特定非営利活動法人

上田・千曲活動拠点

ニッポン・アクティブライフ

<u>15</u>号

このきつ

倉橋 重

きつい きつ 講 座

る「ユニトピアささやま」43名が兵庫県篠山市にあ日間、全国から選ばれた 催されました。 リーダー 2 集まり、「 月 夕 全 17 成 かか 県篠山市にあ から選ばれた り日の3 第 5 口 が拠点

高畑会長の「ナル高畑会長の「ナルーの「コーディネータの「コーディネータの「コーディネータの「コーディネータの「コーディネータの「コーディネーターの「コーディネーターの「コーディネーターの「コーディネーターの「コーディネーターの「コーディネーターの「コーディネーターの「コーディネーターの「コーディネーターの「カースを表表の「ナルーのでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般ののでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般のでは、一般ので 論など、とてもきつ いの の「ナルクの の講座を休み時間の少な「収益事業と非営利活動」「政策提言活動の必要性」の「ナルクの組織形態」 | 収益事業と非営利活| | 政策提言活動の必要 ど、とてもきつい#、夜の11時までの1 西村理の 邊副会長 「子育て いて」、 てきました。

TEL 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539 URL:http://www.geocities.jp/nalc_ueda/ w.geochies.jp/nac_t か、前進の糸口にが、前進の糸口に が、前進の糸口に しています。特に、
て、私自身が一皮のきつい講座を受け の現日 、日常生で、日常生で、日常生で、少子高い、少子高い。

事務局:上田市真田町本原 788-2 香山方

不虐スキの安待、ン中 くしていこうという崇高 の方々との力で支え合う会の現実を、地域の大勢 会の現実を、地域の大勢す。この様な憂いある社 な考え方です。 地域の絆」を作り、な 現象 グプアー、 が起こっていま様々な社会的死、自殺、幼児]

自立、奉仕、助け合い、生きがいを大事にして、ボランティアをやらせて明き、健康と生きがいと出会いを得ていく。」と出会いを得ていく。」といった。 これからのナルクの進む道 高畑会長が何故ナルク を創ろうと考えたか、そ を創ろうと考えたか、そ の人の真価を決める。現 の人の真価を決める。現 でのため・人のためにつ くす。その理 念として、

0

さない」という活動が大た、「孤独死は絶対に出者を得ることが必要。まは、最低二人以上の協力 かなけれていくさ 会員が誰に ロ拠事。 を立ち上げて、 そして、 点で ックをつくり、一人暮 いく為に大事にしてい 北 れば は、各地域毎にブ 海道の「中標 を地 地 相談できるか ならないこと て、拡大し地域でナルク 図に示し、 津

心しました。これは我が実行されていることに感そのことが普通のように のお話を聞いたところ、なっています。拠点の方トの方がナルクの会員にで町の人口の1パーセン 紹介)こうし

度総会方針です。拠点の課題。本部 開して う日 また、

リーダーの条件

くことも大切であること 域で子育て支援をしてい 強調されました。 していくためには、地日本の社会の現状を打また、少子高齢化とい

会を運営していくた コーディネー

特にご依 内田雅久 0 説 上

年 \mathcal{O}

をとしては、移送と外出 をとしては、移送と外出 をとしては、移送と外出 をとしては、移送と外出 をとしては、移送と外出 をとしては、移送と外出 容としては、移送と外出容を説明させて頂いたつ分に会の理念と、活動内容を説明させて頂いたついたの 返事があり先ずはひと声を掛けると、お元気 つ。玄関先から心お元気かな? に、 は、利用料金の支払いが を、利用料金の支払いが をなことで、二の足を踏 をなことで、二の足を踏 をなことで、二の足を踏 をなことで、二の足を踏 をでいたとのこと。その をがき点として、もう少 由心。 べきであった。そして!し早い段階で再度訪問! 決してあげるべきだ 点を早目に 頭による説明だけ 間き出

ク会 は IJ] ダ が 必 要

9

月 ル 10

日

チ

本部の来年 た努力の する情熱。③知識を誰とに伝える。②ナルクに対く持ち、自ら実践、会員 に伝える。 クリー 調 さ の条

の意見に良く耳を傾け、⑤指導力(包容力)、人やがることなどは特に) 行良に。い蒜 ボランティア、NPO、りも持つ。(少子高齢化、 会報・拠点会報を丁定款、マニュアルの勉格 人を活かし、まとめてい 良いと思ったらすぐに実に読む)知識に終わらず会報・拠点会報を丁寧 ④率先実行(人の 念を誰よりも れたこと をから 誰に会も よ対員強 強、 7)

ました。

平 成 22 ン

ロン上田

Q.

