

入場無料：お気軽にご参加下さい

長野病院の花壇手入れと

拠点集会所の庭手入れ

7月19日、長野病院の花壇手入れをしました。今年春から手入れしてきた長野病院の花壇が、梅雨の長雨と高気温で一気に草が伸びてしましました。暑い夏を迎える前に草取りをしようと19日早朝に6名が集まり除草しました。通りがかりの人や守衛さんにご苦勞様と声をかけて下さり、気の良く晴れやかな活動をさせて戴きました。また、別動隊が旧香山邸の庭の草取りと庭木の手入れを行いました。何時もお世話になつて居る会場を綺麗にしたという思いで作業に当たりました。庭木手入れの資格を持った竹村光男さん先頭に整備に当たりました。長野病院の草取り部隊も駆けつけお手伝いし12時頃に一段落、残った庭木の手入れは、なんとしても片づけたいと竹村さんが奮闘してくださいました。昼食は、滝沢副代表と高寺静枝さんの手料理と缶ビールで交流をしました。



長野病院花壇手入れの奉仕活動するナルク会員

長野病院草取り奉仕活動に参加して

山崎規正 上田市

私は上田市国分山の山寄です。過日、民謡教室の暑氣払いで、ナルクの滝沢聖子さんに出会い家まで送って頂きました。その後8月19日にお礼か

たがた滝沢さんに連絡したところ「今ちょうどナルクの仲間が食事集まってるから来ない？」と誘われ、合流。そこで私の関わっているNPO法人



旧香山邸の庭の手入れ

7月31日に行われた「坂城どんどん」に、初めて参加させて頂きました。まず滝沢宅にて、沢山の手作りのお料理が並び、美味しくいただきました。一生野菜も、ちよつとの工夫でこの美味しさも知りませんでした。満腹になりいざ出発！町内を案内して頂きながら、ハッピー姿で飛び入り連の中に入り、先頭のナルク上田・千曲の今井先生の後について、なれない手つきで踊っている、後列の団体の元氣な掛け声と勢いに刺激されて、テンションが上がって来ました。町内を知らない私ですが、佳境に入る頃には、住民のような顔をして、体も軽くノリノリのリズムで心地よい汗を流

坂城どんどんに参加して

小笹光恵 上田市

しながら、最後まで踊って来ました。小学生・中学生・高校生の参加団体の衣装や、振り付け、手に持っている小道具も、考えられていたり工夫されていて、見ても楽しかったです。休憩時には、商店街の皆さんから、飲物や漬け物を気軽にすすめて頂いたり、坂城ならではの雰囲気の中で合合いができ、大きな掛け声に元氣をもらいました。家に帰る時間になりました。楽しい時間が過ぎて良かった事、健康で長く参加できると嬉しく思いました。夏ばかりでなく四季折々の行事にもと。滝沢副代表はじめ皆さんありがとうございました。

MMAという「借金返済で困っている人達にボランティアで援助する活動」に参加している名刺を差し上げ、一緒に懇談しました。その足で香山さん宅へ行ってナルク入会の約束をしました。私の参加しているMMAの説明会が23日上田創造館で開催されるご案内をしたところ、22日にナルクとして長野病院花壇の草取りボランティアを予定しているという案内を頂きましたので、炎天下

でしたが、早速鎌やほうきなどを持って参加しました。朝9時に約10人の方々が参加され、休憩にはお茶、お菓子、漬け物などをご馳走になり、楽しく交流。人様のお役に立てることなので参加して良かったと思えました。また、私がお誘いした、MMAの説明会には、滝沢さん、香山さん、遠山さん、堀内さんがお忙しい中を駆けつけてくださいました。本当にありがとうございました。

ご近所の方から大きなズッキーニ(カボチャ属)をいただきました。その簡単な料理の仕方を会員である峰の原のペンション「霞亭」のオーナー横山正幸さんに教えていただきました。鶏肉の挽肉と玉ねぎのみじん切り、パン粉、卵(全卵)をあわせ塩こしよくで味付けし、牛乳を入れて固さを調整します。柔らかくすると鶏肉がしまつてしまいふくら感がないになります。ズッキーニをスプーンなどでくり抜き、空洞に鶏肉などを合わせたものを詰めます。詰めたズッキーニを厚さ2〜3cmの輪切りにして、鍋に並べ入れ、ズッキーニがかる程度の水を入れ、煮込みます。沸騰をしたら塩・コショウを軽く入れ



ズッキーニの芯をくり抜く

ズッキーニの肉詰め

味付けます。落とし蓋をして15分ぐらい煮詰めれば十分です。お皿に盛り、残ったスープをそのままあるいはとろみをつけて掛けて出来上がり。残ったら冷凍保存して、自然解凍していつでも食べられます。そのほかに市販のハンバーグの素や挽肉など味付けしたものなどを詰め、天板に乗せ焼くかロールキャベツスタイルでトマトと一緒に煮ても美味しい。(倉)



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		コーディネート		事務所当番等		事務所提供		小計2	
	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	人数	点数
7月	18	72	9	27	1	2	10	13	3	4	6	9	1	15	28	129
8月	8	62	7	13	0	0	7	5	3	3	6	10	1	15	28	103
奉仕活動点数 (平成22年7月、8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	人数	点数	人数	点数	人数	点数
7月	6	9	3	16	0	0					25				25	
8月	10	15	2	15	0	0			2	8	38				38	