

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/

300名、ナルク
以上、ナルク
の通り予定し
ています。全
体で

子育て支援セミナー

9/18 ずく出せ!

ジージとバーバの子育て応援団

地域で子育ての風を起そう

会場：長野市若里市民文化ホール

13:00
16:30

- 主催 財団法人こども未来財団/NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ
- 後援 厚生労働省/全社協/長野県/長野県社協/長野市
- 協力 NPO法人 長野県NPOセンター、NPO法人ながのこどもの城、いきいきプロジェクト
- 日時 平成22年9月18日(土) 13:00~16:30
- プログラム
- (1)基調講演 講師 西山薫(清泉女学院短大学長)
- テーマ「子どもの人間力低下の現状と、子育て支援の必要性(仮称)」
- (2)事例発表
- ①ナルク坂城(通学見守り活動)
- ②安曇野市社協ファミリースポーツ
- ③株式会社 松山(丸子地域・企業として子育てを取り組んでいる)
- (3)シンポジウム「地域で子育ての風を起そう!!」
- ・コーディネーター 西山薫
- ・シンポジスト(発言者 ※各拠点から1名)
- (上田・千曲は堀内美弥子さん)
- ・コメントーター ナルク高畑会長
- 長野市市会議員 寺沢小百合(こども生き生き元代表)
- 県社協 美谷島
- 以上の通り予定しています。全体で300名、ナルク

地域の高齢化を

みんなで支え合おうと

須坂市・峰の高原でナルクへ集団入会

から160名、そのうち上田・千曲から20名の動員目標です。今から都合

須坂市・峰の高原地区では、60歳以上の方が25%と高齢化が進み、地域でアンケートをとったところ、公共交通機関がなく、買い物などに不安が広がっていました。地域の有志が集まって「峰の高原福祉を考える会」を結成し、生活交通をどうするか、地域有償福祉交通の実現などで検討し、

地元病院の花壇再生奉仕活動

内田雅久 上田市



長野病院・綺麗に手入れされて花々に元気が

をつけてください。成功させましょう。

年初より拠点の奉仕活動として「身近な長野病院の花壇の手入れをしてあげたらどうか」との提案が、会員でもある三井和哉(上田市議)より寄せられ、拠点運営委員会で協議の結果、奉仕活動として取り組む事を決定し、3月23日に病院側と打合せを実施しました。

今年度は取敢えず現状回復と、現状把握に主眼を置き、花苗の植込みは実施しないとの方針のもと、4月18日に花壇周辺の地先ブロックの補修と、かしやっぱ(枯葉)の除去作業と、若干の施肥を実施。以降5月9日と6月17日の草取りとケヤキ・コブシの枝打ちを経て、3回の手入れで見違えるようになりまし

16世帯27名が入会しました。そして、6月17日に13名が参加してコーディネート研修会が開かれ、運営が出来るように準備を整えました。

当面のリーダー的な活躍をしている横山正幸さんは、みんなと相談し、誰が上田や須坂市街に出かけるかを把握して、利用しやすい一覧表を作り、会員に配布して、買い物や病院に利用しやすい環境作りに取り組んでいます。

行事と担当

- ①歩く会 実行委員・香山幸江 7月21日(水)午前9時より真田運動公園
- ②サロン千曲川 担当実行委員・三井袈裟喜、会計遠山はつみ 7月9日(金)午後6時30分
- ③サロン上田 実行委員・小笹光恵、会計内田雅久 7月15日(木)午前12時より「クレスエム」
- ④太極拳 実行委員・遠山はつみ 毎月第2木曜日午前9時より講師・平塚タケ子 講師料2点 会員で盆と暮れに謝礼する
- ⑤謡曲 実行委員・滝沢聖子 先生小林弘行
- ⑥料理教室 担当実行委員・小宮山義隆 ガスを使わないで出来る簡単料理の研究
- ⑦古紙回収 実行委員・香山幸江、滝沢聖子 年2回 次回11月
- ⑧大豆生産と味噌造り 実行委員・三井袈裟喜、中村康治 6/21種まき6/30網外し・草かき7/15午前8時より土寄せ、終了後サロン千曲川
- ⑧長野病院植え込みの手入れ 実行委員・中村康治、香山幸江 7/19午前9時より草取りと施肥、その後旧香山邸草取
- ⑨9/18子育て支援セミナー車を乗り合わせる。
- ⑩会報編集長・倉橋重松、小宮山義隆、千野里い
- ⑪親睦旅行 担当実行委