なげると誓いました。しました。必ず次回に 供 が必要だった。 猛

が大切ですと、会員の地笑顔、素直な心もつこと反省、計画、実践、挨拶 域での活躍を期 素直な心もつこと計画、実践、挨拶、 が待して い地

当面

の行事案内

音の子定

あとが

平成22年4月7日(水)平成22年4月7日(水)

た日開

します。昼食代三百円。

学回と語画

ません。本部の3月会報 ません。本部の3月会報 ます。これを深く読み、 ます。これを深く読み、 ます。これを深く読み、 はいり活動に役立てて頂 はいたしま せようと誓い合 に立ってナルクを発展 部を報告することは出来が沢山ありましたが、今この他にも大切なこと 他にも大切なこと ま

平成22年4月9日

· 金

5月14日(金)の予

定。

11

ずれも午後6時より。。

会 会 費 場

千五百円

すし田

省

5月20日(木)いず

ず

ŧ

っれも、

4 月 15

11時30分より

会場

グ「クレ

え・ 工

ム

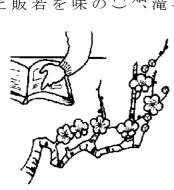
会費

千円

0

手作り味噌について

し、疑す 売分は一キログラムあた干赤字でした。今年の販検討しましたところ、若リけます。昨年の経費を 売干検頂 大豆 2月中旬に大豆六斗 大豆を使ったお味噌 豆を使ったお味噌・、苦労して収穫し



り650円にさせて 願頂

申し上げます。

れ

る人、絞る人、濾す人、

る人などまるで仇にあっ絞った布を洗って脱水す

|井さんから「そんなに急| たような動きでした。三

(2)地域の

通院患者さんの送迎依頼

武

上

田

市

と交互に「会員相互はボランティアの佐藤があり、倉橋事務を ことになった。 活動」に参加するに「会員相互の助り、倉橋事務局長ンティアの依頼要になってから、移

運ん 運転する事に不安があっんの車を使用し、雪道を当初、不慣れな患者さ

く昔の、 ものだと自負している。たが、意外に対応でき せていた。 送迎の車を \mathcal{O} の思い出話に華を咲か昔の、菅平高原の有り送迎の車中で半世紀近 がいいかい、お茶がいいるような時間でした。帰るような時間でした。帰るような時間でした。帰るようなはと会話しているようなはいとのおした。帰るはのな~い」『そんなこれがいいかい、お茶がいい

られた。患者さんにとっに寒いのにビックリさせ病院の待合室は、意外

初めてのりんごジュース作り

杳 幸 江 上 田

市 市 市 市 市 市 市 市 古居酒店から1升瓶50本 を調達し、当日、何も分 を調達し、当日、何も分 を調達し、当日、何も分 を調達し、当日、何も分 を調達し、当日、何も分 | スをつくらないか?」と 借りして作業が始まりま 機た。機械の の場にあったものをおばかしい思いで、全部 :あるからリンゴジュ代表から「キズリン 消

1999年11月15日

の口元ぎりぎりまで詰めり、温かいジュースを瓶なアクを丁寧にすくい取 ていないかないれる始末でがんでも良い ました。 てフタをして熱湯 釜で熱を加え、泡のよう 消毒。搾ったリンゴを大ていないか確認して熱湯中をのぞいて何も付いわれる始末でした。瓶のがんでも良いワイ」と笑 消 毒

250円の加工賃を支 100%の美味しい 100%の美味しい 100%の美味しい 100%の美味しい 100%の美味しい 100%の美味しい 聞きし、 る。 俺 とつぶや (1100%の美味しい払いました。リンゴ里250円の加工賃を支票機には1本あたり やいているのをおの後がまが居ない」 何とか存続でき

え

て下さる農協

の三井 順を教

 \mathcal{O}

動

かし手

ものは食べてくれない」たい」「賞味期限が近いくるので少し買い物をしくるので少し買い物をしまり道に「孫が帰って 思い知らされる。 で通院生活も大変な事と でも、待合時間が長いの …ね」結局20~30分お相はこの日だから、お願い話をしながら…」「次回なく」「世っかくだからかい?」『本当にお構いかい?」『本当にお構い

