

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/>



明けまして、おめでとうございます 今年も、よろしくお願いします 2013年 元旦



ナルク上田・千曲 運営委員会一同

新年のご挨拶
代表 内田雅久

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また平素は拠点の運営にひとかたならぬご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて我々を取り巻く環境は、政治・経済をはじめとして厳しい状況にあります。一昨年の未曾有の震災の経験から、人とのつながり、いわゆる絆が見直されて、政治がおおいにぶれようが、国民には、横のつながりを深め自分達の手で立て直すとする機運が高まっ

小規模複合ケア施設 ふらっと坂城に慰問

12月24日、クリスマスにイブにナルク上田・千曲で坂城町にある小規模複合ケア施設「ふらっと坂城」にクリスマスプレゼントを持って慰問に行きました。内田雅久代表のサンタクロース役を初め総勢11名が参加しました。

慰問では、利用者と一緒に昔懐かしい歌謡曲やクリスマスにちなんだ歌を山寄規正会員のハーモニカの伴奏で合唱しました。利用者の中には涙を浮かべて一緒に歌った方もおりました。

帰りには、会員と利用

てきました。しかし依然として自己中心的な考えの人が多いのも事実です。そうした風潮の中でナルクの活動そのものは、究極的には世のため人のためというところで非常に価値のある活動で、気概をもつて更に前進させる必要があります。確かに会員数の伸び悩み、提供者不足といった問題はありますが、天はこの活動を助けると確信しながら、共に明るく楽しく一歩前進できたかと思っております。本年もどうか宜しくご支援の程お願い申し上げます。



利用者にプレゼントを手渡す内田サンタクロース

1月・2月の行事日程

開催日	行事内容
毎週月曜日	フォークダンス 会場：本原担い手センター
1/12(土)	運営委員会 PM12:00～ 会場：本原・えん
1/11(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～
1/17(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
1/23(水)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～
1/25(金)	さなだみんなの生活展準備作業 PM2:00～真田中央公民館
1/26(土)	第29回さなだみんなの生活展 AM9:00～PM3:30 真田中央公民館
2/14(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：本原・えん
2/ 8(金)	サロン千曲川 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500 円 時間 6:30PM～
2/21(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
2/27(水)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～(予定)

ナルク上田・千曲拠点の忘年会 温泉と宴会でくつろぐ



宴会の合間、仮面の仮装した長崎会員と一緒に

発見して感激。そして温泉で体を温め日常の疲れを癒やしました。

宴会では、安部会員のカラオケの歌に合わせて女装して踊りました。香山副代表も一緒に踊り華やかさをかもし出していました。ナルク上田・千曲の運営委員と会員の日頃のご苦勞をねぎらいました。

