

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/

と躍明な千は重要なる割
と述をらか。今活
と述をらか。今活



真剣に議案の検討をする会員

来賓に上田市長代理の
武井繁樹健康福祉部長
様、真田地区民生児童協
議会松井文雄様、ナルク
本部役員の山崎彬雄様の
3名に出席していただき
ご祝辞をいただきました
た。武井部長は「皆様の
努力に敬意を表したい。
高齢化率24・5%市民4
人に一人が65歳以上で
す。介護を必要と
している人は7千
人。地域で助け合
うことが今後重要
な課題と考えてい
ます。ナルク上田・
千曲の果たす役割
は重要なものと
なってくるものと
躍明な千は重要なる割
と述をらか。今活
と述をらか。今活

ナルク上田・千曲 第3回定時総会開催される

5月31日（日）午後1
時30分より、上田市畑山
の旧香山邸にて開催され
ました。会員127名の
うち出席者16名、委任状
56名で過半数の64名を超
えて総会が成立し、開催
されました。

になり、その間手探り状
態で活動してきました。
時間預託活動や奉仕活
動、一番大事な活動とし
ては会員が健康で長生き
するためのサロン活動を
行ってきました。これか
らはウォーキングも計画
していきたい。また、地
域包括センターとも話し
合い、援助を希望してい
る方には会員になってい
ただき病院への送迎や買
い物などのお手伝いを始
めていきたい」と開会に
あたって抱負を述べまし
た。



15周年記念行事の信濃の国の踊りを披露

の総会に出させていた
きました。幅広い支援活
動をやっておられること
に敬意を表します。市と
して老人福祉施設も増や
していただき、住みよい
明るい安全な市にしてい
きたい。ナルクの発展と
活躍を期待します。」と
祝辞を述べられました。
また、総会では、前年
度の事業と決算を承認
し、次年度の事業計画の
重点と予算を全会一致で
可決しました。

味噌用大豆の 種蒔きをしました

6月10日（水）午前8
時、会員12名が副代表の
滝沢さん宅に集合して、
滝沢さん宅から新しくお借
りした畑（去年お借りし
た畑は大きな石があり、
手入れがしづらかったの
で）600㎡に大豆の種
まきをしました。畑の端
から（直線）管理機で耕
し、管理機の轍の跡（58
cm幅）に間隔を決めて三
粒ずつ種を蒔きました。
去年一度経験してるせい
か、去年の味噌が美味し
かったこともあってか、
皆さんとても手際が良
く、思ったよりずいぶん
早く蒔き終わりました。
賑やかに茶をいただき
てから、去年同様鳥除け
の網を張って、昼食の支
度をしていた女性陣があ
わてるほど早くおわりま
した。滝沢代表他女性陣
の心づくしのおいしい昼



会員12名が参加して大豆の種蒔き

運営委員会の日定表

'09年 7月 9日（木）
8月 7日（金）
9月10日（木）
10月 8日（木）
11月12日（木）
12月10日（木）
'10年 1月 7日（木）
2月11日（木）
3月11日（木）
4月 8日（木）
5月13日（木）

※開催時間は正午より

サロン活動

サロン千曲川（坂城）
毎月第3木曜日に午後6時開催
サロン上田（上田市）
毎月第2金曜日に
午前11時30分開催

25日、千曲川の清掃が
あいにくの雨で中止に
なってしまう。残念
ですが来年に期待した
いと思います。
寒い寒い冬が過ぎ山桜
やコブシの花が咲き出し
気分も暖かくなってきた
のか雨でも計画通りサロ
ン上田のカラオケ交流会
は決行しました。毎月の
お楽しみです。銀座のカ
ンカン娘をみんなで合唱
し踊りを楽しみ、盛り上
がりました。5月25日の
本部の大会も頑張るぞと



意気揚々でした。参加者
は12名。

千曲川清掃 雨で流れてカラオケへ （サロン上田）

中山道 エコウォーク参加者

5月5日

（笠取峠～和田峠入口）

倉橋重松、山口セキ子、中
村康治、三井今朝喜、滝沢
聖子、千野里い、香山幸江、
香山直樹、千野陸、小宮山
義隆

5月6日

（和田峠入口～諏訪神社）

倉橋重松、山口セキ子、中
村康治、三井今朝喜、滝沢
聖子、香山幸江、香山直樹

時間預託点数（6月末までの累計1,513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	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数			
5月	3	7	18	46			53				5	9	1	15	24	77	0
6月	17	150	18	87			237	1	1		6	11	1	15	27	264	17

奉仕活動点数（6月末までの累計265点）

	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		人数	点数	
5月	1	2	1	18							20			20
6月	1	2	1	15							17			17

中山道エコウォーク

5月5日編 (笠取峠と和峠入口の20km)