あった。 くのかと感じるひと時でこうして出来上がってい 手することになった。 地 域との繋がりって、

に参 ナ 参加でき充実感を味む すルクの活動に具体的 頃であった。

り るよう新しい生き方を発さに耐え、乗り越えられてきたといえる。不確実 できるよう脳を発達させ先はこの不確実さに対応 なっている。私たちの祖しみも、涙も生きる力に 力になると同じぐらい しかし、笑いが生きる に満ちた世界である。 生きていると、思わぬ 生きることは不 出くわし、不安、 悔がつきまとう。 実

する時、脳は準備電位に する時、脳は準備電位に 清動しないそうだ。原因 おえているだけでは脳は 憶、認識などをフル稼働を起こしたら、感情、記呼びかけスタンバイして くれているそうだ。その 見出来るようにしていて かけスタンバイして時、脳は準備電位に

> 共感力。 られた最も 感知できる、人間に与え 二つ目は、他人の感情を させいろいろな材料を してくれる。そして、 れた能力

『ああ、私はそういう事 をに発言した人の話を良 がに発言した人の話を周 がに発言した人の話を周 がに発言した人の話を周 がは、相手の話を良 なって とっても、相手にとって 田中孝彦氏は言う。話すつくろう」と教育学者の 長の場である。そし 聴 く 事は自分に

健康シジ

身体を温めれば治る! ガンも生活習慣病も 気知らずの 「強い体」をつくる生活術

実さんが執筆した本を見ク院長の医学博士石原結 つけました。 いたイシハラクリニ 角川出版社から出さ 社から出され

を温め、免疫力を高めて を温め、免疫力を高めて は「▼体温の低い人はガ は「▼体温の低い人はガ は「▼体温の低い人はガ を上げる方法▼う の病をはじめとする精神 のスに強い人の食事と である。中身 の一部をシリーで 分析した内容でし 病気と食生活の問 いな 。方 この本のテー がは本を購込れると思い. を 免疫力を 高め で のテーマは、 います。必 容でした。そ 読 ます。必要ーズで紹介 の問題点を して下

ガ**■** ガ**ガ** の の 正体

でいる自律神経が、交感 を保教授は「精神的・肉 を保教授は「精神的・肉 を保教授は「精神的・肉 をのバランスで成り立っ と、交感神経と副交感神 と、交感神経と副交感神 と、交感神経と副交感神 と、交感神経と副交感神 と、がかかる 神経優 のバランスをくずしてれ、それによって白血 へと大きく へと大きくぶ単神経が、交感

ば、白血球がよく働き、などで体温を上げておけ

ナ、スポーツ、カラオケー日頃から、入浴、サウ

やして血液をきれいに ようとするのである。

中の老廃物を燃

を引き

発化するのだ。

とが原 内の免疫が低下する」こ ■体内の老廃:

和原博士が大学時代 **掃除屋・白血球** ・ 日本球

が上昇したときに一番強く。白血球の働きは体温ことは容易に想像がつ万病の予防、治療になる る。この働きを強めれば、 除屋』の働きを持ってい 物・有毒物を処理する "掃 り白血球は体内で老廃 真食をはじめる。」つま 異物をすざまじい勢いで り寄ってきて、これらのらまいても、すぐさま走クス(ゴム)の細粒をば まる。入浴や運動(散歩、 の白機血 汁をたらしても、ラテ を目の当たりにした。墨 機能のすざまじい迫力皿球の研究で「白血は 代

きが促 分をとると、白血球の働また、ビタミンCや鉄 病気を予 される。 防できる。 白血

処理しきれなくなり、体ぎると、白血球だけでは血液中の老廃物が増えす 煮ても焼いても、サイト を貪食・処理して、病気 になることを必死に防い を貪食・処理して、病気 を貪食・処理して、病気 でいる。過食や不適切な でいる。過食や不適切な でいる。過食や不適切な でいる。過食や不適切な ん草など。生で食べても、菜類、キャベツ、ほうれニンジン、大根などの根 ロ血球の機能低下や血管白血球の機能低下や血管 の他にも白血球を活性化 の他にも白血球を活性化 で出血を引き起こす。こ で出血を引き起こす。こ があるのが、タマネギ、 があるのが、タマネギ、 であるのが、タマネギ、 であるのが、タマネギ、 し、血液中の老などの炎症を活動炎、扁桃腺炎外からの細菌の どのアリウム属の野菜、 タミンCを含んでいる。 体内で最も多くビ わっている箇 など免 の侵入で、 き起脱

て指い摘 ま