

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/

ナルク 上田・千曲の お味噌
美味しくできあがりました
1 kg 600 円
申し込みは
香山 72-2538
滝沢 82-2662

12/10 ナルクのコーディネーター研修会



あなたも身近な地域で ボランティアの橋渡し役を

ナルク上田・千曲では、設立して三年目に入りました。ボランティア活動も本格的になり始めています。最近では、上田市真田地域自治センターより、援助して欲しい方の紹介も相次いでいます。

また、一部の運営委員の過重負担も起こり始めています。私達が、高齢化社会を支え、会員の要望に応えていくためには、ボランティアの橋渡しの役割をもつコーディネーターを育成していくことが必要となっております。多くの会員さんの応募をお願いいたします。

開催要項

開催日：12月10日(木)
集合時間：午前9時30分
開講：午前10時
午後3時(4時間)
講師：西村順子様(本部役員)
ひきつづき
お楽しみ会も開催
午後3時より行います。
会費は2千円(お飲み物を含みます)

ボランティアで働けば、 健康と生き甲斐と 地域の友を得られる

第2回ナルク長野県下拠点交流会から

10月1日、2日にかけて第2回ナルク長野県下拠点交流会が開かれました。

今回は、飯山拠点担当で行われ、JR飯山線飯山駅へ午前9時に集合して、なべくら高原のブナ林をおよそ1時間半散策しました。紅葉には少し早かったですが、キノコがあちこちに生えていて自然豊かな場所でした。ガイドしてくださった飯山の会員さん、しっかり調べてきて、なべくら高原の特徴を説明していただき、散策も楽しさが一層引き出されて、参加した上田・千曲の会員も感激していました。

また、この大自然の中で、飯山拠点が用意してくださった、キノコ汁と笹寿司のご接待をうけました。キノコ汁も笹寿司も接待をうけました。

高畑敬一会長が大阪から駆けつけ、記念講演をしていただきました。「中山道のエコ・ウォークではナルクの皆さんの温かいサービスの中21名が完歩できました。」と語り、女優の扇千景さんと日本橋から神田明神の2kmを一緒に歩いたことや、群馬県側の碓氷峠を登り直したことで、700名が集まり三条大橋で完走した激励のお迎えをしていたこと、一番困難であった雨の和田峠越えで上田・千曲と御代田拠点がテントを張って昼食の準備をしてくれていたことなどを感謝を込めて語ってくださいました。

また、記念講演のテーマである「日本の高齢化とナルクの未来」では、現在65歳以上のひとり暮らしは400万人になっ



なべくら高原のハイキングに参加した面々



交流会で活動報告を聞く上田・千曲の7名の参加者

ている。その6割は農業で生計を立てている。農業は歳をとっても元気の源、そして保健所がしっかりとしていることが大切。ボランティアで働けば、健康と生き甲斐と地域の友を得られる。ナルクは恒常型(事業型)のボランティア団体でナルクの未来は①全員参加型のボランティア組織に発展させ、絆をしっかりとって、声をかけ、誘い合わせる②地域密着で5・3・2の活動を。最小行政単位ごとに組織し、全国で300拠点をめざしている。④見回り隊を組織し、孤独死をなくす。ナルク大垣では「ナルク葬」を実施している。北海道の〇〇町では会員が人口の1パーセントになり社会的役割が大きくなっている。⑤団塊世代以下の会員を増やしていく⑥認定NPOになって、税制の優遇措置を受けたいことなど熱く語られました。

薔薇の郷さかき

作詞

縁の風は葛尾の香りを乗せて
大望橋

心を癒す 薔薇の園
つる薔薇アーチ くぐり道

ピンクに白に花とりどりの
アア・花の郷 さかき

行き交う人は 花に酔い
ほころぶ笑顔 ほほを染め

香りが誘う 薔薇の園
八重咲き大輪 花の王(やえ

ざき、たいりん、はなのおお)

