

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/

明けまして、おめでとうございます
今年も、宜しくお願いいたします
2010年元旦

ナルク上田・千曲運営委員一同

地域の絆を大切に

コーディネーターの活躍で ナルクの絆を



コーディネーター研修会後のお楽しみ会

新しい年をむかえて

代表 中村 康治

2010年、新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いします。

去年の衆院選で、野党民主党が圧勝し、非自民を中心とする民主党政権が誕生し、一時期の例外を除いて長期与党であった自民党は下野することになった。これが日本政治史で初めて国政選挙で野党が圧倒的民意を得て政権交代した例となる。

日本国民の多くが自分たちの意志で、政権を変え、感じたことが出来ることを実感したのだと思うと思います。

政権交代して4ヶ月、ハネムーン期間も過ぎた、今年こそは公約を守り、平和で安全で豊かな生活を実現する政治をお願いしたい。さて我がナルク上田・千曲は今年5月、設立後丸3年を経過し4年目を迎える。石の上にも3年ということもある、これからは「設立後間がないから」と言いたい訳は、世間にも自分自身にも通用しないと思う。幸いなことに、ナルク上田・千曲も最近ボランティア団体として世間に認知されてきており、利用者も増えて来て



います。

それらに対処するため12月にコーディネーター講習会を開きました。今後は、上田・千曲内で勉強会を開き、携わる会員一人ひとりが十分な知識と経験が積めるよう努力していきたいと思っています。

しかしながら、まだまだ我々のようなボランティアの存在を知らずに、困っておられる方がたくさんおられます。会員の皆様には自分の周りに注意していただき、積極的な声掛けをお願い致します。また役員の方々は手分けして行政や福祉施設への定期的な訪問をお願いしたいと思えます。新年早々お願いばかりで申し訳ありませんが、設立4年目を迎えるに当たり、会員一人ひとりが心を新たに、ナルク上田・千曲の活動基盤を確固たるものにするために頑張りましょう。

コーディネーター 研修会とお楽しみ 会が開かれる

12月10日、西村順子本部役員を招いてコーディネーター研修会を開催しました。御代田拠点から2名、飯山拠点から4名の参加があり27名で研修を受けました。

西村さんから、ナルクのコーディネーターは、ボランティアの利用者と提供者を結びつける重要な役目を持っています。会員を熟知して双方の意見を客観的に聞き両方に満足していただくことが大事。奉仕する提供者が心の満足を得ることに心配りをするのが大切。そのために、イベントに参加して、会員をよく知ることが大切で、世間話の中で一人ひとりの特性を把握しておくことが大切と強調しながら、実務での苦労談を交えながら4時間の長い講義を受けました。



また、研修会終了後、お楽しみ会を開き、夜遅くまで懇親しました。

ナルク上田・千曲、坂城地域の会員が12月24日に坂城町坂城のグループホーム「サンタクロース」にクリスマスプレゼントを持って慰問しました。三井製薬喜サンタクロースを先頭に6名の会員がお一人おひとりに声をかけながら、プレゼントを手渡していました。

介護施設へ慰問

クリスマスプレゼントを持ってグループホームを慰問



入所者のひとりの方は三井製薬喜サンタクロースの肩をたたき感謝の言葉をかけていました。お元気で願っています。

毎月行われているサロン千曲川の会費を備蓄しながら作り上げたプレゼントです。遠山はつる会計さんは言います「毎月20名以上集まっていたら、ゆとりの財政運営が出来ます。」と多く



