



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/

## ナルク信越エリア会議が上田で開催されます ご協力をお願いいたします

ナルク信越エリア担当  
原田美登

信越エリア会議の開催について(ご案内)  
秋冷の候、連目のご活躍に心より敬意を表します。

ナルク本部は本年の定期総会において、中興の祖ともいえる高畑会長が退任され、新たに神野体制のスタートとなりました。高畑前会長の築かれた崇高なナルクイズムを継承し更なる発展が期待されます。

つきましては、従来のブロック拠点交流会に代わり、かねてより本部から提起されております、標記会議を上田・千曲、

### 真田消費生活展は 11月11日(土)に開催

ナルク上田・千曲は、今年も真田消費生活展に出店します。手ずく品や新聞紙でプレゼント用のバックを大勢の方でつくり準備しています。

10日の前日には展示の準備をします。準備や当日の販売やナルクの宣伝にお手伝いをお願いいたします。

坂城拠点の設営により下記の通り開催いたしたく存じます。

何かとご多用の折ではあります。趣旨をご理解いただきご参加賜りたくご案内申し上げます。

記

日時…2017年11月22日(水) 13時30分～17時30分  
場所…上田市真田総合福祉センター2F大会議室(上田市真田町長 7190) (TEL 0268-72-2998)

会議次第

13:30～14:20 神野会長基調講演  
「先進拠点の好事例を水平展開へ」

14:20～14:50 各拠点報告(拠点の課題を中心に各5分)

14:50～16:20 課題別ワークショップ  
(会員増強・魅力ある活動への工夫・財政)

16:30～17:00 ワークショップの発表

17:00～17:15 まとめ懇親会

17:30から旧香山邸会費2000円。希望者は宿泊可1000円

参加者…各拠点三役含め4名(但し上田・千曲、坂城は別枠)

参加者集約…2017年11月10日(金) ながの拠点原田まで。上田・千曲の会員は内田代表・香山・滝沢副代表へ。

### 11月・12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
11/7(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
11/10(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
11/14(火)	パソコン教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
11/16(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
11/28(火)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル(国分)
11/29(水)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00～ 大室温泉まきばの湯(現地集合)
12/3(日)	忘年会 PM3:00～(現地集合) 会場：圓山荘 会費1万円
12/12(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：上田市本原・えん
12/11(月)	パソコン教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
12/21(木) (休会)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」

\*運営委員会の会場は12～翌年3月迄は「えん」で行います。

### 真田ふれあい広場に出店



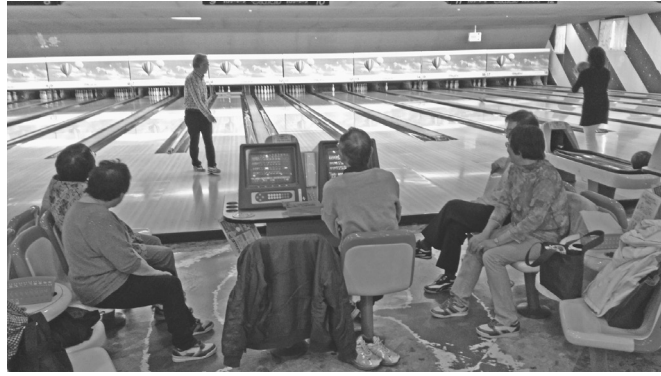
9月9日、真田地域ふれあい広場に参加し出店しました。今回の展示は真田地域での活動実績を紹介しました。会場では、スタンプラリーのスタンプ場所になっていて、スタンプを押しにきてくれた方が多かったです。バザーが大盛況で立ち寄って話していただけの方が少なく、少し残念な思いでした。でも、あきらめずに続けます。(倉)

