

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/>

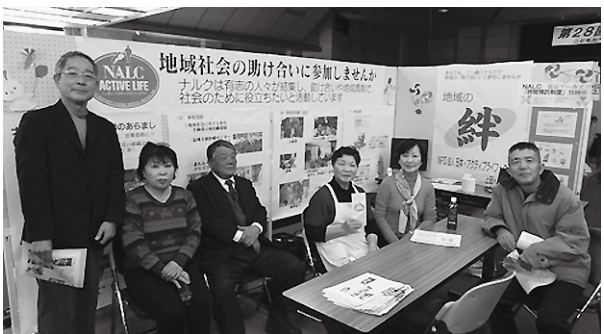
どうですか、見
事ですよ！このち
らし寿司は、女性



女性陣が盛りつけたちらし寿司

この会報がお手元に届く頃には、大震災より丁度一年が経過してしまっ
す。ナルクとしてもいち早く復興のための活動を立ち上げ、募金活動と支援活動を行ってきました。現在に至るまで宮城拠点を中心に、各地の拠点で応援する形で、パラスール喫茶を開設し、傾聴ボランティア、ハンドマッサージなどの現地活動を行ってきました。ボランティアといいいながら

び入り参加し、畑山の歌そして詩吟を披露、お年寄りとは思えない声量でした。山寄会員も小諸馬子唄を歌って頂き、ひな祭りに因んだ童謡をみんなで歌いました。
香山副代表は「こんな嬉しいことはありませんでした、ちよくちよくやって頂きたい」と感想のことばを語り、みんなで大笑いしました。
片付けは、男性が一手に引き受け、「今日は女性にはやらせないよ」と小宮山実行委員。楽しい一日を過ごしました。



新入会員の小林満子さんと抱負を語り合いました
地域「みんなの生活展」にナルク上田・千曲拠点のブースを出店しました。内田代表のアイデアを基に展示しました。「地域の助け合いに参加しませんか」と呼びかけました。ナルク上田・千曲拠点から7名が参加し、100部の会報や本部の「ナルクで輝くあなた」の「明日」などのチラシを配りました。多くの方が快く受け取り、そして地域

1月28日、上田市真田地域の「みんなの生活展」にナルク上田・千曲拠点のブースを出店しました。内田代表のアイデアを基に展示しました。「地域の助け合いに参加しませんか」と呼びかけました。ナルク上田・千曲拠点から7名が参加し、100部の会報や本部の「ナルクで輝くあなた」の「明日」などのチラシを配りました。多くの方が快く受け取り、そして地域

「灯りをつけましょぼんぼりに」と子供の頃に親からお祝いされた思い出を懐かしんで、3月3日のお節句にナルク上田・千曲では「ひな祭り」の集いを催しました。
旧香山邸を会場にして開かれました。玄関には、豪華な「打掛」とおひな様が飾られていて、香山ご夫妻の暖かい志が伝わるとても嬉しくなりました。

飾り、ご婦人達の日頃のご苦労をねぎらい20名が集いました。
料理は、中村康治前代表が甘酒と白ヒラタケの大根おろし和え、三井袈裟喜実行委員と小宮山義隆実行委員、そして内田代表が三井さんの指導のもとで作った相撲部屋の本格的なちゃんこ鍋、倉橋事務局長のちらし寿司と中村前代表が作ったリゾージュースを元にしたムース「アップルスノー」が食卓を賑わしてくれました。

立春も過ぎ福寿草・梅の便りも聞かれるなど、少し春めいてきました。あれほどの大災害がありながらも、季節は確実に巡っています。
この会報がお手元に届く頃には、大震災より丁度一年が経過してしまっす。ナルクとしてもいち早く復興のための活動を立ち上げ、募金活動と支援活動を行ってきました。現在に至るまで宮城拠点を中心に、各地の拠点で応援する形で、パラスール喫茶を開設し、傾聴ボランティア、ハンドマッサージなどの現地活動を行ってきました。ボランティアといいいながら