洋服の仕立てと直しに六十年
きりきり舞いを 背負い生き来し
徳永園子

- 員・香山幸江 奈良方面一泊11月初旬
- ⑫長野県下ナルク交流会 10/3~4 担当実行委員・中村康治、香山幸江、滝沢聖子
- ⑬坂城どんどん7/31 担当実行委員・今井清子 午後6時30分

当面の行事案内

運動会等の予定

平成22年8月12日(木) 午後12時より、今後の開催予定日は、毎月第2木曜日に開催します。昼食は用意いたします。昼食代三百円。

サロンの活動

サロン千曲川

平成22年8月13日(金) はお盆のためお休みいたします。

9月10日(金) 午後6時30分より

会場：季節料理「みちくさ」 会費 千五百円

サロン上田

平成22年8月12日(木) はお盆のためお休みいたします。

9月9日(木) 12時より 会場：カラオケ「クレスエム」 会費 千円

ナルク上田・千曲「薔薇見の会」
坂城町夢バラの里まつりで

徳永園子 (上田市)



坂城町夢バラの里まつりで

ラ花と会話の笑顔を交やわしているように素晴らしかったと深く感謝してまいります。
お花見の後、千曲川の畔のつげばで交流会。沢山の美味しいお魚をいただき、20人の仲間と楽しいひとときを過ごしました。
帰りがけには、上山田の温泉に連れて行って頂きました。はじめて見る大きな岩風呂に入って夢の続きでした。感動を沢山頂き生きかえりました。心から御礼申し上げます。



筆者と一緒に坂城町夢バラの里で

夢バラに
笑顔もらいて
おかしに
花びらに
ほほよせ チュー

ナルク上田千曲第4回定時総会
全会一致で方針を確立

6月27日(木)、上田市上野畑山の旧香山邸で第四回定時総会が行われました。

総会は、会員153名のうち出席21名委任状66名合計87名。運営規則第6条(総会)2項「総会はこの会員をもって構成し、会員の3分の1(委任状を含む)以上の出席をもって成立する。」の規定をみたした56・8%の参加で総会が成立しました。

開会の冒頭、この一年間で亡くなられた、遠山良男様と山極幸博様のご冥福とナルク活動に貢献して頂いたことへの感謝をこめ、全員で黙祷しました。また、高寺操次郎さんより遺族に自作の花束が贈られました。
開会にあたって中村康治代表は「24日25日大阪に於いて上田千曲本部総会に於いて上田千曲本部総会設立以来の会員在籍率上位6番目に入っている。83・2%、総入会者が184名退会者31名です。19年度入会者のうち3年以内退会率の低い拠点の12番目に入っています。総拠点数145拠点のなかでの結果です。総会の中で発表され、鼻高々でした。」と当拠点が着実に前進していることを紹介し開会の挨拶をされました。

来賓での上田市長代理 高齡者介護課長片岡文夫様は「ご近所同士のつきあいが弱まってきている。社会活動をしている人に生きがいを感じる割合が高く、おしゃれも社会活動をしている人が高

関わりを持つて生きるということは皆さんの生き甲斐につながっていると思う。平成27年には団塊の世代のみなさん全員が65歳以上になっていきま

感想を述べられました。総会では全ての議案を全会一致で可決し、今年度も積極的に取り組んでいく意志を固めあいました。

元気の素
いのちの糧「お料理」を知って、
しっかりと食べる

近頃、お年寄り世帯では、ガスが止められてしまったり、面倒で手抜きをしてしまいうこととをよよく耳にします。お年寄りだけでなく、健康な方でも料理の手抜きを

【材料】
かぼちゃ 100g
砂糖 小さじ1
醤油 小さじ1
水 大さじ1
【作り方】
かぼちゃ、調味料、水をポリ袋に入れてパッ

5月6月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数（平成22年5月、6月末までの累計2,834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	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	点数	
5月	19	109	18	24	1	2	135	4	4	6	12	1	15	31	166	36
6月	22	90	19	65	2	3	158	0	0	6	9	1	15	24	182	9
奉仕活動点数（平成22年5月、6月末までの 累計 505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		
5月	5	9	3	24	0	0					33			33		
6月	11	32	3	24	0	0			1	1	57			57		