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://nalc-ueda.com/ をかさがありまし 関係が関わって、 関係が関わって、

RI.nttp://naic-ueda.c ながらその場でしたが残念 ながらその場での来 当ナルクのブー 入会 者は り ŧ

参加も多く活況を呈してんだせいか、若い父兄のアトラクションを盛り込

校も参加しており、然」ということで小

いうことで小

生徒の

の歌とダンスのしており、展示

そう ふるさと真

田

中の学自

は

香山幸江副代表訪れた方と対話する

い参

ました。ここにボラン

●作り方

加は

減にするとよ 食べるときに好み

ティアを主とした

内容の のを機に、 ルすべく、参加展示を行として会の存在をアピー ということで、どういう いました。 ナルクの理念と活動目 ましたが、 生活展が開 したが、取りあえの展示にすべきか迷 ナルクの拠点展が開催された 初 めての参加

書きで書き掲示すること的・内容を、模造紙に手 にしました。

こ の 生 「こどもたちと 活 展 で  $\mathcal{O}$ のこ 主 を 作るために七草を採

むは会のために中止せず悲しみの中でも小宮山さいました。下さった小宮山さがされて採ださった小宮山さんの親ださった小宮山さんの親 を作ってくださいましんにお願いして七草がぬに、会場となった池田さ 取することにしていまし 作ってくださいまし 私たちに 会場となった池田さ会のために中止せず しかし、計画してく 振る舞いな

ました。 物など解説 七草の作りた。私たちになる。私たちに、私たちに 草の作り方とどんな植 意していただき、 して がゆ」のレシ いただき

と共に計画からお悔の非 上げま ださったことに お悔やみれ族の悲し 画 を挙行してく みに 申し上げる 感 謝 対 L

しく過ごさ 夜6時 カュ せてて 5 10 いただき

の説ん のが精一杯でした。説明と資料を手渡し でした。 ナ 「を手渡」 ル クの l する 概

地域の

生活展で

ナルク活動を紹介

田

雅

久

上田

市

と、最も関心の高い移送い・奉仕といった社会感しては、まだまだ助け合めなりといった社会感感がある。

いきたいと思った次第で回の機会に是非つなげてだったと思いました。次だしてアピールするべきしい部分をもっと前面にずランティアの、生々

②七草はそれぞ

水けをきる。

洗い、

ザ

に あ。
げ30

Ć 分

火に

いかける。

### 七草がゆで サロ

私たちも説明に行きました

月

月

サロン千

者か節曲

第二十

七

回さなだ・みん 月二十二日

私にちれました。17人の参加者記料理「みちくさ」で開か明川が坂城町の会員の季節に そう賑 た。 の帰りを待ってからカラています。その女将さん ンドグラスの教室を開 店の女将さんは、ス オケが始まり、より 力 奥さんの盛り上 凄いです。 B かに になりま いっ げ

として「春の七草がゆ」た。当初「男の料理教室」

七草 春  $\mathcal{O}$ が 七ゆ 草で  $\stackrel{\frown}{1}$   $\stackrel{5}{4}$ 無 病息災を kcal

草)、ごぎょう母子草)、せり、なずな(ぺんぺん とけのざ(コオニタビラ 材 ずしろ(大根) はこべら(ハコベ)、 コ)、すずな(カブ)、 ほ

七草がゆを楽しむ参加者



	面の行事案内						
開催日	行事内容						
3/10(木)	太極拳 10:00 ~						
	運営委員会 12:00 ~						
	会場:「えん」上田市本原						
3/11(金)	サロン千曲川						
	会場:季節料理「みちくさ」						
0 (0.4 ( ) )	会費 1,500 円時間 PM6:30 ~						
3/24(木)	サロン上田 12 時より。						
	会場:カラオケ「クレスエム」   企典でE						
2 /02 ( = 4 )	会費千円						
	<b>謡曲</b> 。会場:天田不動産  ケ※ 6:20 a						
	午後 6:30 〜   <b>サロンエサ</b>						
4/8(金)	サロン千曲川  会場:季節料理「みちくさ」						
	云笏・学即科垤「みりへご」  午後 6:30 ~ 会費 1,500 円						
4/14(木)	太極拳 10:00 ~						
	運営委員会 12:00 ~						
	会場:「えん」上田市本原						
4/21(木)	サロン上田 12 時より。						
	会場:カラオケ「クレスエム」						
	会費千円						
4/28(水)	<b>謡曲</b> 。会場:天田不動産						
	午後 6:30 ~						