慰問終えてクリスマス会

当面の行事案内

運営委員会の予定

平成22年2月11日(木)
昼食は用意いたします。
昼食代三百円。
今後の予定は、3月11日(木)、4月8日(木)、5月13日(木)。

サロンの活動

サロン千曲川
平成22年2月12日(金)、3月12日(金)の予定。
いずれも午後6時より。
1月はお休みです。
会場 滝沢久光宅
会費 千円

サロン上田
平成22年1月22日(金)、2月18日(木)、3月18日(木)いずれも11時30分より
会場「クレス・エム」
会費 千円



農作業支援

ボランティアをお願いして

中村康治 上田市

今年の稲の脱穀作業は、本来であれば10月20日頃（9月末に稲刈りが終わってハゼ20日という）行うのが順当であるが、私が14日から25日まで入院と言うことで28日を予定していました。ところが26日に雨が降り、濡れてしまつて28日に脱穀は出来ません、11月1日は雨降り（天気予報）と言うことで10月31日に脱穀することになったのですが、妻も息子も休みが取れません。困った時の何とかで、ナルクにお願いしましたところ、香山副代表の努力もあって、当日、男性5人、女性3人計8人のボランティアをお願いす

※ナルク上田・千曲では、お年寄りの世帯が暮らしやすく労働力が集中するときに農作業支援を取り組んでいます。あなたも困ったときにはSOSを!!（事務局）

11月18日、クレス・エムにおいてカラオケがあるので、参加しないかとお誘いがあつた。初めての参加である。12時に集合、11名の参加者があつた。お菓子などの差し入れ、コーヒ―、紅茶、アルコールも良いとのこと。楽しい時間が始まっ

片足で立つだけで、転倒予防!

転倒予防!

高齢になって転倒すると大変! 骨折して寝たきりになりかねません。そこで、驚くほど効果的な予防法を紹介しましょう。

1分間の開眼片足立ち。それだけです。でも実際にやってみてください。想像したよりも難しいことが、すぐに分かると思います。1分間の開眼片足立ちを1日3回（左右で計6回）行くと、太ももの付け根に加わる運動負荷量は、理論上はなんと、両足で53・3分間歩いたのと同じだというデータがあります。

※これにより骨が強くなつて、転倒防止効果も高まります。骨粗鬆症の高齢者が3〜6ヵ月間この訓練をしたところ、太ももの付け根の骨密度の増殖が約

カラオケに参加して

竹内三喜男 長野市

11月18日、クレス・エムにおいてカラオケがあるので、参加しないかとお誘いがあつた。初めての参加である。12時に集合、11名の参加者があつた。お菓子などの差し入れ、コーヒ―、紅茶、アルコールも良いとのこと。楽しい時間が始まっ



60%の人に見られました。70歳以上の人、運動器不安定症（開眼立ち15秒以下）の人にも有効です。さあ、1分間を目指して始めてみませんか。転倒が心配な人は、どこかにつかまりましょう。膝の関節などが痛い人はかかりつけの医師に相談してください。※運動負荷…ここでは骨量を増加させる刺激や圧力を指します。運動療法は続けることが大切です。ゆっくり・じっくり・根気よく!（指導…昭和大学医学部整形外科客員教授阪本桂造様・企画…日本医師会）※日本医師会ホームページより。

ガンちゃん

よろしく（その2）

倉橋純子 上田市

「宝くじには当たらないけど、ガンには当たるんだね」と知人が言う。元気な私を見てつい出た言葉。ガンとはそういうものなのだ。

今日は、2回目の気管支内視鏡検査。細胞診6カ所。生体検3カ所。1時間20分かかった。先生方のなかなか攻めたい患者にいけない焦りの声とお互いを励ます声が入り交じる。私にも「良く耐えたね」の一言が欲しい。

1回目の検査は若い女医さん。喉の麻酔をかける時も患者の様子を見ながら「はい、肩の力を抜きましょう」「少し休みましょう」「協力してくれよう」「秋空に浸みゆくズミの赤い実と同じに生きよと告げるガン」

エコ活動!!

古紙回収

半年で約3トン

11月16日、14名が参加して、今年最後の古紙回収をしました。今回は古紙を2トン955kgを収集しました。再生紙は119ヶ所共同購入いたしました。

時間預託点数 (11月末までの累計2,075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		合計
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	
10月	11	69	9	28			97	3	8	6	11	15	1	15	131
11月	13	75	17	47			122	0	0	5	8	1	15	23	145
奉仕活動点数 (11月末までの累計340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	人数	点数	
10月			2	9							9				9
11月			2	7							7				7