

# 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)

## 今年もよろしくお願ひします



令和六年・年頭のご挨拶

代表 内田雅久

令和六年、明けましておめでとございます。  
会員の皆様におかれましては、お健やかに初春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

お陰さまで当拠点は、昨年もコロナ禍が継続していたにも拘わらず、期初の会員数216名を割ることなく、また時間預託活動と奉仕活動はプラスに転じる等、回復の兆しが見えてきています。但し前号でもお伝えしましたが、確実に高齢化が進み、提供可能な会員の平均年齢も75才と後期高齢の域に達しています。時間預託活動のメインは移送サービスですが、この活動ができるのも、せいぜいあと数年でしょう。若い提供会員が増えないためです。本部も危機感をもって、ナルク「発展プロジェクト」を立上げ、会員増と活動の活性化を目指して四つの提言を受けて動き始めだし、現在はナルクのマスコットキャラクターのデザイン募集を開始しました。(詳細は、ナルクのホームページや一月発行の本部会報もしくは運営委員にお問い合わせ下さい)さて、現在迄に入会された会員は374名、現在の会員数は216名ですから、差引158名の方が退会されました。その中で活動の機会がないということ、退会される方が多いのも事実です。何とか移送サービスから脱却して、本来の会員同士の助け合いの機会、老々会員の助け合いの場を増やしたいと思つて居る今日この頃です。今年も是非とも宜しくご協力の程、お願い申し上げます。

## 2023年忘年会 26名参加で行いました



12月10日、上山田温泉「圓山荘」に26人が参加して忘年会を行いました。副代表の香山幸江さんはご主人とサポートするために入会して下さった横沢アイコさんが付き添って参加していただき、忘年会が盛り上がりました。カラオケでは瀬在会員が大勢の方が歌えるようリードしていただきました。



## 1月・2月の行事日程

開催日	行事内容
1/ 8(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田 (国分)
1/ 9(火)	運営委員会 AM10:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸
	パソコン・スマホ教室 PM2:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸
1/26(金)	マレットゴルフ AM9:00 ~ 会場：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)
2/12(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田 (国分)
2/13(火)	運営委員会 AM10:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸
	パソコン・スマホ教室 PM2:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸
2/26(月)	マレットゴルフ AM9:00 ~ 会場：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)

## 出張理髪いたします

会員の「理容ごぶか」小塚絹代様のご厚意で出張で理髪していただくことができます。費用は、散髪(髪の毛の手入れのみ)3000円・出張の交通費(小塚宅から利用者宅まで往復交通費)1kmあたり30円です。ご希望の方は ☎〇二六八一 一五二〇三九 までご連絡ください。



# 耳マッサージのつぼみ〜自律神経を整えよう〜

皮膚科医師 芳川万代さんの記事を紹介します

耳は神経の宝庫であり、耳の周りには美容や健康にいいツボがたくさんあります。

耳マッサージの主な効果は以下の3つですが、今回は①についてお話し

## 耳マッサージで自律神経を整えよう

自律神経は、身体を活動に動かす「交感神経」と、身体を休める「副交感神経」の2つからなり、それらがバランスを取りながら全身の活動をコントロールしています。ストレスや不規則な生活などをきっかけに自律神経の働きが乱れると、頭痛、めまい、肩こり、不眠、イライラなど実に様々な不調となって現れるので

### 耳マッサージの手順

①親指と人差し指で耳の上部をつまみ、ななめ上に3秒ほど引つ張る。これを3回繰り返す。

②耳の中央をつまみ横に3秒ほど引つ張る。これを3回繰り返す。

③耳たぶをつまみ下に3秒ほど引つ張る。これを3回繰り返す。

④耳を横に引つ張りながら後ろに5回ほどゆっくりと回す。

⑤耳をたたむように塞ぎ、折り曲げて5秒間そのままにする。

⑥耳の裏側に親指を置き人差し指で神門のツボを押し。

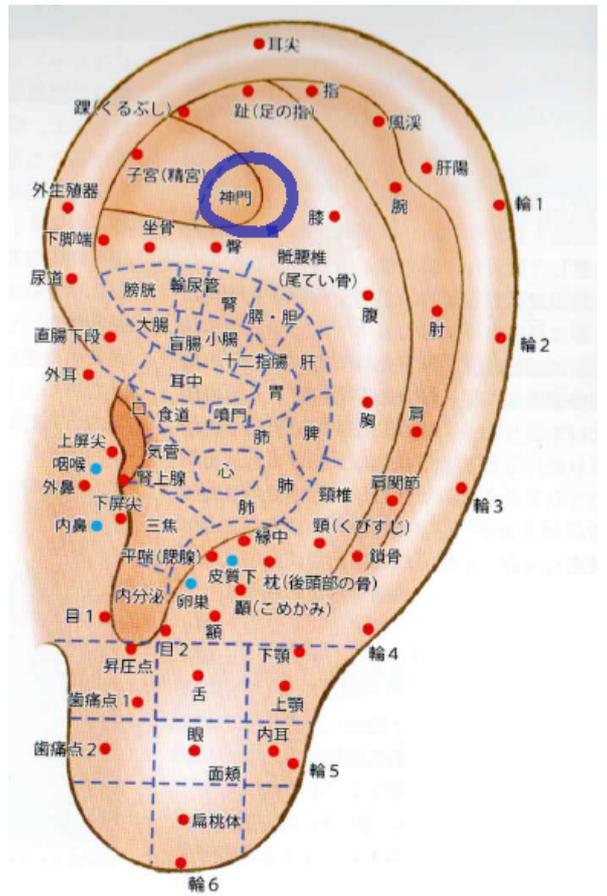
神門の周辺を中指と人差し指で丁寧にごするよう

にマッサージする。

⑦最後に手のひらで両耳を覆い前から後ろにゆっくりと回す。

を3回繰り返す。

くりと回す。



揉んでいる時に痛みを感じるところは、よく揉みほぐしていきましよう。できれば入浴後など全身が柔らかく血流が良い時に行うとより効果的です。就寝前に耳揉みをするのでリラックス効果を得られるので寝つきも良くなり熟睡できるようになります。

変わ目や雨の日などに不調が現れる「気象病」も、気圧の変化というストレスへの過剰反応が引き金となった自律神経の乱れが原因と考えられています。自律神経を整えるには生活習慣を改善するなどのセルフケアも大切ですが、たった1分程でできる耳マッサージを取り入れてみてはいかがでしょうか。

### まとめ

新年度になりストレスのかかる生活をしている人も多いのでは？季節の



### 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 (2023年の累計 1,170点、11月末までの総累計 26,803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	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	点数	点数
10月	12	121	1	2	-	-	12	3	-	-	6	15	1	15	30	153	0
11月	11	112	-	-	1	2	11	4	-	-	4	17	1	15	33	147	0
奉仕活動点数 (2023年の累計 1,255点、11月末までの総累計 3,376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			
10月	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	1			
11月	-	-	-	-	-	-	-	-	5	35	35	-	-	35			