赤に黄色に 花それぞれに
アア・花びら舞い散る

明日に希望の 大望橋
千曲川

千曲川

三井 袈裟喜

あなたの瞳が 輝いて
熱い想いの 薔薇の園

心はひとつ 薔薇人の
(こころはひとつ、ばらーどの)

花は愛しく 香りを放ち
アア・薔薇の郷さかき

千曲川

心の糧に 徳永園子

ナルク会 高寺氏にて手作りの
芍薬の花場を飾りくれ

ナルク会 玄関口に芍薬を
しきつめ飾り 皆をおむかえす



当面の行事案内

運営委員会の予定

平成22年1月7日(木)
午後12時より、今後の開催予定日は、2月11日(木)昼食は用意いたします。昼食代三百円。

コーディネーター研修会

12月10日(木)午前10時より

お楽しみ会

12月10日(木)午後3時より。会費2千円

サロン活動

サロン千曲川

平成21年12月24日(木)、クリスマス会を行います。午後6時より
会場 滝沢久光宅
会費 千円

1月は拠点の新年会が予定されていますので、お休み。
サロン上田

平成21年12月17日(木)11時30分より
会場「クレセーム」の予定。会費千円。
1月は未定です。

実りの秋の「豆」ごなし

内田雅久 (上田市)



滝沢勝美氏の米脱穀機を改良した豆ごなし機

6月10日に新たに拝借

した大豆畑の起耕・種蒔から始まって、間に二回の網外し・草取り・土寄せの作業を経て、早や四ヶ月余りの時が過ぎ、

いよいよ、十月二十九日朝九時より豆ごなしに取り掛かりました。昨年の経験から予めこの作業を見越して、滝沢勝美氏がお米用の脱穀機を大豆用に改造した装置を造って下さっていたので、脱穀作業がかなり楽になり、又はかどりました。本当に機械様々・勝美様々でした。

思い起こせば、夏場の二回の草取り・土寄せの作業は汗だくで大変でした。農作業の辛さ・大変さをしみじみと感じた次

「ガンちゃん、よろしくね!」

倉橋純子 (上田市)

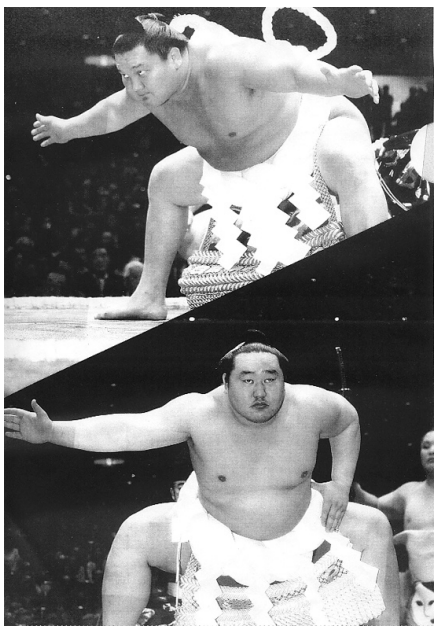
7月、夫と市の肺ガン検診C・Tスキャンに入る。胸部レントゲンでは、早期ガンは見つからない事を知っていたし、父が67歳に癌で亡くなったのではと感じていた。しかし、自分だけは違うだろうと。かつてヘビースモーカーの夫は白で「奥さんの方が」と松代総合の先生はおっしゃる。病院のC・Tではサリンコイドシスという難病を疑っていたが、造影C・Tにはいり、新たなリンパ節の中に癌らしき

もの。さらに精密な検査をするため厚生連の画像診断センターPET・CTを紹介される。これは、全身の中に8mmのガンも見つけるといいうすぐれもの。結果は肺に2カ所の反応あり。ここまでくると気管支内視鏡で調べないと確定できないので信大呼吸器科を紹介された。今まで以上に鮮明な造影C・Tを撮り、先生と一緒に画像を見ながら「こういう風にはリンパを引っ張っているのは、ガンの特徴」という説明を聞いて「なるほど」と妙に納得。わから

