

# 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://nalc-ueda.com/>

あけましておめでとう  
ございます。昨年五月に  
代表に就任してよりはや  
七ヶ月が経過してしま  
しました。たいした成果  
も出せぬまま、無為に過  
して来たことを深く反省  
しております。  
さて目を外に転じます  
と、この国の内外ともに  
天災・人災が急増し、一  
段と住みにくい世の中



今年も力を合わせて、頑張ります

年頭のご挨拶

代表  
内田雅久

なってきました。北ア  
リカや中東情勢も険し  
さを増し、原油の高騰  
から一気にインフレへと  
向かう懸念もあります。  
ユーロもかなり厳しい  
状況です。

## 老人ホーム 「ふらっと坂城」に クリスマス慰問

12月24日、午後5時半  
に、内田雅久代表のサン  
タクローズ、遠山はつみ

さん、の女サントクロ  
ースを先頭に6人の運  
営委員が老人ホーム「  
ふらっと坂城」へ慰問  
に行きました。入所され  
ている9人の方に「縫  
いぐるみ人形」や「メ  
リクリスマス」とい  
う声かけながら「清し  
この夜」を合奏し、職  
員の方と一緒に「清し  
この夜」を合奏してキ  
リスマスを祝いまし  
ました。



老人ホーム「ふらっと坂城」で入所者・職員と一緒に「清しこの夜」を合唱



入所者にプレゼントを渡す香山副代表、千野会計、三井袈裟喜さん  
た。特に注意していか  
なければならぬことは、  
ボランティアは個人の生  
活に関わりません。その  
ことで知り得た個人の  
情報は一切話さないこ  
と、利用者から相談さ  
れないこと、ああした  
良い、こうしたら良い  
なども言わないように  
努めます。山寄会  
体を温めました。

## 時間預託マニキュアル 勉強会と忘年会

12月18日、改正され  
た「アル」の勉強会を  
かねて忘年会を行いま  
した。午後3時に上山  
田温泉の「ホテル亀  
屋本店」に13名が集  
まりました。



勉強会を終えて記念撮影



### 当面の行事案内

| 開催日     | 行事内容                                              |
|---------|---------------------------------------------------|
| 2/9(木)  | 太極拳 10:00 ~<br>運営委員会 12:00 ~<br>会場：「えん」上田市本原      |
| 2/10(金) | サロン千曲川<br>会場：季節料理「みちくさ」<br>会費 1,500 円 時間 PM6:30 ~ |
| 2/16(木) | サロン上田 12 時より。<br>会場：カラオケ「まねきねこ」<br>会費 1,000 円     |
| 2/22(水) | 謡曲。会場：天田不動産<br>午後 6:30 ~                          |
| 3/8(木)  | 太極拳 10:00 ~<br>運営委員会 12:00 ~<br>会場：「えん」上田市本原      |
| 3/9(金)  | サロン千曲川<br>会場：季節料理「みちくさ」<br>午後 6:30 ~ 会費 1,500 円   |
| 3/15(木) | サロン上田 12 時より。<br>会場：カラオケ「まねきねこ」<br>会費 1,000 円     |
| 3/21(水) | 謡曲。会場：天田不動産<br>午後 6:30 ~                          |



阿部会員の歌に合わせて徳永園子さんが踊ります

す。月18日に再度50本  
作ります。ナルク横  
濱の会員か

の踊り、午前中にダン  
スの大会で優勝して  
駆けつけた遠山はつ  
み実行委員の  
盛

## 今年も りんごジュースを作りました

12月21日、今年も  
りんごジュースを作  
りました。中村前代  
表のりんご8箱を使  
って51本のジュース  
が完成しました。会  
員から「美味しい  
ジュース」と評判で  
「今年は無いの？」  
と声がかかり急遽  
作ることにしました  
。JA傍陽の指導も  
あり、工場主任の方  
の指導のもとで手  
際よく作業しました  
。また、51本は足  
りないため、来年  
1月18日に再度50  
本作りま

り上がりしました。そ  
して、阿部会員の歌  
に合わせて徳永園子  
さんが踊りを披露し  
、腰を思いっきり伸  
ばしながら、真っ赤  
な衣装を羽衣のよう  
にふわふわと舞いま  
した。中村前代表は  
「感激



