

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/

は、現在の日本社会の姿を小・高齢化・人口減少社会と捉え、子ども達を大切にしたい社会にしなければならぬ、現況の政治の貧困が格差を生み、限界集落・

子ども達を大切にする社会 長寿を恐れない社会に シルバー世代、 時代の主役は貴方です!!



で、是非一読下さい。 6月号に載っています。 及び号外の内容はナルク

5月27日午後1時、会場入り口で「後期高齢者医療制度の撤廃を目指し」の号外を受け取り、受付をすませ会場に入りました。出席者報告「定数139人、出席者100人、委任状14人、表決書8人よって総会成立」があり、第1号議案から第4号議案まで問題なく賛成多数で全て採決され審議は終わりました。笹森清氏（労働者福祉中央協議会会長）の講演会がありました。その後会場を移し中華料理店へ移して懇親会がありました。翌日ナルク本部に顔を出して帰ってきました。会議

大阪市で開かれた 第13回ナルク定時総会に 参加して

拠点代表 中村康治

破綻自治体をつくり、地域コミュニティの崩壊・社会保障制度の崩壊につながっている。地域社会再生（社会変革）の担い手として、かつての農民運動・市民運動・学生運動・労働運動が下火になっている今、NPO法人（特定非営利活動法人）の役割の重要性を説くものでした。

そして働き方・暮らし方・生き方の変革を説き、人生50年時代から人生60年代へ、そして今は人生80年時代であり、我々も人生は60歳からと意識を変えなければならぬ。

これからはシルバー世代の時代であり、主役は貴方です!!というものでした。

今回は、ナルク活動（ボランティア「志願」と言う志を同じくする大勢の人達と出席でき、また、そのエネルギーに触れ、自分も頑張らなければと意を強く致しました。最後に、ホテルに8時にチェックインして、それから時間をもちてあ

まし、同宿のナルクの人たちと、コーヒードも飲みながら話し合えたら、もっと良かったのではと反省です。

上田・千曲第2回 定時総会が開かれました (5月11日)

平成20年5月11日（日）にナルク上田・千曲拠点の総会が開かれました。



出席者は14名、委任が76名で90名の総会への意志が表明されました。総会時の会員数は125名で72%の方がナルク上田・千曲への期待を持っていることが明らかになりました。

議長に三井製薬喜さんが選出され議事が進行いたしました。全議案とも提案された内容通り可決承認されました。可決された内容は下記の議案書通りです。

袋創一様の代理で高齢者介護課長片岡文夫様が挨拶してくださいました。

片岡さんは「医療介護にならないよう、自立して生き甲斐のある生き方をしたい。そのために市としても介護支援をしていきたい。皆様方が健康であり幸せになつていただきたい。」とお祝いの挨拶をしていただきました。

招待したナルク本部役員のナルク東信州みよたの会員で県内拠点設立支援アドバイザー山崎彬雄さんに挨拶をいただきました。山崎さんは「ナルクの活動に感謝しています。最近ボランティア

坂城町で草取りボランティア

5月25日、坂城町の会員の草取りを10名が参加して行いました。このお宅は、普段東京にいてなかなか庭の管理まで手が回らず、ナルクで年2回の草取りを引き受けています。

参加した会員の皆さんも、元気に草取りをしました。今回初めて草取りボランティアをする方が何人もいました。

大勢の参加があつて、草取りも楽しく元気よくやりました。

活動で移送ボランティアが7、8割りになつていく。国は1kmあたり50円までは、陸運法に該当せずガソリン代として認められる。御代田では作業は1km30円を基準に運営している。」と経験を語っていました。

また、総会のお祝いに上田市社会福祉協議会会長石川幸様、ナルク東信州・みよた代表渡辺修望様から祝電とメッセージが寄せられました。



5月25日、坂城町の会員の草取りを10名が参加して行いました。このお宅は、普段東京にいてなかなか庭の管理まで手が回らず、ナルクで年2回の草取りを引き受けています。

当面の行事案内 運営委員会

平成20年6月14日（土）午後12時より旧香山邸で昼食は用意いたします。※当日草取りをします。午前10時から行います。

サロン活動

6月26日（木）11時30分より
会場「新稲葉寿司」
会費 千円

7月は未定です。
サロンの千曲川（滝沢宅）
平成20年6月13日（金）
午後6時30分より
会費 千円

※毎月第2金曜日に開催
大豆の豆まきと
石拾いをします
秋に味噌造りを計画しています。その原料の大豆を作るため、畑の石拾いと豆まきをします。

6月6日（金）・午前8時集合・集合場所：坂城町：滝沢聖子宅
短歌
心の糧に
徳永園子

あまりにも
きつい寒さのあいさつに
「寒がるね」と
笑顔がすくい
仕事かえり
日暮れ早くて自転車を
ひいてばかりの安全守り

千曲川清掃に参加

4月26日午前8時より上田市の千曲川河川敷で清掃をしました。参加者は高寺静枝さん、高橋由子さん、小松八重子さん、中村康治代表、香山幸江、滝沢聖子両副代表、三井今朝喜、小宮山義隆両実行委員、津金良雄監事、千野里い会計の10名が参加しました。