刻む。(好みによりゆで 知蓋のできる鍋(土鍋) 行平がよい)に洗い米と を入れ、蓋をして強火に を入れ、蓋をして強火に かける。 少しずらし、ふきこぼれ ない程度の弱火にし、30 ない程度の弱火にし、りと ない程度の弱火にし、30 ないそれでいく。 ないその弱火にし、30 ないできる鍋(土鍋か ないそのまかけてゆっくりと ないでいく。 ないそととのえて火 を加え、蓋な 熱湯でサッとゆで、すぐに洗い、塩少々を加えた ツと混ぜ合わ 分、 あと水けを絞って細かく水にとってよくさらし ほどよく蒸ら 塩少々を加えた れぞれきれい ったら、 をして5~ せる。 Ļ 七 かく の塩

塩味サ 10 草 中々覚えられませ 何く 故か待ち遠しい感じでれるのが嬉しいので、 おります。

拳を教えるので、やりの方から「ナルク会」を表生が太極 てみたいと思ってい程参加して型を学んで事があったので、空手教室へ半年のでで、かつて40歳の が掛かりそれから何 1度の教室なので、いますが、1ヶ月に とか覚えようとして 何声 待ち遠しい「太極拳」数室

山嵜規正 上田市

す。 も運 も続けたいと思って、・運動だと思って、・ ルストレッチ、登山、 がら玄米自然食に散から玄米自然食に最大 から玄米自然食に徹がらなりで、人一倍健康を たことがありませんれてきましたが、れてきましたが、れてきましたが、 ラジオ: けたいと思って ので、人一倍健安私は一人暮られ の手術を受けた以外がげで今までに盲問 には 太極 ングなどをとり 一蔵の病気に罹っ 拳も、 持って来い 体操、ウォー 健康 今 L ん。

外腸お入

月 子先生の太極拳教室に 通うように 田 • 画された、 千年 曲 なり 運 堂営委員 平塚タ により ま ナ ケ

友に開月好参かに 室があ 加れ東

こでも約2時 協会主催 れた「赤い した時にも、 った 旗の  $\mathcal{O}$ たので、この太極拳教 島 ま 間 公園 0 体 り

してきました。

徹前力大をな

で島

会者がありますが、それました。我が拠点でも退している拠点になっていて42人増で2番目に増やいる拠点になっていいが、会番がありますが、それで「上田・千曲」は、徳で「上田・千曲」は、徳を国137拠点の中

で

を増やしてきましたが、これまで年々順調に会員

ると「今年で設立17年目、

.てきました。これによ に」という通知が送ら 会会員を少なくするた

れめ退部

より「入会者を

月

日

付でナ

ル ク本

|あと3ヶ月で終える今年

#### 前進を続ける ル クの理念が地域で認知され ナルク上田・

## **倉橋重**

きがい・助け合い・自あり、ナルクの理念「生通いなど送迎のニーズがいくために買い物や病院会となった今日、生きて

前進 上 か? 田 市

立・奉仕」の考え方が認められ、様々な方の共感が広がり会員の増加につながっていると考えられて地域の「絆」の広がりで地域の「絆」の広がりで地域の「絆」の広がりながりや相談活動のなからのながでもないでしょうか。

### 謡い」で一緒に ウナリませんか?



ペースで練習をしていま はや半年以上が経過しま はや半年以上が経過しま はや半年以上が経過しま はの具体的な活動として が会員の小林弘行先生 。 ら ら は や 半年以上が経過しま の 高曲に、 取組み始めて に の の 具体的な活動として 。 n動として 学と共に拠 のまりに表

