<u>17</u>号 ナルク千曲川

び 炎天下となって、畑もひ付いた雨模様が急に高温の 球で実施しました。長く続 だる暑さでした。 しました。気温も高くう つ叉で鋤きながら畝立て 面も固く、 域 立 **域から8名上田地域から立てをしました。坂城地十曲の大豆畑の除草と畝** lも固く、鍬は効かず三割れしていました。地 大豆畑の大豆畑の ルク上田 滝沢久

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

特定非営利活動法人

URL:http://www.geocities.jp/nalc_ueda/ たの畝の操間 ました。※反省点、 なった体を冷やし 出 そして冷たい泡の ぎ センチの間 るもので熱く りとお味 ので、来年は90 操作が難しかっ ました。 隔で作90 八僧汁、



大豆畑は雑草でいっぱい

は、機を運んできて、鋤い野陞会員が自宅から管 様に管理機を運んできてれを見かねて自宅から同いという。 くれ、 3 陞会員が自宅から管理 いていましたが、 負に 理

台で鋤き、 しました。 遅れてやってきた ンイレブンのおに お昼はセブ 午前中に完 鋤いて

たのでしょうね。は地の果てぐらい とい たので本当に私にとって それというのも父親 えば東京ぐら の果てぐらいに感じ

です ようと思って結婚した この縁をとても のをみて、だったら決め 乗り気で喜んでいる

援

信州ブロック拠点交流会

大豆畑で草取り作業

志遽3台の管理機で

10月3日(日)~4日(月) 飯 綱高原 富士通労組総合センター 集合

第一日 目 夕食懇親会 14 時 30分交流研修会(高畑会長講演

でしょうか、

第二日 クラブプ 目 ゴルフコンペ(長野京急カントリ 代1万円)・松代地下壕・史跡巡り

りパ ツ 崎 安 子 0 坂 城

ひと畝ずつ丁寧に土寄せ

、 メ 切

参加費1

方円

(※各自負担・交通費拠点負担

をしました。

させて戴きました長このたびナルクに しました長崎しナルクに入れ

た。娘の頃の私は遠い所になると北の空を見ては時ちで本当に淋しくて夜神れて来られたという気速れて来られたという気 落広 て結 うところに生まれ育ちま 上 し そ た。それが 田 のきれいな坂城町とい。私は信州のとても四かりお話させて頂きま \mathcal{O} か れに 【は呉というところに』婚と同時に転勤先の 婚と同時に転勤先の「の人と大見合気をし 着くことになりまし つきまり 縁あって いして少

いでし 近くにあった「ツメ切りてくれる気がして慌てての心境を少しでも和らげ 調べてみようと思ったの後で役所でもTELして のいて システムナルクと書いて パッケー ませんでした。 -ジ」に介護

出来、これという大したと又ステキな友達が沢山と又ステキな友達が沢山ら始まり、いろいろと主ら始まり、いろいろと主 県外に、 たのでしょう。 事も 違って体の方も狂ってき 年になり、やはり会社と 参りましたが、主人が定 なく普 その時子供は海外、 目 の前が真っ 通に過ごして 脳梗塞に 暗

す。どんな番組かも解りことを放映していたのでどを見ていたらナルクのがないではなくテレかでないのです。 過ごしてきたか記憶が…。今思うに、どの様 過ごしてきたか記! 心境を少しでも和らげていたらその時の私 定に とって、あの上品な仕草 た。指導して下さる方は た。指導して下さる方は た。指導して下さる方は が集まりました。初日は が集まりました。初日は で開催。先生の前に輪に て開催。先生の前に輪に なって並び手をふり、足 会が と の 意見が出て早速 発足しました。 極拳を習

初歩からの を集中させか を集中させ神 です。 隔伸 をか Ļ あ

学回と語動

サロン千曲

Ш

ŧ

ます。

昼食代三百円。

木) 昼食は用意いた

午後12時より、

-成22年10月7日

(木)

予定日

は、

11 月 11 今後の

日開

理営長宣会の予定

と。また大腿部に筋肉がはスローな動きであって良くなり、それにともなら、本れにともない、本れにともない。この太極拳 ては転ばないことのこと。今のひ 、運いを 動る維 を 。持 すこと ついて足腰を丈夫にする 持することと思っ 転ばないことが健 仲間と楽しくこの なんと気持ち 私にと 7

私葉 が当り 出たのです。 書 いたよう そこで

当面

の行事案内

それからと

遠山さんからナルクの言をしているうちに何故か遠山さんに会い色々と話 とでやはり嬉しかったの 主人も孫が来るというこ しずつ明るくなってきた ので今度は信州に里 気分的に少 いうも 帰

げていけたらと願っておをかけないように縁を撃あり、これから先も迷或 げていけたらと願っておをかけないように縁を繋めり、これから先も迷惑子供の頃から色々と縁が てくれ今日に至りま入っているのよ」と教 とを話すと「私ナルクに なこ しえ