初おろしのナルクジャンパーを着て、清々しく活動。ゴミの多さにビックリ！。大勢の子供達と拾って歩きました。この子供達は絶対にゴミを捨てる人にならないだろうと期待しつつ…。(香)

グループホーム・サントク
ローズの草取りをしました

5月23日、朝7時から坂城町のグループホーム・サントクローズの芝庭と菜園の草取りそして、ビーバーで土手の手入れを行いました。津金良雄さん、三井今朝喜さん、滝沢勝美さん、遠山良男さん、はつみさん、千野隆さん、里いさん、

滝沢久光さん、聖子さん、柳沢利喜男さん、そしてご厚意で坂本瓦社長、の深井さんがビーバー持参で応援して下さいました。総勢11名が参加しました。8時にはすっきり綺麗になりました。皆様の暖かいお心に感謝しています。(聖)

第2回つつじ見の会・開催

内田雅久(上田市)

去る5月30日(金)に、真田町の御屋敷公園にて



最盛期を過ぎた中の花見でした

会員22名が参加し「つつじ見の会」を開きました。当日は花曇りの様な天気、野外活動にはうってつけの天気でした。料理は香山・滝沢両副代表の事前の下拵えと、伊藤料理長の手腕が相俟ってとても美味しい焼き肉・焼きソバになり、全員お腹一杯いただきました。更に高寺ご夫妻の野趣溢れ

サロン・千曲川の料理紹介

毎月行っているサロン・千曲川の活動で、手作り料理で楽しんでます。4月5月に作ったメニューを紹介いたします。

4月11日(金)

○おでん(大根・竹輪・玉子・こんにゃく・昆布)
○クラムチャウダー
○天ぷら(丸なす・かき揚げ・さつまいも・人参・ピーマン・玉ねぎ)
○レタスときゅうりの朝鮮漬風味
○長ねぎといかのめた
○ぶりの照焼
○とりの唐揚げ
○三角おにぎり(こんぶ・うめふきのとう)
○フルーツ(バナナ・イチゴ)

るアスパラガス・餅草・アカシアの天ぷらが提供され感動しました。

中村代表は本部総会の参加報告と現在問題となっている後期高齢者医療制度に対するナルクの対応状況についての報告を挨拶の中で語りました。

制度はともかくとして、自分自身の健康に留意せず医療とは無縁の生活をしていたものと痛感しました。みなさん元気です。頑張ります。当日は本当にお疲れ様でした。!!

古紙回収と再生紙の購入

香山幸江

5月23日に10名の協力により活動しました。参加者は滝沢久光・聖子ご夫妻、滝沢勝美さん、千野隆・里いご夫妻、遠山良男・はつみご夫妻、柳沢利喜男さん、倉橋重松事務局長、香山幸江副代表が参加しました。5台の軽トラックで古紙1・

3トンを集集し、再生紙は125ケースを購入し配布しました。購入した会員さんは「とても安いです。」と感想を語っていました。また、皆さんの要望を聞いた上で取り組めます。古紙は、各家庭で貯めておくてください。

食と健康

メタボリック解消に挑戦

倉橋重松(上田市)



メタボリック予備軍解消の取り組みを初めて4ヶ月。毎日、朝の体重測定から1日の生活が始まります。この間、体重は70kg(マイナス4.8kg)、腹囲91cm(マイナス10cm)、血圧135、80(昨年並み)が市の健康診断結果でした。

体重は一時マイナス7kgまで達成しましたが、宴会の席が続いたためか1日で1.5kg増え腹囲も3cm増えるという結果です。お酒は筋肉をゆるめ、体重を極端に増やすことがわかりました。

減量作戦で、腹囲1cm減らすには体重1kgの減量が必要です。このまま食事で減量したのでは体を壊すのではと不安になり、

解消してしまいました。腰回しすることで、内臓が元の位置に戻ったことで腹囲が縮まり、全部の筋肉を使って持ち上げるので楽になっていると

感じました。筋力は90歳まで鍛えることが出来るそうです。元気にボランテアを続けることが大切です。

本場所が始まる前に土俵を新しく作る。土俵祭りは新しく作った土俵の地鎮祭の儀式です。

本場所初日の前日、神官姿に威儀を正した立行司または三役行事が祭主となり、脇行事二人を従えて行います。日本相撲協会の理事長、幹部役員、審査委員が列席します。

脇行司二人による清め払いに始まり、祭主が「故実言上(こじつごんじょう)」と呼ばれる祝詞(のりと)をあげたあと、土俵四隅の四房(し

大相撲土俵余話(第3回土俵祭り)
三井袈裟喜(坂城町)

触れ太鼓



土俵祭り

います。「方屋開口(かたやかいこう)」が行われます。最後に洗米、するめ、昆布、塩、榎(かや)の実、かち栗の六品目からなる鎮めものを土俵中央に埋め、神酒をかけて15日間の無事を祈り、土俵祭の儀式が終わりま

(つづく)