



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/

第14回定時総会の議決報告

ナルク上田・千曲代表 内田雅久

第14回定時総会の書面議決結果についてご報告をいたします。

総会員数 225名

賛成会員 224名

(内 委任会員 105名)

無効会員 1名

賛成会員が圧倒的に多く、議案はすべて承認されました。

よって、拠点会報紙「ナルク千曲川」第75号にて記載しました活動内容・予算にそって、活動を推進して参りますので、宜

しくご協力の程お願い申し上げます。

さて新型コロナウイルス禍に関してですが、寄稿日の6月19日より、他府県との往来も解除となり、気持ちも多少緩んできたかなーという危惧の念があります。というのは我々の時間預託活動の大半を占める送迎について、その殆どが通院のため、それなりに感染リスクが高いので一時は中止すべきかどうか迷いましたが、一提供会員さんか

感染会員はでておらず安堵していますが、南米やアフリカで大流行している点、さらには第2・第3波の流行も懸念されており、不安は常につきまとうっているからです。

それにしても生活スタイルを一変させるような出来事でしたね。マスク、手洗い、うがいは無論のこと、外出自粛、三密、巣ごもり、咳エチケット、テレワーク、リモート、ソーシャル・ディスタンス、医療崩壊など、いっぱい流行語を生み出してくれました。ひよっとしたらこの辺りから今年の流行語大賞が出てくるかもしれません。

最後に会員各位が日頃の感染予防にご留意いただければ、安心して「助け合い」活動につながると思いますので、どうぞご協力をお願い申し上げます。

ら、感染防止の為の最低限の予防策をとれば、送迎の継続もOKとお話をいただき、会員全世帯に送迎時の注意事項のハガキを送りました。幸い今の処、



7月・8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
7/14(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
7/16(木)	サロン上田 ※感染防止のため中止します。
7/22(水)	ボウリング PM1:30～(現地集合) 会場：上田プラザボウル(国分)
7/26(日)	マレットゴルフ AM 9:00～ 坂城町ねずみマレットゴルフ場
7/26(日)	免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ 坂城町・びんぐしの湯(現地集合)
8/11(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
8/20(木)	サロン上田 ※感染防止のため中止します。
8/25(火)	ボウリング PM1:30～(現地集合) 会場：上田プラザボウル(国分)
8/26(水)	マレットゴルフ AM 9:00～ 坂城町ねずみマレットゴルフ場
8/26(水)	免疫力アップ温泉巡り AM12:00～ 坂城町・びんぐしの湯(現地集合)

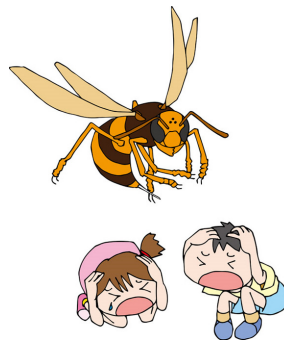
六月号拠点だよりを読んで 上田・千曲拠点 橋本保子

会報「ナルク」6月10日号拠点だよりを読んで、懐かしさで胸が一杯になりました。宝塚には五年間住んだことがありません。徒歩圏内には、動物園があり、毎朝アシカの鳴き声で目覚めました。宝塚音楽学校も近く、未来の宝ジュエンスをよく見かけました。長野県には、現在の住まいがありません。豊中ではナルクの新人研修を受けた。池田

は中学高校と六年間通学し、五月山を眺めて青春を送りました。琵琶湖南の瀬田には仕事で二時間かけて、通ったことがあります。入会時には、箕面在住だった為、箕面拠点に入会。とても活発な拠点で、入会三か月で運営委員を仰せつかりました。いろいろご指摘を受け勉強させてもらいました。「高齢者疑似体験」は正に関わった活動で、

他に類をみない。それもそのはず、長野ではわざわざ疑似体験をしなくても、祖父母と同居、或いは同じ敷地に暮らしているというご家庭が多い。一方、送迎に関しては、箕面では、皆無。長野では主たる活動となっている。処変われば活動変わるといふ事がよく分かりました。是か非かではありません。拠点にあった活動があります。それ故、拠点交流をすれば、何か異なる観点から、新たな活動を思いつくかもしれません。

蜂に刺されたら「ネギ」 香山幸江(上田市・副代表)



蜂に刺されて痛い目にあったと聞かされたとき、「ネギ」塗った？と聞きますが、ほとんどの人はこの事を知りません。実は私が若妻だった頃義母と畑の草取りをしながら蜂の話になったとき「よく覚えておきな」と教えてもらったことです。

数十年前、夫が消防団員の時、近所の古い劇場で火事がありました。早速消化に出掛けた夫がすぐに戻ってきて「オーイオーイ蜂にやられた」と騒んでいるのです。私は咄嗟に台所に行ってネギを素早くもんで五カ所ぐらい刺された背中にギョギョッとすり込みました。夫は「こんな事ではないんかい」と言っていて火事現場に戻っていきましたが、幸いにボヤで済みました。次の朝火事の様子を聞くと、暗い劇場の物置に積んであった布団か

ら煙が出ていて、それをひっくり返した途端蜂の大軍が団員に襲いかかり大きな巣が転げ落ちると同時に全員が外に飛び出したという状況だったそうです。多くの団員が病院にかかったそうですが、夫と言ったら腫れることもなく痛みもなくケロッとしていました。まさかこんなにネギに効き目があるなんて私自身も正直びっくりしました。

その後洗濯物の中に居た蜂に何度か刺されましたが、その度にネギに助けられてきました。皆さんも是非試してみてくださいは如何ですか。

一生に一度飲むだけで脳卒中で絶対に倒れない法

貴重な資料です。紹介いたしますのでぜひためしてみてください。
国分市の養護老人ホーム慶昌園で体験しているという事で、国分市及

脳卒中で絶対倒れない飲み物の作り方

貴重な資料です。紹介いたしますのでぜひためてください。
国分市の養護老人ホーム慶昌園で体験しているという事で、国分市及

脳卒中とは

「脳梗塞」(脳の血管が詰まる、細くなる)、「脳出血」(脳の動脈が破れて出血する)、「くも膜下出血」(脳表面の大きな血管にできた動脈瘤というこぶが破れてくも膜の下に出血する)などに代表される、脳の血管が破れたら詰まったりする病気の総称。これらの症状によって脳内の神経細胞が死傷することで、身体に障害が出たり、意識障害を起すこともあり、命を落とすこともある。高血圧をはじめ、糖尿病や脂質異常など、血管に悪い影響を及ぼす要因によってリスクが高まる。前触れはなく、突然起こることが多い。

4月5月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (2020年度の累計 270点、5月末までの総累計 18,348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	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数
4月	12	89	-	-	-	-	89	2	2	7	15	1	15	32	121	0
5月	17	116	-	-	-	-	116	1	1	5	17	1	15	33	149	8
奉仕活動点数 (2020年度の累計 22点、5月末までの総累計 2,705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	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	人数	
4月	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	3	-	-	-	3	
5月	-	-	-	-	14	14	-	-	4	5	19	-	-	-	19	