

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://www.geocities.jp/nalc_ueda/

去年の5月12日、設立
総会を開きNALC上
田・千曲を立ち上げてか
ら早1年、第2回定期総
会を迎えようとしており
ます。この間、右も左も
分らず手探り状態では
ありましたが、何とかこ
こまでこれましたのは、
他拠点の先輩方のご指
導、ご支援と当拠点の役
員方を始め大勢の会員皆
様のご支援とご協力のた
まものと心より感謝申し
上げます。

2008年
5月11日(日)

ナルク上田・千曲拠点 第2回定期総会の日程決まる 会場：上田市・大畑公民館 午後2時より

第2回定期総会に向けて

NALC上田・千曲拠点代表

中村康治

去年の5月12日、設立
総会を開きNALC上
田・千曲を立ち上げてか
ら早1年、第2回定期総
会を迎えようとしており
ます。この間、右も左も
分らず手探り状態では
ありましたが、何とかこ
こまでこれましたのは、
他拠点の先輩方のご指
導、ご支援と当拠点の役
員方を始め大勢の会員皆
様のご支援とご協力のた
まものと心より感謝申し
上げます。



坂城町のサロン活動

去る三月十四日小雨の
降るあいにくの日でした
が、夕方よりサロン千曲
川において恒例の活動が
始まりました。前日いや
前々日より今日の日のた
めに、また集まってこら
れる会員の皆さんのため
に何を手作りして食べて
頂くか考えて食料品を

愛情のこもった料理で 大豆作り、味噌造りに話はずむ

坂城地域

♡♡♡活動

度こそはしっかりと計画
を立てて実践したいと思
います。
これから次年度の計画
を立てますので、大勢の
皆様のご意見、ご要望を
お寄せ下さい。定期総会
は「後記」を予定してお
ります、多数の皆様の参
加をお願いいたします。

加をお願いいたします。
NALC上田・千曲拠点
第2回定期総会
日時
平成20年5月11日(日)
午後2時より
場所 大畑公民館

用意し、料理の手順を考
え能率良く美味しく、お
出ししようと、副代表で
で賄い担当の滝沢さんは
考えています。一級の腕
前から作られる愛情のこ
もった料理が次から次へ
と出てきます。
ナルク上田・千曲活動
の一番の目的である、出
会いと安心と生き甲斐を
求めて会員同志の楽しい
会話や歌でおいに盛り
上がり、会の半ばで「ナ
ルクの歌」や今年度の大
きな事業である大豆作り
からお味噌作りまで話が
進み、大きく、大きく盛
り上がりしました。遅くな
りましたが遠方よりお疲
れたところにお出で下さ
いました香山副代表ご夫
妻、そして徳永園子さん
には心より御礼申し上げ
ます。(千野里い)

大豆を作って 手作り味噌を

日本人の食生活は北
海道牛肉の偽装、賞味
期限の偽装、中国産餃子
の農薬混入事件等、食の
安全・安心が問われてお
り、また、自給率も38%
代であります。

このことが2月の運営
委員会議題となり、環
境を守る上からも荒廃農
地を利用して大豆を作
り、手作り味噌造りに
挑戦することになりました
。今年は無理をしない
で1反歩の農地(滝沢聖
子氏所有の畑)に大豆を
作ることにし、味噌造
りは幸村夢工房へ作った
大豆を持ち込んで造るこ
とにし、仕込んだ味噌は
香山旧宅で1年間寝かせ
ます。真田産の大豆で
造った夢工房の味噌は絶
賛を受けており、出来上
がった味噌は参加した会
員で分けることにしてお
ります。現在耕作地の土
壌検査をしており、5月
頃苗代を作り、6月に畑
に移植する予定です。大
勢の会員の皆様の参加を
募集しています。参加希
望者は拠点事務所(TEL
0268-72-2538)まで一
報下さい。

五月に再生紙
購入します

試食できます、楽しみに
お待ち下さい。(中)

運営委員会

平成20年4月8日(水)
午後12時より

監査会

平成20年4月8日(水)
午後10時より

♡♡♡活動

サロン上田

4月17日(木)新稲葉寿
司11時30分より
会場「新稲葉寿司」
会費 千円

5月は第4木曜日22日
平成20年4月11日(金)
午後6時30分より
会費 千円

4月はお花見メニュー
5月はお節句メニュー
※毎月第2金曜日に開催

使いごこちはいかがで
したか。ティッシュや芯
なしトイレットペーパー
はゴミが出なくて良かつ
たかと思ひます。価格は
前回と同じです。百ケー
ス以上を注文したいの
で、皆様の奮っての申し
込みをお待ちしておりま
す。ご注文は事務局まで。
TEL七二二五三八香山
TEL八二二六六二滝沢

◎シウマイのお汁物

シウマイ15入り88円
一人2個、レタスは
手でちぎる。

醤油

1. 茶碗6杯の水を
煮立てる
2. 醤油で味付けす
る(薄味がよい)

3. その中にシウ
マイを入れて煮立て
る

4. おろし際にレタ
スを入れて煮る

簡単でお金がかか
らない、見た目も美味し
い高価に見えます。

誰にでも出来る簡単料理 遠山はつる (坂城町)

材料と作り方 サーマン
(ソーセージまたは生
ハム)、レタス(細
く切る) ピーマンで
も良い、玉ねぎ(細
く切る) 水でさらす、
水菜(長めに切る)、
ドレッシング(ごま
ドレッシングまたは
マヨネーズ) 盛り付
け 1. 一番下にレタス、
2. 一番目は玉ねぎ、3
番目はサーモン(赤
いもの)、4番目に
水菜、そして一番上にド
レッシングします。

ナルクの会員になって

唐木澤美保子 (千曲市)