20 号

依

頼してきております。

ようお願いします。」と

4 て

対策を立ててくださる拠点としての原因を掴

昨

年 5

太月

行し

わ

興

個 がれる上田城! 場味があり、... 城 能 

も増え続

車

真で、岩捌って、片 ●剣号つきの教則本 語とても難しく、☆ 関が、苦闘しています。 対けるの教則本も難解 はとても難しく、独特の記 が語ってみると、節回しが いなり、実際に声をだしてり、いかいで、実際に声をだしとは大違に参加をしました。しか好きで同好会発足と同時独特の所作、地謡、笛が独質してきましたが、能鑑賞してきましたが、能

発表の機会があればと、年中に(忘年会などで)めた段階です。何とか今たどしい感じで声が出始 思っています。 ずなかなか覚えることが わず できません。やっとたど 鶴亀」を練習中ですが、 現 か7行の曲にも拘ら 在は祝言の曲である

ませんか。ご参加をお待せんのでご一緒にウナリも全くハンディは有りま 方は、 また、 途 中 一からの参加し IJ ま での

思

いました。

IJ

,ュースとは勝手が、ンゴを洗い、家庭

した。

いていたので大変かな?

# 花粉症や咳を押さえる「レンコン」

科大学の和合教授による 科大学の和合教授による 科大学の和合教授による 科大学の和合教授による 科大学の和合教授による 科大学の和合教授による あるということがわかっが花粉症対策に効果的での作用があり、この作用ンなどのポリフェノール て きてい ンコンには、 ・ます。 埼 玉 医

ぜお湯で薄めて飲み、治り下ろして、くず粉と混止めに「レンコン」をす していました。

社

位の研究に、埼玉医科大

より、レ

医科大と医薬品

シ と ^ン」という、切ったとまた、レンコンには「ム こいう、

かムチンなどと乳酸菌をフェノールやタンニンとコンに多く含まれるポリ

教わりながら作りま リA傍陽支所にある リス傍陽支所にある はました。場所は シュース作りに出かけまりた。ジュース作りに出かけまりまります。 JA傍陽支z 加しました。 まった会員は には4名が参 具は8人、前日 コース作りに集 朝、 ま

### リンゴジュース作り 瀬在米子 上田

てキャップして昼食になジュースの瓶詰め、そし りました。 心 よく L ( く 腰 働 をい 痛た め自 な分いに

よ感

煮沸消毒をし、煮沸した熱されました。その間にジュースは大きな鍋で加ジュースは大きな鍋で加

ジュー た。美味 でスムー う) 午後 年の経 への試

スムーズに出来たと り、作られたジューり、作られたジュース 1升瓶で がカースは全部会員などに のである。 完成した しらい!♡ 験があった 飲をしま モロヘイヤ、なめこ、うは納豆やオクラ、山芋、まれています。「ムチン」きに糸を引く成分が含 でであることを発見が、ギー免疫効果と共にアレギー免疫効果と共にアレビー かんしょう かんしょう かんしん かんしん かんしん 物が、アレル したそうです。

300cの水で煮る。 と実の間に多くの成分がよと実の間に多くの成分がよ 3 皮をむ。 1 レンコ いて輪 ン 切りにし、 6 0 g

す。このムチンの働きは、 なぎなどにも含まれてま

レンコンエキスの作り方

#### 沸騰したら弱火で5 煮汁を保

や、粘膜を修復する作用白質の吸収を助ける作用的質の吸収を助ける作用がら粘膜を保護してたんがら粘膜を保護してたんがら粘膜を保護してたんが、

があります。や、粘膜を修

配合した物が、アレルギー免疫効果と共にアレルギー免疫効果と共にアレルをひとまのです。  (材料) レンコン60 g  水300 cc、オリゴ糖 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ2																
	1月2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23年1月、2月末までの累計3,709点)															
	<b>1</b>	ンナチ!	ルンナー				23年		月末までの累計3,70				1310 031 64		O CUM	
実績	提供活動		生活フ		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
20/120	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
1月	1 0	4 7	1 0	9 0	2	6	1 4 3	1	3	6	8	1	1 5	2 6	169	0
2月	9	5 3	0	0	2	4	5 7	0	0	6	2 0	1	1 5	3 5	9 2	0
<b>奉仕活動点数</b> (平成23年1月、2月末までの 累計 637点)																
実績	福	福 祉		子育て 環 境		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	
1月	0	0	2	6	0	0	0	0	0	0	6	0	0		6	
2月	0	0	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0		7	