PM1:30～ 会場:プラチナレーンズ上田(国分)
4/10(月)	**ボウリング** PM1:30～ 会場:プラチナレーンズ上田(国分)
4/11(火)	**運営委員会** AM10:00～ 会場：真田町本原・香山邸
4/26(水)	**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～ 千曲市つるの湯（現地集合）

ナルク上田・千曲第 17 回定時総会のご案内

長い間、新型コロナ禍で対面での総会が出来ませんでした。今年度の総会は感染予防の万全を期し、環境の整ったホテルで**6月7日（水）**に実施することにしました。**ホテルの昼食と入浴付きの総会**です。大勢の参加を期待しています。

会場：上山田温泉「圓山荘」　会費：1,000 円

集合時間 9:30（予定）開会 10:00 会議時間は 1 時間 30 分

保存版！寝コリ解消エクササイズ

寝こりとは、寝る姿勢の悪さや、冷えなどが原因で筋肉がこわばってしまう症状です。

朝、長く時間をかけたストレッチで筋肉をほぐすのはNG！朝は体温が低く、筋肉も冷えた状態で伸びにくくなっています。

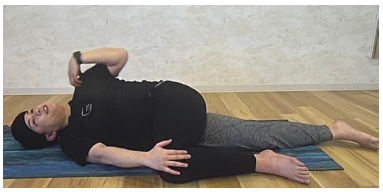
無理に伸ばすと肉離れのような状態になってしまいます。

朝は柔軟体操で大きく体を伸ばすのが鉄則です。短時間でも血流が良くなります。

寝コリ解消エクササイズのやり方

1.あおむけに寝て、片足を伸ばす。
2.反対側の足を床につけて、手で押さえる。
3.上の肩に手を当てて、ひじを大きく10回回す。
4.左右両側を各10秒ずつ、3セット行うと効果的です。

※肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、肩や背中、首がほぐれて腕が上げやすく寝コリが解消されます。



寝コリ解消丸めエクササイズ

寝ている間は腰を反ることが多く、足を投げ出すと基本的に腰は反る形になります。

一度丸めて腰をリセットすることが大切です。

手順

1.正座になり、両ひじは床に、お尻はかかとに近づける。
2.腰を丸めて10秒キープする。

Wコリ解消エクササイズ

肩・首・背中・腰をほぐすエクササイズです。

手順

1.両手を上に上げる。
2.両手をゆっくり下げながら、手のひらを外側にむける。
3.3秒キープしたら、また両手を上げて繰り返す。

入浴後のストレッチ

寝る前、入浴後にストレッチをすると体が大きく動くようになるので、寝返りをうち寝てるときに体が固まりにくくなります。

1.右ひじを床につけ、左腕を斜めに伸ばす。
2.このまま30秒キープする。（前に出した手の広背筋（こうはいきん）を伸ばし、肩・背中・腰の動きが良くなります。）
3.左右30秒×1セット行います。（体が硬い場合は腕をまっすぐ伸ばすだけでもOKです。）

首と肩のコリ改善ストレッチ

手順

1.右手を腰に当て、左手を頭の上に当てる。
2.左側に頭を倒して首を伸ばし、30秒キープする。
3.反対側も同様に行う。

枕の正しい使い方

理想的な寝姿勢は肩口から頭の傾斜が10～15度です。

立った姿勢のまま横になった状態のことで、首や肩に負担がかかりにくいと言われています。

今ある枕を肩口まで下げて使うことで姿勢を正すことができ、肩や首への負担を軽減することができますので、ぜひ試してみてください。

野菜嫌いを克服！？「甘～いにんじんフライ」

材料

にんじん1本
塩適量
薄力粉適量
酒（水でもよい）適量
パン粉適量
菜種油（ほかの油でもよい）適量

作り方

にんじんを洗い、ヘタをとり、塩をまぶしてすり込む。

せいろで20分ほど蒸す（中火）。蒸しあがったにんじんの粗熱をとり、細長く3等分に切る。

薄力粉と酒を混ぜたバッター液に切ったにんじんをからめて、パン粉の上にのせる。

パン粉をたっぷりとかけて強く押しつけたら、余分なパン粉を落とす。菜種油を中火で170℃に熱し、静かに入れる。そのまま2分ほど揚げ、表面が固まってきたら、時々返しながら1分ほど揚げる。

揚げあがりの目安は、にんじんの色がきれいにすけて見えるくらい。

ペーパータオルを敷いたバットに取り出して油をきる。

12月1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　1,217点、1月末までの総累計　24,345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	
12月	13	102	－	－	－	－	102	－	－	4	11	1	15	26	128	0
1月	9	85	－	－	－	－	85	－	－	5	19	1	15	34	119	0

奉仕活動点数（2022年度の累計　113点、1月末までの総累計　3,187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
12月	－	－	－	－	－	－	－	－	5	12	12	－	－	12
1月	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－