

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 0268-72-3973 URL: http://nalc-ueda.com/
E-mail: nalcueda@yahoo.co.jp



みんな助け合う仲間です

平岩副会長の挨拶と本部の状況について語っていただきました。次期副会長候補が内定しました。ナルク組織内部より候補が見つからなかったため外部の方に要請して内定しました。定款の変更をしてからの氏名の発表になります。その方は故高畑会長と親交がありパナソニック労組執行委員長

島市に寄贈したと報告。各拠点からの報告では、上田・千曲拠点は会員数214名(期初比2減名)入会者21名に対し退会者23名、時間預託・奉仕活動も昨年度でアップ、財政状況も今年度中間決算では残高244万7千円と逼迫はしていない。なごの拠点は会員数74名、コロナの第5類移行

的に取り組んでいきたい。数54名。移送ボランティアの要望があるので積極的に取り組んでいきたい。

決まりました。次回はまつもとだいら拠点を応援するために7月中旬に松本で長野地区連絡協議会を開く事を決まりました。



2月10日(土)、真田総合福祉センターで冬の交流会が開かれ、内田代表と倉橋事務局長の2名で参加してきました。参加者は真田地域から24

ら、脳と手指の反応運動、言葉(音符)と足指を童謡を歌いながら踏み換える反応チェック。そして、目と言葉で太鼓と竹をたたくリズム運動など面白く楽しく指導していただきました。脳と体の反応が鈍くなったこの体!自覚せざるを得ませんでした。日常生活の中で常に気を遣いながら動くことが大事ですね。24名中6名が当拠点のメンバーでした。

2月22日、長野県婦人会館で第3回長野地区連絡協議会が、なごの拠点、まつもとだいら拠点、上田・千曲拠点から7名が集まり、本部からは平岩久和副会長がお出でいただきました。



近況を報告し合い、活動の教訓を話し合う

や電機労連委員長・中労委委員などを歴任してきた方です。乞うご期待です。これで安心して活動できまなすね。そしてナルクを発展させるために神野前会長の意向を受けて「ナルク発展プロジェクト」を充足させ、「新しい仲間づくり」「ナルリンピック」「安心サポート」「地域との連携」「財政」の5つの委員会を設けました。また、能登半島地震義援金には290万円余が集まり輪島市に寄贈したと報告。

後活動が活発になり、各活動項目で開催回数が増えている。また今年度目標に託活動450時間目標に対し249時間の実績。健康増進のゴルフ・麻雀・ヨガ教室・バスハイイクの開催の中で新たに8名の会員が入会。

討論の中では、会員数の伸び悩み高齢化は3拠点とも同じ問題を抱えている。そんな状況の中でも上田・千曲拠点では50代以上の提供会員が現れた。大事に育てていきたい。教育については、過去に4回、当時の西村事務局長に來所いただき教育を受けた。活動を継続するためには元気な身体を作ること必要。なご話し合われました。

真田地域ボランティア連絡協議会の交流会に参加

第3回長野地区連絡協議会が開かれました

3月・4月の行事日程

開催日	行事内容
3/11(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田 (国分)
3/12(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
3/26(火)	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)
4/ 8(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田 (国分)
4/ 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
4/26(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)

「ナンバ歩き」のやり方について

山崎規正

ナンバ歩きは、長距離でも短距離でも使えます。表世界では飛脚、裏世界では忍者です。

江戸時代にはほとんどの人がナンバ歩きをしていました。でも、世の中の生活では、穏やかな動きの中だったので、走るの必要はありませんでした。また、日本の建物は木造住宅だったので、よく火事に見舞われていました。火災で逃げた人は、両手をあげて阿波踊りのようにして避難している様子が歌川広重などの絵画に描かれています。

飛脚などは一日100km、忍者などは200kmナンバ歩きで走ったという記録があるそうです。西洋歩きは西洋から伝わり、鉄砲などが伝来した時代からです。それによりナンバ歩きが消えていったと言われます。ナンバ歩きとは、立った姿勢で右足が上がった時にも右手も一緒に上がる。左足が上がったとき

れを交互に行って前に進む。こうすれば自然に体の真ん中に軸がただされてくる。人類最速の選手でボルトは足は蹴らないで置いていく。一方、カールルイスは蹴っているので遅くなる。コーナーを走るときに、西洋式であれば外側に振ってしまうので、その分遅くなる。ボルトは振らないで走るのが無理のない動きとなつて速く走れる。これはスマホのYouTubeで「ナンバ歩き」を検索してみると動画が出てきます。私は15年ぐらい前から朝2時半に起床し、ベッドの

ゆで卵は「茹で卵」を作る

上でストレッチ体操を20分程行ってから新聞配達に出かけ、2〜3時間配ります。配達中、車から降りて読者宅まで10mから20mぐらいあれば、意識的にナンバ歩きで全速力で走って配ります。日常の行動でも、笑顔で、胸を張って姿勢を正し、下を向かないで前を向き、楽しくチャレンジして行こうと、ナンバ歩きで意識的に行動しています。また23歳から玄米自然食を続けており、内臓の病気を寄せつけていません。やはり人生何事も健康第一で、少しづつでもナンバ歩きを取り入れ、無意識に身に付くようにすればよろしいかと思えます。

止めた後の蒸らし時間で調整。使用する水の量が少ない↓お湯を沸かす時間が省ける↓結果、短時間で調理できます！
手順は次の通りです。
(1) 鍋に卵を入れ、鍋底から1cmの高さまで水を加えて中火にかける。
(2) 水が沸騰したらフタをして、中火で4分加熱。火を止めたら、フタをそのまま5分おく(黄身をトロトロにしたい場合は3分おく)。
(3) 卵を冷やしたら完成。また、少ない数のゆで卵を作る際には小さめの鍋、たくさん作りたいときはフライパンでも可能とのことです。

ゆで卵は「茹で卵」で作れる。まさかの方法に「目からウロコ」「もっと早く知っていたかった！」農水省が提案
「お湯を沸かして卵を茹でなくても、少量の水で4分蒸すだけで、おいしいゆで卵ができます！」
「黄身のかたさは、火を

今までお湯をたっぶり入れてゆで卵を作っていました。これなら火にかける時間も短く、水の量も少なくて済みますね。
IHコンロでも問題なくゆで卵が完成します。
災害時で水が足りないときや、キャンプのときなど、さまざまな場面で役立つそう。覚えておいて損はないライフハックですね！



出張理髪いたします

会員の「理容こづか」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るようになりました。
費用は、散髪(髪の毛の手入れのみ)3000円・出張の交通費は小塚宅(上田市上田)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☎0268-25-2039(小塚宅)までご連絡ください。

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 (2023年度の累計1,425点、1月末までの総累計27,058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
12月	12	110	-	-	-	-	110	1	1	4	11	1	15	27	137	6
1月	10	80	-	-	1	2	82	1	2	4	19	1	15	36	118	0
奉仕活動点数 (2023年度の累計132点、1月末までの総累計3,383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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0		
1月	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	7	-	-	7		