

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/

由緒のある宿場跡です。
両日とも、朝7時に香山副代表宅を出発します。お弁当・飲物雨具をご持参ください。大勢の皆様のご参加をお待ちしています。



「エコ・ウォーク」の申し込みは

香山幸江 72-2538
滝沢聖子 82-2662
にご連絡下さい。



和田宿本陣

中山道ウォークの集合場所の下見報告
来る5月5日(火)・6日(水)の両日、上田・千曲拠点がサポート・同道するコースの下見に行ってきた。
5日の集合場所の笠取峠あずまや道碑は、峠の佐久寄りにあり、松並木が有名な所で、和田宿方面へは先ず登り坂、それから峠を下り途中、長窪宿を経て28番目の和田宿



笠取峠あずまや道碑

ナルク上田・千曲は 5月5日～6日を担当します

5月5日笠取峠から和田宿(10.7 km)
6日和田宿から諏訪大社秋宮(23.2 km)

※「歩く」または「車」のサポートをお願いします。

集合場所
5/5(火)・6(水)
上田市・香山邸午前7時集合・出発
5/5(火)
現地：笠取峠あずまや道碑午前8時集合
5/6(水)
現地：和田峠入口道碑(旧道との分岐)午前8時集合

4月25日(土) 千曲川河川 美化活動をします

地域の環境を良くしようとしてライオンズクラブと共同で千曲川の清掃を行います。上田・千曲拠点は、奉仕活動が少ないので、この際大勢で参加しましょう！

集合場所 上田市秋和・西友
集合時間 午前8時20分
作業時間 9時～10時
作業場所 古船河川敷

中山道ウォークの 集合場所の下見報告

中山道ウォークの集合場所の下見報告
に至りますが、同宿は平坦地にあり、皇女・和宮降嫁の際に宿泊された本陣も残っており、風情

うらかな春の陽だる3月21日、上田サロンのカラオケが「まねきねこ」に於いて行われ総勢14名の仲間達が集まり、時のたつのも忘れて楽しいひとときを過ごしました。
私は一昨年の10月に夫を亡くしてなかなか立ち直れず、入院を繰り返していません。そんな折ナルクへ入会のお誘いを受け入らせていただき半年の月日が流れようとしております。二十歳で年の離れた主人の元に嫁ぎ大人になり切

楽しいひととき 五十嵐昭子 坂城町

れないまま主人の優しさに甘えて生きてきてひとり残された今、自分のふがいなさにあきれています。
世帯主となりおぼつかない乍らもナルクのあたためられ前向きに生きていくつもりです。これからもうぞよろしく願い致します。「夫と共に」の中から短歌を詠みました。
茜さす 川瀬に
白鷺たわむれる
千曲の辺り
夫に寄り添う

4日目	3日目	2日目	1日目
出来上がった麺を取り出し塩をまぶした大豆と良く混ぜ、(このとき取ったおいた煮汁で硬さを調節する)。(このときつぶした大豆、麺、塩を同時に混ぜても良い。)味噌玉(手頃な大きさでよい)を作り味噌を仕込む容器に空気が入らないように叩き付けるようにして入れ良く付く表面を隙間もないように詰める。味噌を全部詰め終えたら表面をしゃもじ等で平らにならし、薄く上塩をふってラップなどで表面を覆い中蓋をして重しを乗せ、埃など入らないように上蓋をして出来上がりである。	30度位まで上げる。 品温が30度以下になったら、味噌箱(麺室)の内温を26℃、34℃、発酵箱(麺室)の内温は33℃、味噌箱(麺室)の内温は30度以下に維持させています。	午前、麺の手返し、米を一粒ずつバラバラにほぐして再度、布で包み込み、発酵箱(麺室)にいれる。この頃、麺菌により米は、白っぽくなっています。温度が下がらないように迅速に行う午後、盛り付けから24時間後、布で包み込み、発酵箱(麺室)に移し、加減をする。	米を研ぎ、研いだ米を水に浸ける(12時間位) お米15kg 大豆(13kg) 塩(6kg)
(大豆一斗の味噌のレシピです)			

味噌造りの行程(四日間) 中村康治 上田市



14名が参加してカラオケを楽しむ
(カラオケ本舗まねきねこにて)



当面の行事案内

運営委員会の予定

平成21年4月9日(木)
午後11時30分より昼食は用意いたします。昼食代三百円。

サロン活動

サロン千曲川

平成21年4月10日(金)、
5月8日(金)いずれも
午後6時より
会場 滝沢久光宅
会費 千円

サロン上田

平成21年4月25日(土)、
5月22日(金)いずれも
11時より2時
会場 カラオケ本舗
「まねきねこ」上田市中
央5丁目上田ショッピング
センター内
会費 千円位

※今回から趣向を変えて
カラオケになりました。
こぞって集合し、楽し
く歌いましょう。

ナルク上田・千曲の第3回定時総会

開催日：平成21年5月31日(日)
時間：午後1時30分
場所：上田市畑山 香山旧邸
以上の通り予定しています。
都合をつけてください。
大勢の参加を期待しています。

拠点リーダー養成講座に参加して

内田雅久 上田市

2月17日から19日まで、丹波（兵庫県）の篠山市にあるパナソニック社の福利厚生施設「ユニトピアささやま」で開かれた、第4回「拠点リーダー養成講座」を受講してきました。