5日、待ちに待ったナルクの中山道エコウォーク。上田・千曲拠点も担当して歩きました。集合場所の香山宅へ到着したら全員集まっています。なんと10名の方が集まっています。中村代表の挨拶を聞き、一目散に現地に向かいました。9時に笠取峠あずまや道碑を出発。長久保宿では長和町長の羽田健一郎さんが出迎えていただき、長門牧場の美味しいアイスクリームをごちそうになりました。



和峠宿入口で記念撮影、みんな元気です！

我が拠点のお昼は全員弁当持ちでしたので、ドライブイン駐車場の景色の良い場所で食事をしました。みんなで食べたおにぎり、そして山菜の天ぷら、漬け物など豊富なおかずは何ともいえない暖かさ

を感じました。

食事を済ませ、和峠宿へ向かう。比較的平坦な道を国道に平行した道を歩きます。先頭が道を間違えているのを気がつき、先頭に告げ修正しました。和峠宿に到着するとサポーターしていたナルクのメンバーの熱烈な歓迎をうけました。

さて、今日の行程は、ここで終わりかと思いきや、和峠入口まで歩くというのです。ぎええ！仕方がない、付き合うかと決心して、先頭に立って、国道を走る車に警戒を促すために先頭に立って歩きました。ようやく無事に新和峠トンネル方向と和峠方向の分岐につき今日の行程を終りました。

5月6日編 雨の和峠越え

5月6日、雨、前日より30分遅く真田の香山宅に集合し、昨日ゴールした和峠入口に向かった。御代田拠点の仲間が待っていました。到着すると間もなく旅館のバスがきて全員が揃いました。今日は昨日ほど待たないですみました。

雨で滑るかと思ったが、唐松の落ち葉の上を歩き、ほどういクッションで歩きやすい山道でした。今日は、雨のせいかもしれませんが、みなは黙々と歩きました。きつい山道かと創造していましたが、歩きやすい山道でした。くねくねと曲がる旧道をいくつも横断しながら峠へと向かいました。途中、黒曜石のおみやげを売っている茶屋で休憩。出されたお茶を飲みながら、茶屋特有の焼き大福と我が拠点滝沢副代表お手製のあん入り黄粉おはぎも相伴にあづかりました。甘くてとても美味しかったです。「この次もよろしくお願いします。」（倉）休憩が終わり、また黙々と登りました。小高いところをあげると下には立派な道路が見えました。よく見るとビーナスラインの霧ヶ峰と美ヶ原に向かう交差点ではないですか。もう少しで峠です。そして到着して記念写真を撮りました。みんな雨の登山ですが元気がいっぱいでした。

和峠を下諏訪の諏訪神社に向かつて下りの山道を歩きます。長和町側と比べ急に細い山道になり、整備があまりされていない様子です。12時頃下山していたら、急にテラントが見えました。御代田拠点と上田・千曲拠点のサポーター隊がテントを張って昼食ができる準備をしてくれていました。なんと素晴らしい心配りでしようか。感謝です。高畑会長は感激で、我が拠点と御代田のメンバーと記念撮影を所望。12日間歩いていての方の足に豆ができていた人が多くいました。引率した看護士我が拠点の山口セキ子さんが早速手当、頼もしい限りです。



諏訪神社にゴール

6月12日、坂城町のバラード（人）の会が管理育成しているバラ園を三井今朝喜さんの案内で見学させていただきました。千曲川の堤防一帯が色とりどりに咲き乱れています。可愛い花のアーチをくぐると「あーいい香り」大輪のバラもステキな色で私達を迎えてくれました。土手には鉄骨で組んだアングルにつる

バラ見の会

高寺静枝（上田市）

軍配の由来

軍配は、戦国時代の武将たちが、軍勢の采配に、短い棒の先に短冊状の紙などをつけたものに変わって軍配うちわを使ったことに由来する。



川中島合戦で、武田信玄が木製の軍配うちわで上杉謙信の白刃を受け止めた話は有名である。以来、多くの武将たちが軍勢を采配するときに使った軍配うちわが、相撲の勝敗を示す行司役にも使われるようになった。行司から行司へ代々受け継がれている軍配を譲りうちわ（軍配）という。

烏帽子・行司装束はいつ

決められたのか：

現在、行司の装束を代表するものは、烏帽子と直垂（ひたたれ）である。これらは明治四十三年から行司の装束として使



坂城町千曲川河川敷のバラ園で

バラをはわせていっぱい広がついています。みなご機嫌で記念写真をパチリ！このバラは外国からきたものか、香水の原料になるんじゃないかなんて思いながら夕暮れのバラ園を楽しませていただきました。こんなに材料や手のかかったバラ園が入園無料なんて！バラードのボランティアさんありがとうございます。見学を終え、滝沢邸で食事会をして親交を深めました。

大相撲土俵余話 第9回 行司物語その2 三井袈裟喜 坂城町

直垂には菊とじと呼ぶが、この菊とじと、軍配の色で、行司の階級がわかるように決められている。立行司の木村庄之助は総紫、式守伊之助は紫白、