利用者さん・職員のみなさんとクリスマスの大合唱



12月16日、ナルク上田・千曲の忘年会を上田温泉「ホテル亀屋本店」で16名が集い行いました。

午後3時に全員が集まり、手術後の滝沢副代表の病状報告で元気に回復していたことを聞き、みんなホッとしていました。

宴会前に軽く一杯、甘酒に日本酒を入れて飲むととても美味しいことを



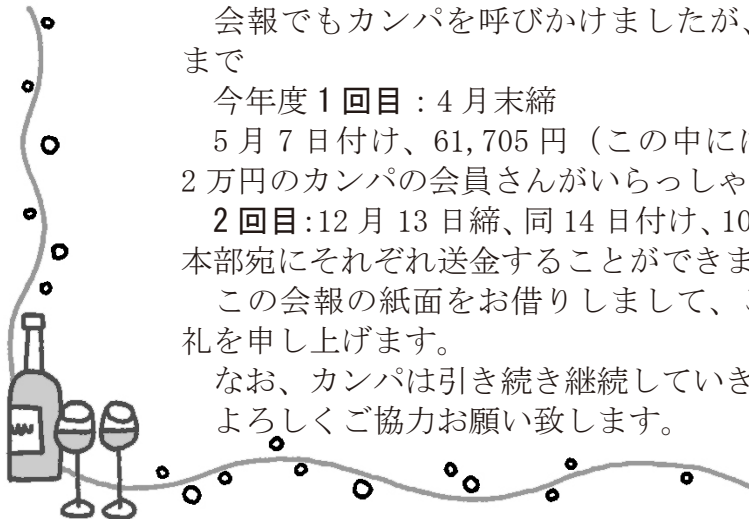
安部会員と香山副代表の即興の踊り



詰め込み作業前のシール貼り

11月11日、上田市畑山の旧香山邸で出来上がった味噌の詰め込み作業を行いました。20人が参加し、容器に「ナルク上田・千曲絆味噌」のラベルを貼り、滝沢副代表の畑を借りて収穫した大豆を原料にして作った味噌を詰め込みました。詰め込み作業と並行して「ひんのべ」作りを。滝沢勝美会員が作った小麦粉を材料に香山副代表がお孫さんと前に練りあげた生地をち

ひんのべの会で 楽しみました



ひんのべとビールで楽しみました

ひんのべの会 丸山勝弘

豊田（元中野市）で生まれ育った私は「ひんのべ」と言う言葉は全然聞いたことがなかった。団子汁とかすいとんのことだったんだね。ひんのべ作りのお手伝いが出来なかったけど、味噌の袋詰めは、腰をのばし伸ばし、協力し合い、2樽詰め、気持ちの

ぎり「絆味噌」で味付けした味噌汁の中にいれて完成させました。ひんのべを食べながら「縁の会」を開き送迎についての問題点を話し合いました。課題になっていくと手伝いできる新規加入者を積極的に迎入れていきましようと話合いました。

鍋囲み ひんのべ千切る ナルクの手
ひんのべの 旨味ひきだす ナルク味噌
味噌詰め 疲れをとる ひんのべ会

川柳

小宮山義隆



伊達巻上手に作れました

12月11日、男の料理教室が真田福祉センターで開かれ、今回2度目の参加をしました。人数は前回より多かったです。5品目のうち2品は教

丸山勝弘

2. 伊達巻
材料 玉子4個、砂糖、みりん、だし汁 各小さじ3、薄口しょうゆ小さじ2、はんぺん100g、帆立100g。材料は全てミキサーでよく混ぜる。

① 最初は水ようかん
① 水200ccに寒天2gを溶かし砂糖15gあん250gを入れ良くかき混ぜ沸騰するまで煮る。流し缶に流し固める。
② 水300ccに寒天2g砂糖40g抹茶ミルクの素2袋沸騰するまで煮る。

① が少し固まりかけた②を①の上にそっと流し冷ます。あんも抹茶のバランスが二重になり綺麗に出来た。

招福年取り汁

（1人分78kcal 塩分1.4g）
材料（4人分）
里芋・・・80g
大根・・・100g
人参・・・60g
ごぼう・・・80g
こんにやく・・・80g
豆腐・・・1/2丁（220g）
切昆布・・・4g
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2

煮干し・・・10g
水・・・4カップ
作り方

①煮干しでだしをとる。
②里芋は厚さ8ミリの半月切り。大根・人参は厚さ8ミリのいちよう切り。ごぼうは厚さ5ミリの斜め切り。こんにやくは厚さ5ミリの切る。豆腐はさいの目切りにする。糸昆布は戻しておく。
③鍋に全ての野菜を入れ、だし汁を入れて煮る。
④野菜が柔らかくなったら、戻した昆布・豆腐を入れて調味料で味付けする。

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24年11月、12月末までの累計6,703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 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	12	79	—	—	2	4	83	—	—	6	17	1	15	32	115	0
12月	9	82	—	—	2	4	86	2	4	6	10	1	15	29	115	0
奉仕活動点数（平成23年1月、2月末までの 累計 637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	4	—	—	—	—	5	6	10	—	—	10		
12月	—	—	1	3	—	—	—	—	5	6	9	—	—	9		