## 秋の清掃ハイキング

9月23日、真田地域ボランティア協議会が定期的に「清掃ハイキング」に参加して来ました。内田代表、倉橋事務局長そして小笹光恵

9月23日、真田地域ボランティア協議会が定期的に「清掃ハイキング」に参加して来ました。内田代表、倉橋事務局長そして小笹光恵

## ボウリング同好会 上田プラザボウルで例会



10月24日上田プラザボウルで例会をしました。今月は7名の参加でした。2ゲームでプレー料が700円、靴は300円で借りられ楽しくプレーしました。全員に商品がプレゼントされ感激！

## 忘年会のお知らせ

12月3日(日)に忘年会を開催します。会場は上山田温泉の「圓山荘」です。会費は、1万円。集合は午後3時から。宴会の予定は6時頃からです。参加希望は、内田代表、香山・滝沢両副代表にお申し込み下さい。

## アルカリ性食品 酸性食品リスト

前回59号で病気の予防には弱アルカリ体質が決め手と書きました。今回は食品のアルカリ性と酸性の食品を、リストにまとめてみましたので、ぜひ参考にしてみてください。

普段、何気なく食べている物が、ほとんど酸性ということに驚くはずですよ。

アルカリ性食品を増やす、と言っても最初は難しいと思いますが、このリストを把握しておくだけでも、「今日は酸性食品を多く食べたから、緑の濃い野菜を増やしてみよう」など、意識を変えられるきっかけになるはずです。

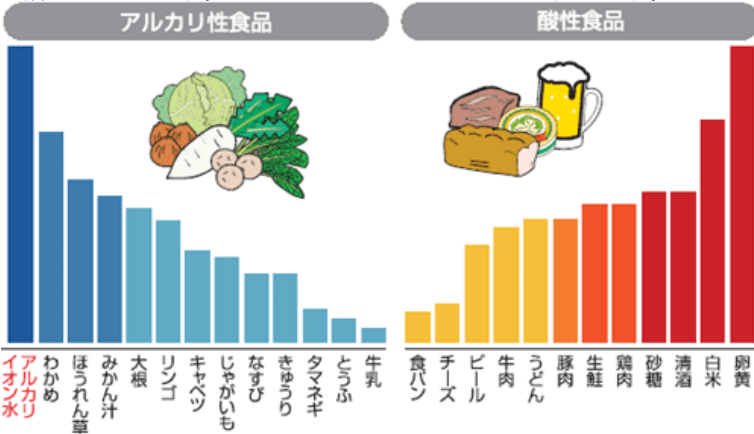
前回は弱アルカリ性食品を増やす、と言っても最初は難しいと思いますが、このリストを把握しておくだけでも、「今日は酸性食品を多く食べたから、緑の濃い野菜を増やしてみよう」など、意識を変えられるきっかけになるはずです。

### \*アルカリ性食品

\*多くの緑の濃い葉野菜  
サニーレタス・ベビーリーフ・スプラウト・パセリ・キュウリ・ケール・パプリカ、オクラ、トマト(体内でアルカリ性に)・大麦、小麦若葉、燕麦若葉

### \*酸性食品

魚、卵、肉、ハム、ソーセージなどの加工食品・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品・砂糖・人工甘味料・ビールやワインなどのお酒・キノコ・ほとんどの果物・ドライフルーツ・アイスクリーム・スナック菓子・インスタント食品・加工された植物油・トランス脂肪酸を含むマーガリン・清



涼飲料水・コーヒー、紅茶、冷凍食品・スーパードリンクのお惣菜。

ここに挙げたのは、ほんの一部ですが、基本的にスーパードリンクでも手に入りやすいものをチョイスしました。

食品には長所と弱点の両方を持っています。アルカリ性食品だけを摂取するのではなく、どちらにも偏らずバランスの良い食べ方が大事です。

## 9月10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29年の累計1,082点、10月末までの総累計13,393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
9月	12	121	-	-	-	-	121	3	3	5	17	1	15	35	156	1
10月	13	118	-	-	1	2	120	2	4	7	15	1	15	34	154	2
奉仕活動点数 (平成29年の累計 159点、10月末までの総累計 2,217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	
9月	11	44	-	-	-	-	-	-	3	5	49	-	-	-	49	
10月	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	5	-	-	-	5	