昨年、ナルク上田・千曲の設立の時に会員になりました。

その時に、ボランティア活動とは……思いつく高畑会長さんのご挨拶の中で前向きな考え方、行動に力強くかんじました。自分でもまだまだ元気出さねばと思い、それ以来ナルクグループに参加してボランティア活動

菅平高原「ロジ松の実」が

SOSを発信

滝沢聖子 (坂城町)

2月8日夜十時三十分、中村代表から突然の電話。用件は倉橋事務局長の奥様が風邪をひいてしまい明日は十八名のお客様のお料理作りを手伝って欲しいという由。私一人では心許ないので遠山はつるさんに連絡したところ旦那様も気持ちよく了解してくださりました。明るく「松の実」へ到着、お客様に迎えられる不安は最高潮に、でも遠山さんの明るい性格でお客様が喜んでくださった様子でしたので、帰りに、倉橋さんに送って頂いた時にはコンパニオン気取りでした。その後、何か迷惑をおかけしなかったか不安でいたところ、

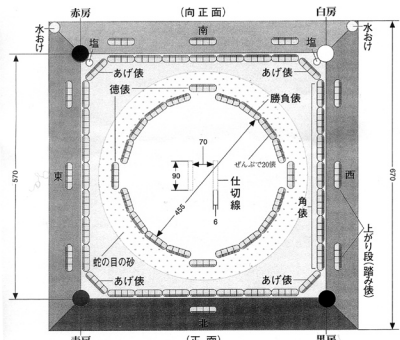
「ナルク」に助けられました

倉橋重松 (上田市)

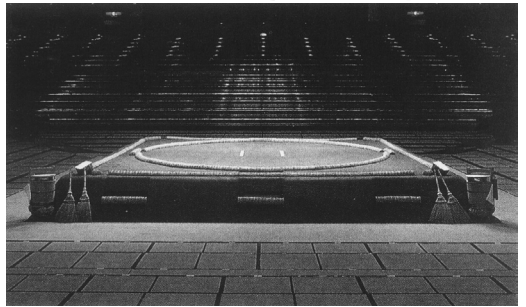
直接お手伝いいただいた滝沢さん、遠山さんに感謝。この他待機していた方や送り出してくれたご主人の暖かさに感謝しております。

土俵を広げた理由は、相撲独特の瞬間的勝負の醍醐味を少しでも長く見てもうためと、相撲協会に発表している。

現在の土俵の高さは六十センチ、一辺が六十七センチの正方形に土を盛り、その中央の円を、二十俵の俵で作ると決められている。



大相撲土俵余話 (第2回土俵の話) 三井袈裟喜 (坂城町)



表面に出る部分が五センチ。残り七・五センチ

が土に埋まります。

東西南北にある四つの俵は土俵の円飛び出して外側に飛び出しています。相撲が屋外で行われていた時代に雨水を掃き出すために、俵を一つ分ずらしていた名残です。

形勢不利の力士が、俵一つ分だけ特をすることから徳俵と呼ばれています。(つづく)

奉仕活動として千曲川を清掃します

千曲川美化活動へ参加致します。積極的に参加してください。

活動した時間はナルク奉仕活動として点数が加算され、国の評価基準になります。

期日 四月二十六日(土) 午前八時三十分集合 場所 上田市・中之条緑



三回連載 (最終回)

もぐらになったインコ

高寺操次郎 (上田市)

この頃になっても巣箱には入らず、ブロックのあなを掘り始めました。巣箱を付けたのに、おかしいね。しばらくして又別の所にも穴を明けています。今残っているインコたちは全部ブロックの穴の中で巣立ったインコたちばかりで、巣箱を知らないヒナだけになってしまったのです。

そのヒナが大入になって穴を掘っているのです。早いのは卵もあります。真中のウコッケイの箱の下にも入っていました。ウコッケイの箱を少し持ち上げたらインコが飛び出して来ました。卵も五個あり又箱を静かに置きました。

今度はあっちこっちで卵を温めています。早くかえらないと寒くなるかわいそうです。ようやくチチチと声が出ます。別の穴でもヒナの声がします。真中の箱の音も聞こえます。ブロックの中は見えないので仕方がないが、真中の気がなまって仕方ありません。毎日、餌をやるとたびに箱を持ち上げて見てしまします。

だんだんヒナの数も増えてきました。そのうちヒナに羽根がはえてきました。日増しに羽の色が付いてきて箱を持ち上げるとヒナが逃げ回るようになりました。

そんなある日箱を持ち上げたら元気に動き回っていました。真つ白のヒナと真黄色や緑色、青色のヒナ。又静かに箱を下ろしたのですが、次の日見たら二羽がはさまれて死んでいました。

ああかわいそう。その後二日ほどして黄色は巣立ったが白はと思つて外から見ていたら、白が巣穴から出て来たが何だかわです。頭をさげて、前だんだん深く沈んでいくようです。あくあと思つて、私は目をこすりジッと見ていました。

が白は背中をもくもくさせて、土の中へもぐっていつてしましました。真つ白インコだと大変喜んでいたのですが戻って来ません。三十分ほど

完



して来て見たが白ちゃんは、やはりいません。白ちゃん何処へいったの、本当にもぐらになっちゃったんだね。

たまには、かえってきてね。サヨウナラ白ちゃん

それから一年して十七年五月、ブロックの穴はふさがり、今度は三個の巣箱に卵を産み、六月には巣立ち緑や青、黄色、うす黄色に真つ白ちゃんが二羽巣立って、又次の卵を温めています。

三十羽位になりそうです。平和に楽しそうにチヨロロ

チヨロロ

キヨロロ

とてもうるさい。でも楽しそうにおしゃべりしているようです。

(おわり)