千野里 い

が 会場:季節料理 午後6時より (金) 11月12日(金)いずれ22年10月8日(金) 会費 千 理 五百 「みちく

ましょ 計 画

 \mathcal{O}

私同

サロン上

会場:カラオケ「クレ11月18日(木)12時より 平成22年10月21 日 時より。 1 (木)、 ス

第 1 回 謡曲サー آل

講師:小林弘行 産事務所 会場: ます。 毎月 第4水曜日に開 9月は22日。 坂城町· 時30分~ 天 田 不 催 動

いけたら

小林弘行さん

ナルク本部企画

平成22年度「団塊の世代への次世代育成推進セミナー」

ては未来創

づくだせ!! ジージとバーバの子育て応援団 2010年9月18日(土)13時~16時30分

長野市若里市民文化ホール 入場無料:お気軽にご参加下さい

エム」会費 千円

ので沢暑で

の後8月19日にお礼で送って頂きました。沢聖子さんに出会い家界気払いで、ナルクのです。過日、民謡教室です。過日、民謡教室です。過日、民語教室です。過日、民

礼。家の室山かそま滝の嵜

関わっているの仲間が食事たが、一つのから来ないるから来ない。

元。そこで私の 来ない?」とま は事に集まって はまうどナルな

てク

O

法私

長野病院の花壇手入れと

拠点集会所の庭手入れ

めて参 坂

まず

れて、手作り

た。 「生

れて、美味し、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 で、 美味し、 、 、 、 、 、 、 で、 まま、 、 で、 まま、 、 せて頂きま、

た並沢し

城どんどん」に、

日

れ

初た

来な

まが

小学生

L

手に持っている 一手に持っている 一手に持っている 一手に持っている 一手に持っている 一手に持っている

し病院の 花

草の長年 八れをしまり日、長野 熱が長野春 が見を迎えるが伸びてしまい。
でいるでは、
では、
には、
では、
には、
では、
には、
では、
には、
には、



長野病院花壇手入れの奉仕活動するナルク会員

ビ寺昼 静食 -ルで交流をしまけた。 滝沢副代表 ま理とと

野

病院草取り奉仕活動に参加

누

Щ

嵜

規

正

田

市

では動するナルク会員 では動するナルク会員 とはもいう会員 とはもりませた。 とはもいったが付けたいとがは、 を持ったが村光男さんを にいったが付けお手伝いしたいとの を表した。 を表示の手入れは、なんと で作業に当たりました。 を対しても片づけたいとが付けたいとがは をがきいした。 を本の手入れは、なんと では、なんと には、なんと には、なんと には、なんと には、なんと には、なんと には、なんと



旧香山邸の庭の手入れ

菜も、ちょ べられて、 いま作り 生が、町 ム体でも ちょっと 社くノリーのようなに \mathcal{O} 工野 を流の

坂城どんどんに参加して

小笹光恵 上田市

小りの学 道付参生 具け加・ 表の夏 いことだよなー。 行ば かいりらなれはいをかはたっ時思い掛合のた気ら、で て、見ても楽しかいたり工夫されて 事り 具け、 かで 参 5 加できると 考 できると嬉し事、健康で長が過ごせて良 考えられ んあり沢季 そして てれい 副折 と代々 201 て

頂きました。その足で、炎天下で困かという。 を動"に参加している人達にボランディアで援助する名が をとし上げ、一緒に参加している人達にが をしているというで表しました。 とところ、23日上田が、一緒に表が とところ、20日上が、一緒に表 をしているというで表 を表しました。 をの約束をしましたので、炎天下 とというで養助する活 があれるというで素内を があれる。 を表 のので、炎天下 でしたが、早速鎌やほう でしたが、早速鎌やほう でしたが、早速鎌やほう でしたが、本当にあり、楽 などをご馳走になり、楽 た、また、私がお誘いし た。また、私がお誘いし た。また、私がお誘いし た。また、私がお誘いし た。また、私がお誘いし た。また、私がお話いし は、本当になり、楽 ないました。本当にあり、楽

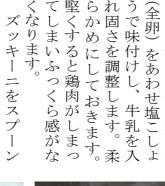
を詰めます。 鶏肉などを^

'詰めませ'。 奚肉などを合わせ

らかめにしているで味付けて みじん切り、鶏肉の挽肉 だきました で簡を ズッ 堅くすると鶏肉 ン「霞亭」の 全 ある峰のおだれ 一卵)をあわ 幸さんに教えてい ただきました。その 近 ニ(カボチャ属) の理 Ĺ 肉 原 \mathcal{O} 方 パン粉、別と玉ねぎ **ぷのペンショ**の仕方を会員 オーナー から大きな

はじ

ました。





ぶる程度のベ入れ、ズキーニを厚

ズッ

+

ニを厚さ2~3たり

して、

鍋 二鍋がに

みま

はす。

沸騰をしは、

は

ーンソメ

 \mathcal{O}



けたも 天板 マトと一 キャ ほ \mathcal{O} かに 素 のなどを詰 ベツスタイ 乗せ焼くか Þ 緒に煮ても 市 ・挽肉・ らなど と と ル

味付

]

グ

でト



スしていつでも食べられまれた。 一で出来上がり。残ったらいはとろみをつけて掛ける。 なスープをそのままかある。 がはとが、残ったらいないなどのが、 がはとろみをかけて掛けが、 がいはとろみをのままかある。 . ば十分です。 味付けます。夢 す。 そ \mathcal{O} 落とし 煮詰 め蓋

7月8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7月、8月末までの累計3,032点)																
実績	提供活動		生活アド等		講師等		①小計1 コーディネ		ィネート	事務所当番等		事務所提供		小計2	合計	②利用
大 領	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	点数
7月	1 8	7 2	9	2 7	1	2	101	3	4	6	9	1	1 5	2 8	1 2 9	3 0
8月	8	6 2	7	1 3	0	0	7 5	3	3	6	1 0	1	1 5	2 8	103	4
	奉仕活動点数 (平成 22 年 7 月、 8 月末までの 累計 5 0 5 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		
7月	6	9	3	1 6	0	0					2 5			2 5		
8月	1 0	1 5	2	1 5	0	0			2	8	3 8			3 8		