

# 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 FAX 0268-72-2539  
URL: <http://nalc-ueda.com/>



## 一首生 短歌 松橋敏

覚ゆるは いずこなりやと たずねつつ  
カラオケハウスに 童謡歌ふ

「カチ、カチ、カチ、始まり始まり」の拍子木と掛け声で始まる紙芝居は



すそばな会の皆さんの紙芝居

特殊詐欺は一本の電話から始まりまます。息子や孫を名乗る男から現金を要

求する電話を受けたら疑って見ましよう。そして、電話を切り直接息子や孫に

子ども頃観られた方は大勢おられることと思ひまます。2月12日、ナルク運営委員会の後に私たちが「すそばな会」のメンバーによる被害防止を呼びかけた紙芝居を観て頂きました。長野県内の特殊詐欺の被害額は2013年から2年続けて10億円を越える莫大な金額が悪の手に渡ってしまっています。

## 「特殊詐欺に」用心」 紙芝居発表の機会を得て 千野里い 坂城町

電話を掛け直して確認してみましよう。

「必ず儲かる」「あなただけに特別教えます」「損害を取り戻してあげまます」など旨い話などは電話が掛かってくることはありません。お金を渡してしまつては後の祭りです。

どうぞナルク会員の皆様一人ひとりのくらしを守り、生活する中で気をつけていきましよう。

## 老人ホーム「あつた家ほーむふらつと坂城」でハンドマッサージボランティア

佐々木 司 坂城町

ナルク会員から、ふらつと坂城でハンドマッサージボランティアを行おうまじやないかと提案がありました。1月28日に急遽香山さん・滝沢さんにご

指導を頂きボランティアに参加する会員が技術を会得して施設を訪問しました。10名程の施設利用者さんにマッサージをしました。初めての事で始



入所者にハンドマッサージのサービス♪

めはまごつきもありましたが、次第に気も解れ施設入居の皆さんに大変喜んで頂き、施設の職員さんにも感謝されました。その後会員達でお茶会をして「行ってよかつたね」と喜び合い、解散し、充実した一日でした。翌日、所用で現場に居られなかつた施設長さんから御礼のご連絡を戴き、改めて良かったと思ひました。次回は2月下旬に紙芝居でボランティア活動をする予定です。



## 3月・4月の行事日程

開催日	行事内容
毎週月曜日	フォークダンス 会場：本原担い手センター
3/11(水)	自由サロン PM1:00～ 会場：本原・えん
3/12(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：本原・えん
3/13(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
3/19(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
3/25(水)	自由サロン PM1:00～ 会場：本原・えん
3/26(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～(予定)
4/ 8(水)	自由サロン 会場：本原・えん
4/ 9(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：旧香山邸(上田市・畑山)
4/10(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
4/16(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
4/22(水)	自由サロン PM1:00～ 会場：本原・えん
4/23(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～(予定)

# 書籍・雑誌・CD 提供のお願い

代表 内田雅久

毎年5月と11月の2回、チラシ・雑誌の古紙回収とリサイクルペーパーの斡旋を、エコ活動の一環で行っていますが、もう少し運営費を捻出したいと思ひ、表題の取り扱ひを計画しています。将来的には何らかの形で、提供して下さった会員の皆様に還元させて頂きま

す。是非とも宜しくご協力をお願い致します。ただし、全集物・百科事典・週刊誌は除かせて頂きますが、月刊誌(例えばan・anとかnon・no等の服飾誌などの専門誌)は大歓迎です。

なお提供時に、必ずお名前が分かるよう付せんなどをつけて下さい。また、香山副代表宅の古紙回収置き場に、収納箱(透明の衣裳ケース)を用意してありますので、この中にお入れ下さい。又は、自由サロンの開催日に「えん」までお持ち下さい。また「重くてたいへん」「整理がたいへん」と思われる方は運営委員までご一報下さい。お手伝いに伺います。

不要になった資源を再利用して、地球の温暖化を防ぎましょう!



以上、古紙回収とリサイクルペーパーの購入も、従来にもまして宜しくお願ひ申し上げます。

# ケガ予防や、転倒事故を防ぐ、肩こりにも効果がある「ふりふりストレッチ」

ある体操をするだけで、転びにくい体になるだけでなく、肩こりの解消にも役立つ新常識の「ストレッチ」を紹介します。

これまでのストレッチは「筋力が低下する場合があります」と最近分かった。筋肉がゆるみ筋力が低下するそうです。体を小刻みに動かすストレッチで柔軟性も筋力もまとめてアップ!

従来のストレッチは、長時間筋肉を伸ばしませんが、動的ストレッチは、可動範囲の8割程度で関節を繰り返し動かします。

じつは、この動きを2分行うだけで、柔軟性だけでなく、筋力もアップすることがわかったのです。なぜ、伸ばしていないのに体が柔らかくなったのかというと、従来のストレッチでは体温変化がないのに対し、動的ストレッチ

チでは筋繊維が発熱して体温が上がることで、筋肉の弾力がアップするためと考えられます。

ふりふりストレッチと同様に、冷え解消や高血圧・動脈硬化の改善などの健康効果だけでなく、肉ばなれや筋断裂の予防効果があります。また、副交感神経を働かせることからリラククス効果も期待できるので、運動後の整理運動や、就寝前に行うのがおすすめです。血流量は10倍にも増えるようです。

(NHK「ためしてガッテン」の放映より。)

## ●転倒予防のストレッチ



- 椅子、壁などに手をついて体を固定
- 片足を持ち上げ、だんだん大きく振り子のように動かす

左右を10回ずつ

## ●肩こり解消のストレッチ



- 手先を肩の上につけ、肘を大きく回すように動かす。体が動かないように

左右×10回



- 体の真横に腕を持ってきて、肘を曲げる。そのまま真上に向かって腕を伸ばす。※手が体の前に行かないように肘を真横に下ろす。10回

## ●腰痛解消のストレッチ (特に立ち仕事が多い人向け)



- そのまま左右に腰を振るようにして上半身をゆっくりと動かす

- 膝を軽く曲げた状態から頭をストンと下に下ろす



## 1月2月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (平成27年2月末までの累計 本年1,152点 通算8,775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			
1月	11	75	-	-	1	2	77	2	2	6	16	1	15	33	110	0	
2月	11	74	-	-	1	2	76	4	5	6	10	1	15	30	106	0	
奉仕活動点数 (平成27年2月末までの累計 本年303点 通算1,461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	人数	点数	人数	点数	点数		
1月	5	6	-	-	-	-	-	-	3	4	10	-	-	10			
2月	3	3	-	-	-	-	-	-	3	4	7	-	-	7			