第です。しかしその後のビールが美味かったこと、止められませんか。今回は大豆の乾き具合から耕地面積約百五十坪の三分の一程の作業でやむを得ず中断し改めての作業にしましたが、今回のみの収量で約三十キくらいの見込み、総量では七十から八十キ位見込めそうです。

しかし、まだ大変な作業が待っています。そうです。選別作業です。「美味しいお味噌になーれ」と折りつつの根気の作業です。会員諸氏の応援をお願いします。

.....
ないときの不安より、わかった時の方が落ち着いた。かえってこんなに小さくすんで、私って運がいいじゃん」と・2人に1人がガンになる時代、ガンでは死なないと言ひ聞かせる。手術と転移というリスクを負うが、早期ならQOLへ生活の質は下げなくて良いし、山にも登れる。病気をもらって、命に限りある事を知り、毎日大事にしように思う。
癌と闘っている自分の体を愛しく思う。日本は早期発見システムが確立しているのに検診率が低い。大腸ガンで19%肺ガンでは16%。早期なら



江戸時代から明治初期にかけて、力士の最高位は大関であった。

横綱の名称は、江戸時代の番付けにはまだ登場していない。

当時、吉田司家(相撲の宗家)から横綱の免許を受けるいうことは、神事である土俵入りで腰に締めることを許されている綱の名称のことである横綱はまだ、力士の最高の地位を意味していなかったものである。

明治二十三年の番付けで、西の海嘉治郎の肩書きに初めて横綱の二文字が登場した。(第十六代目明治廿三年五月)この頃から実質上、横綱は大関の上であること、地位化が進み、明治四十二年、横綱は最高位であること

胃・大腸ガンは100%治癒する。早期なら精神的、肉体的、経済的にも軽く済む。どうか早期発見のガン検診を受けて下さい。

大相撲土俵余話

最終回 横綱の名称
三井袈裟喜 坂城町

が、協会の規則で明文化されました。

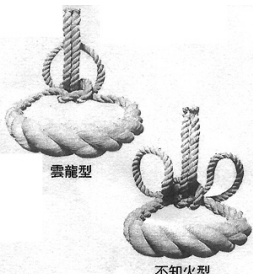
横綱土俵入には、(雲龍型)と(不知火型)横綱の土俵入りには雲龍型と不知火型がある。江戸時代末期に活躍した第一〇代横綱雲竜と十一代横綱不知火の土俵入りが美しく感動的であったので、土俵入りの型として後世に伝えられた。

雲龍型は、四肢のあとに下段の構えで左腕を曲げて脇腹に当て、右腕だけを横に広げる型で左手は守りを示し、右手は攻めを示している。一方不知火型は、両腕を大きく広げてせりあがる、これは攻めの型を表している。また、綱の締め方も雲竜と不知火では異なる。

横綱の綱打ち

新横綱が所属する部屋では、綱打ちの準備に取り掛かる。上質な麻を大量に用い、米ぬかでよく揉みほぐし、三本に分け、それぞれに芯となる銅線を入れ晒し木綿で巻く。この三本を柱に結び、左然りに然り合わせて一本の綱にする。

稽古まわしの上に白い木綿の前掛け、紅白の鉢巻と白い手袋をした数十人もの力士たちが、太鼓や掛け声(ひいふうみ)に合わせて綱を撚り上げていく。綱打ちは一門の力士たちが総出で祝う勇壮な儀式である。横綱の綱は年三回東京場所の前に新しく作られている。おわり



横綱土俵入りは、「雲龍型」と「不知火型」



横綱の綱を作る「綱打ち」

9月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (9月末までの累計1,845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
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	②利用 点数
9月	6	32	4	6			38	1	1	6	9	1	15	25	63
奉仕活動点数 (9月末までの累計324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	点数	人数	点数	点数	人数	点数	点数	点数
9月			3	26							26				26