もやはり、人・物・お金がある程度必要になります。本年一月末時点での募金状況は1371万円余りで、被災会員のお見舞い金、日赤への義援金、パラスール喫茶開設などで約1160万円を既に支出し、残金は210万円余りとなっています。今後ともパラスール喫茶などの支援活動を継続して実施していきますが、一ヶ月で約15万円ほどの経費がかかり、手持ちの残金では少々心もとないとのこと、収益活動（例えばバザーなどの開催）による募金の提案が本部よりなされています。しかるに現状ではこの種の活



1月28日、上田市真田地域の「みんなの生活展」にナルク上田・千曲拠点のブースを出店しました。内田代表のアイデアを基に展示しました。「地域の助け合いに参加しませんか」と呼びかけました。ナルク上田・千曲拠点から7名が参加し、100部の会報や本部の「ナルクで輝くあなた」の「明日」などのチラシを配りました。多くの方が快く受け取り、そして地域

この生活展に、ナルクへの入会申込書を持ってこられた小林満子さん「将来のために預託点数を貯めておきたい」とその抱負を語っていました。日々の活動により地域にナルクの存在が広がっている事を実感しました。

ひな祭りに男性の料理で みんなが集う



会場となった玄関に飾られたおひな様と料理



三井袈裟喜さんのちゃんこ鍋の説明

三井袈裟喜さんのちゃんこ鍋の説明
片付けは、男性が一手に引き受け、「今日は女性にはやらせないよ」と小宮山実行委員。楽しい一日を過ごしました。

東日本大震災 「募金の切なるお願い」

代表 内田雅久

募金が当拠点では困難だと思いますので、募金で応えたいと思います。前回は運営委員会とカラオケ同好会の中で募金を行いました。が、（同じく一月末までに6万8千円程納入済）今回は広く上田・千曲拠点の会員の皆様にも

訂正とお詫び
前24号の記事でグループホーム「ふらつと坂城」と紹介しましたが、正式な名称は老人ホーム「ふらつと坂城」でした。訂正してお詫びいたします。

東日本大震災 息の長い支援を

当面の行事案内

開催日	行事内容
3/8(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場：「えん」、真田町本原
3/9(金)	サロン千曲川 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500 円 時間 PM6:30 ~
3/15(木)	サロン上田 12時より。 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
3/28(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30 ~ 中止
4/12(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場：旧香山邸、上田市畑山
4/13(金)	サロン千曲川 会場：季節料理「みちくさ」 午後 6:30 ~ 会費 1,500 円
4/19(木)	サロン上田 12時より。 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
4/25(水)	謡曲。会場：天田不動産 午後 6:30 ~

男の料理教室に参加してきました ―「真田で元気で 長生きしちやおう会」の料理教室―



1月20日、真田地域包
括支援センター主催の
「真田で元気で長生きし

私の健康法

山崎規正（上田市）

私は、父が59歳で他界
したとき（高校生）自分
はもう少し長生きできた
ら良いと思い、以来、玄
米自然食（玄米ごはん、
野菜、植物性タンパク、
魚、海藻）を続けてきま
した。趣味に民謡、尺八、
ハーモニカを取り入れ、
毎朝3時起床で20分程度
ストレッチしたあと、自
転車で100軒の新聞を配達
し、帰ったらラジオ体操
をします。また、週一回
体育館で「スクワット」
運動（1時間）をしてい

ます。さらにナルクの会
員にさせていただき、「太
極拳」や「カラオケ」に
も参加しています。
これだけのことを今後
も実行していくならば、
生活習慣病を寄せつけ
ず、父を遙かに越える歳
まで生きていけると思っ
ています。そして常にポ
ジティブに、笑顔で過ご
したいと思っています。