搾ったりんご汁を煮詰めています





今年は、大豆が収穫出来ました

大豆の脱穀は清水俊昌さんが大奮闘してくれました。手を引き込まれないように力強くこきます。高寺静枝さんは椅子に腰掛け、大豆をこきやすく枝を裂いたり、足が痛くなる程頑張りました。お二人は78歳です。

そして、千野さんは、脱穀機のサポート役、香山副代表は、高寺さんのサポートや収穫作業など様々などところで活躍。遠山はつゐさんも脱穀した後の手で豆こなし、滝沢副代表も高寺さんのサ

た昔懐かしい唐箕を修繕してくれました。これがすごい威力を発揮して、収穫作業と豆ごなしの作業を一日で終える事ができました。勝美さんの力作に感謝です。

農作業にたけた方と慣れた方が入り交じっての共同作業です。美味しい味噌造りの原料を無農薬・無化学肥料で作りました。

昨年の残念な収穫皆無が一転して、今年は約100キロになりました。今年は4樽以上を仕込む事ができます。

作業は、刈り取りをビーバーで、刈り取った大豆の束を集めるのが一苦勞。朝から2時頃までかかってしまいました。



護士のお屋敷の草取りをしました。朝8時半から12時まで休憩を含めて3時間半を9人で行いました。夏と違って、落ち葉が多く年間に3回出なく要所所でもう少し手を入れれば綺麗になるのだからと感じております。

ビーバー3台で多い草の退治、そして石の間の草取りは手だと手間がかかりました。

そして、刈ったり、取ったりした草をまとめて約30袋になりました。熊手やホウキで寄せ集めて袋に入れました。

それを、焼却場まで運んで、今日の仕事は、終わりです。長い時間の作業は、お年寄りには害になります。楽しくバカッ

香山幸江（副代表）

話をしながら楽しい作業でした。最近ご主人を亡くされた方も参加してくれて、みんな元気で作業できたことに感謝しております。

休憩には、弁護士さんの差し入れと出席会員の

濱け物などで楽しく懇談  
 しました。この話は何  
 とも言えないぐらい楽し  
 く、元気をまたもらえま  
 した。

その後、香山副代表と  
 中村前代表と一緒におそ  
 ば屋さんにより、透析患  
 者の会員を病院にお迎え  
 して、自宅まで送り届け  
 て、本日の作業を終わ  
 りました。(倉)

箸が転んでもおかしい年頃から半世紀を過ぎた仲間達が、お腹を抱え、手が止まる程楽しい光景がありました。手作り味噌のために始めた大豆栽培も昨年4回目を数え、暮れに豆選りをしました。畑仕事のプロは2、3人であとは少しかじった者、ずぶの素人が殆どで種まきの時から色々な意見があり、試行錯誤を繰り返しながらよりよい品質を目指して頑張ってきました。思うような成果が上がらない中で、暑い最中の草取りや芽摘みなど、年齢的にかなり厳しい労働を考えると、もう止めて市販の物で間に合わせた方が良いという人も出てきました。でも畑での休憩のひとつきの冷涼とお茶の味は格別で豆選りの作業中、苦労話

が笑い話になったり、美味しい手作り味噌を大勢の仲間が期待していることを考え合わせると、これからも続けられれば良いなと思うのですが。

今、「絆」の文字が日本中を駆け巡っています。私なりに「絆」の意味を解釈すれば、糸の半分ずつを繋ぎ合うことで人と人が優しさと思いやりで一つの輪が生まれることではないでしょうか。東日本大震災の被災地へ直接行かないけれども、地元での奉仕活動を通して少しでも社会に貢献出来、ナルク上田・千曲の発展につながればと思います。年頭にあたり決意を新たに体の動く限り頑張っていきたいと思いま



## 11月12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11月、12月末までの累計5,243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<br>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  |           |
| 11月                              | 15   | 118 | —     | —  | —   | —  | 118  | 1       | 1      | 6      | 11  | 1     | 15 | 27  | 145 | 0         |
| 12月                              | 12   | 96  | —     | —  | —   | —  | 96   | 1       | 1      | 15     | 107 | 1     | 15 | 123 | 219 | 0         |
| 奉仕活動点数（平成23年11月、12月末までの 累計 431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  |     |           |
| 11月                              | 1    | 2   | 2     | 6  | —   | —  | —    | —       | —      | —      | 8   | —     | 0  | 8   |     |           |
| 12月                              | 1    | 1   | 2     | 6  | —   | —  | —    | —       | 6      | 7      | 14  | —     | 0  | 14  |     |           |