その昔、高畑会長が同社の労組委員長であられた時に、時の松下幸之助と相談役に直談判をされて造営されたとても素晴らしい山間の施設です。（ナルク会員も社員扱いで利用できますよ）

17日は、東海道新幹線の新大阪に集合後「ユニトピアささやま」に移動。神野事務局長からオリエンテーション・インフォメーションを受けた後夕食会となり、会長挨拶と参加者の自己紹介が行われました。北は、北海道から南は九州の長崎まで、全国から42名（うち女性15名）の受講生が参加、本部より7名の理事の方々が出席され講座がスタートしました。

久しぶりの勉強会参加ということでかなりの緊張感をもって臨みました。が、すぐに解消してしまいました。それは経験も肩書きも不要、必要なのは同じ理念と目的をもった仲間が集まりという気

安い雰囲気が出てきたからだと思います。

18日は朝9時から講座がスタート。1時限目は高畑会長の基調講演「ナルク総論」、続いて寺井常務理事による「運営のための諸規定について」を学び、昼食後、西村理事の「コーディネート活動と時間預託について」、青木常務理事より「子育て支援活動について」、藤岡副会長より「拠点運営について」を学び、この後、夕食兼交流会となりカラオケ、ハーモニカ・アコーディオン演奏のアトラクションもあり楽しいひとときを過ごしました。更に午後9時頃より4分科会に分かれて「拠点の課題と私の考え」をベースにしたフリー

トーキングの勉強会が11時頃まで続きました。各分科会には会長・副会長がコメンテーターとして参加され種々の助言をいただきました。フリートーキングではそれぞれの拠点の課題、悩みが生々しく語られました。具体的な活動実態や成果を聞くことができ、とても参考になりました。少々お酒が入っていたせいか、夜の更けるのも忘れ話が弾みました。

最終日は田邊副会長の「ナルクの組織形態」「政策提言活動」「収益事業と非営利活動」について学び、その後前夜の4分科会での討議内容が発表され、各拠点よりの質問に本部からの回答があった一連のスケジュールが終了しました。

今回は、知識・経験共に浅い立場での参加でしたが、ナルクの基本理念、定款などの諸規定、各種マニュアルを体系だてて学ぶことができ、大変良かったと思っております。今後の拠点運営に少しでも応用・活用していきたいと思っております。

なお、今回学んだ資料はセンターファイル化しましたので、会員の皆様にもご活用していただきたく宜しくお願い申し上げます。

全国から集まった会員の方たちが高畑会長と一緒にハーモニカアコーディオンに合わせて合唱



味噌造りに参加して

小宮山義隆 坂城町

昨年好評だったナルク上田・千曲の味噌、今年も旧香山邸において、中村代表のご指導の基で味噌造りが行われました。

今回は、知識・経験共に浅い立場での参加でしたが、ナルクの基本理念、定款などの諸規定、各種マニュアルを体系だてて学ぶことができ、大変良かったと思っております。今後の拠点運営に少しでも応用・活用していきたいと思っております。

なお、今回学んだ資料はセンターファイル化しましたので、会員の皆様にもご活用していただきたく宜しくお願い申し上げます。

全国から集まった会員の方たちが高畑会長と一緒にハーモニカアコーディオンに合わせて合唱



代表が大豆を味噌釜で炊き、仕込みまで事前に済ませていたのだいたいので、本日は樽をきれいに水洗いし、味噌玉を樽の中に入れる作業を中村代

表がまずやって見せ、その後3個の樽に味噌玉を力をこめてたたきつけま

した。女性も男性に負けない底力をこめて日頃のうつぶんを晴らすように樽に向かって打ち込んでいる姿が印象的でした。

最後に味噌の間口、隙間が出来ないようしっかりと詰めて、中村代表こだわりのミネラルが沢山含まれた昔ながらの製法によつて作られた塩を味噌の表面に平均に振りまき中府他都市、その上に重石を乗せて空気が入らな

大相撲土俵余話

第8回 行司物語
三井袈裟喜 坂城町

立行司とはどんな地位か立行司とは、木村庄之助と式守伊之助の二人をいう。

以下は、三役格、幕内格、十枚目格、幕下格というように、理事会による行司番付編成会議で厳格な審査で階級が定められている。

現在、行司の定員は45名であるが、すべての行司が木村家式守のいづれかを名乗っている。木村庄之助は一日一番だけを裁くが、式守伊之助と三役格から十枚目格までの行司は一日二番の取り組みを裁く。幕下格以下の



行司の「木村」と「式守」にどんな違いがあるのか？

た。元来木村家と式守家は、別々の流派であったが、明治四十四年から交流が進み、現在では木村から式守に、心、式守から木村へと、変わる場合もある。一般に木村と式守の違いは、力士を呼び上げる時の軍配の持ち方にあり、木村家は軍配を持つ右手の握りこぶしの手の平をしたにむける「陰」、式守家は、手の平を上に向けて「陽」の型といわれているが、現在は特に区別しなくてもよい。

提供活動前進！

香山幸江（副代表）



真田自治センター福祉課より依頼の4名と民生委員さんからの紹介で2名の方にご入会いただきました。

早速、今月から病院への送迎と買い物付き添い等提供活動を実施しました。ナルク本来の目的に少し近づいている充実感を味わう事が出来ました。

これからのナルク活動を活発にするためにも提供者を募っていきたいと思います。皆様のご協力をお待ちしております。