何とか解消して、少し
でも若返りたい。自分で
料理を積極的に行う事が
肝心ですね。
料理実習は、カロリー
を自分の体重にあわせた
量を適切に摂る。そして
バランスの良い食事を心
がけることが肝心のこ
と。野菜や肉、そして魚
など適切な量を毎日摂る

歩くことが一番の老化 防止です―

使わないものは衰えま
す。歩くのが一番です。
朝起きたら、足が固ま
らないように足先を縮
めたり伸ばしたりしてア
キレス腱を柔らかくしま
す。そして、足の指の全
てをくるくると回し、親
指からカカトまで、中指
からカカトまで、小指か
らカカトまで手で揉みま
す。揉みほぐしてから起
き上がるようにしましよ
う。

寝たきりになると①肺
炎を起こしやすくなる。
②床ずれができる。③手
足が固まり動かなくな
る。④食欲がなくなり便
秘がちになる。⑤めま
い、吐き気がひどくな
る。⑥認知症が始まる。
―食物こそ健康の源―
バランスのある食事
で、みんなで食べて腹八
分が良い。
―大切な地域との関わり
をもって生活―
一人で居るよりも多く

事です。ね。教えられなが
ら、鯖の味噌煮、酢の物、
具沢山味噌汁などが出来
ました。鯖の味噌煮を後
日我が家で作ってみまし
た。ネギとショウガを入
れたことで鯖の臭みがな
くなりました。
自分で出来る料理のレ
パートリーを増やしたい
と思いました。（倉）

の人と関わりをもって、
楽しく暮らす。喜びや笑
いが老化を防止してくれ
るとお医者さんも奨めて
います。ナルクの活動で
老化防止と健康を！

ここにこ赤十字健康講座から



元気で 長生きするには？

ぎんさんの

5つの健康の教えとは、
1. 自分のことは自分で
やる。食事洗い物も洗
濯も、全部自分でやって
います。2. うちの中で
じっとしては体が腐
る。毎日、外に出かける

美味しくて、健康には抜群の力

NHKの「ためして
ガッテン」で、通常の調
理に比べて、キノコキト
サンが約12倍も取り込み
やすい形のエノキダケの
食べ方を紹介していまし
た。エノキダケにはキノ

ことが大切。3. 笑う門
には福来る。いつもニコ
ニコ笑っていること。4.
感謝の心を忘れるな。感
謝を忘れたら人間はダメ
になる。ありがたや、あ
りがたや。5. 魚を食べ
ること。

5つの教えの中で、特
に、良いのが、食事と運
動。魚や肉などのタンパ
ク質を取ることは、筋肉
や血管を若く保つポイン
トです。また、外出する
ことで、筋肉が鍛えられ
筋肉量が落ちることを防
ぐそうです。

血管を若く保つ秘訣
は、魚や肉などのタンパ
ク質を朝からきちんと食
べる、ぎんさんの食生活
そのものだったようです。



●味噌汁やスープにその
まま入れて●玉子焼きに
混ぜて●ドレッシングに
混ぜて●麻婆豆腐に●ひ
き肉と混ぜてハンバーグ
や餃子に。
などなど、どんな料理
にも合います！

氷エノキの作り方

【材料】

エノキタケ（根元を切り
落とす3等分に切る）：
300g 水：400ml

【作り方】

①エノキタケと水をミキ
サーに入れて30秒ほど粉
砕する②鍋に①を入れて
強火で1分、2分加熱③
弱火にし30分ほど焦げな
いように加熱する④粗熱
をとり、冷凍庫で保存。

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5,464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		事務局当番等		事務局提供		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	
1月	9	81	0	0	0	0	81	1	1	6	22	1	15	38	119	4
2月	11	79	0	0	1	2	81	0	0	6	11	1	15	7	107	1
奉仕活動点数（平成23年1月、2月末までの 累計 485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		
1月	0	0	2	6	0	0	0	0	9	43	49	0	0			
2月	1	1	2	6	0	0	0	0	5	6	13	0	0			