

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/>

具体的な回答はい
ただけず計画の中
うことのみでし
たが、機会があ
ば是非受講したい
と思えました。た
だ生半可な考えで
はともて請け負う
ことはできないな
とも思いました。

任意後見と遺言 「老後の安心の為に」受講感想

内田雅久 上田市

会員で利用者のAさん
から、隣接の東御市で開
催される首題の講演会に
行きたいとの送迎を
依頼されました。多少興
味があつたこと、また
ナルク本部でも成年後見
制度は活動方針のなかで
取り上げていたこともあ
り、ご一緒に受講しまし
た。

まず講演会は、公証人・
公証役場とは、から始ま
り続いて「公証人」とは
「公証人の主な仕事」、
公証役場の仕事の種類を
聞き、「任意後見と遺言
」老後の安心のために
はビデオ上映を併せた説
明で分かりやすく、任意
後見制度のしくみ私の安
心ノート、報酬、任意後
見制度の3類型について
学びました。

さらに遺言とは、一定
の方式に従った、遺言者

の死後の法律関係(財産
の帰属等)を定める最終
意思の表示、について、
法定相続分、遺留分、遺
言すべき場合の例につい
て学び、主な遺言の方法
及び公正証書遺言のメ
リットについて学びまし
た。

少々固い話になってし
いましたが、いずれは誰
にでも平等に訪れる老い
と死に向けて準備すべき
事柄のように思います。

私もナルクのエンディン
グノートを購入したきり
で何も記入していません
が、老後の安心ノートと
して、また残された家族
の為に書き始めようと
思っています。

さて講演会場には「上
小圏域成年後見支援セン
ター」のスタッフの方も
参加されていたので、成
年後見制度の養成講座開
催の予定有無を聞
いてみました。

なぜなら他人のプライバ
シーに踏み込むこと、金
銭をはじめとした財産管
理まで絡んでくるからで
す。とても責任重大です。

参考用として下記にそ
れぞれの住所とTEL番号を
記載しておきます。

上田公証役場(公証人
牧野泰之氏) 〒386-
0000 上田市中央西1-
15-32 フコク生命上田ビ
ル3階 TEL 0268-22-
5477 要予約
上小圏域成年後見支援セ
ンター TEL 0268-27-
2091

男性料理教室で栄養バランス 「よし」、お酒のおつまみ「よし」 の料理を作りました



2月19日、「真田で元
気で長生きしちやおう
会」の男性料理教室が開
かれました。

今回は、家庭にある食
材で、簡単に作れる料
理を教えていただきまし
た。指導に当たった高田
先生が創作したもの
です。本当に簡単で、手間
がかからなく、おいしい
料理でした。そのレシ
ピを紹介しますので、あ
なたも作ってみてはい
かがでしょうか。

- 終わりに遺言川柳(抜
粋)を紹介します。中に
はブラックユーモアのも
のがあります。
- 一、誰にやる迷っている
うち時間切れ
 - 二、御菓子なら仲良く分
けた幼き日
 - 三、三兄弟初七日終われ
ば三国志
 - 四、遺言は老いた妻への
感謝状
 - 五、親孝行するもしない
も金次第
 - 六、この次は女房の親に
期待する
 - 七、核家族死んだ直後に
大家族

首二歌短 松橋敏生 上田市

小皿には夫婦(みようと)のこけし
描かれて著運ぶ我に微笑みかける
老いてから困らぬようにと棟梁は
玄関までをスロープにする

① ひじきは水で戻し、水
洗いしておく。
油揚げも細かく切ってお
く。

さけ缶の汁
三つ葉・・・10g
好みで唐辛子・・・少々
作り方

Ⅰ、さけ缶のひじき入り
炊き込みご飯(1人分)
387kcal 塩分0.9g
材料(4人分) Ⅰ
米・・・2合
さけ缶：大1缶(180g)
干しひじき・・・大さじ2
(10g)
油揚げ・・・1/2枚
しめじ・・・90g
スキムミルク大さじ
1(8g)
A
酒・・・大さじ1
めんつゆ・・・大さじ1
塩・・・大さじ1/4

真冬のお手軽な男の料理4人分

「真田で元気で長生きしちや
おう会」男性料理教室から



さけ缶のひじき入り炊き込みご飯

① あさりは、3%の塩水
に入れ、1〜2時間ほど
暗い所に置く。砂が出た
ぞ

Ⅱ、あざりと生海苔の春
雨スープ(1人分67kcal
塩分0.9g)
材料(4人分) Ⅱ
あさり・・・600g
しょうが・・・20g
春雨・・・80g
生海苔・・・6g
薄口しょうゆ・・・大さじ1
水・・・800cc
ごま油・・・大さじ1/2
黒コショウお好みでどう
ぞ

子をつる。
ワンポイント
さけの缶詰には、骨が丸
ごと入っているの、カ
ルシウムが豊富に含まれ
ています。おらずにカル
シウムが少なくても、ひ
じきやスキムミルクが
入ったご飯なら、たっ
ぷりカルシウムが摂れま
す。

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
3/7(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〜
3/14(木)	運営委員会 PM12:00〜 会場：本原・えん
3/20(木)	サロン上田 PM12:00〜 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費1,000円
3/27(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30〜
4/11(金)	サロン千曲川 会場：季節料理「みちくさ」 会費1,500円 時間6:30PM〜
4/11(木)	運営委員会 PM12:00〜 会場：畑山・旧香山邸
4/24(木)	サロン上田 PM12:00〜 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費1,000円
4/24(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30〜(予定)
5/25(日)〜 27(火)	ナルク20周年記念・東北支 援旅行

川、さきいかのマリネ(1人分 65 Kcal 塩分0.8g)
材料(4人分)
きゅうり・・・2本
セロリ・・・30g
キャベツ・・・60g
人参・・・40g
さきいか・・・20g
さけるチーズ・・・20g



ら、あさりの殻をこすり合わせ、汚れを取る。しょうがは、千切り。春雨は長ければ切る。
②フライパンに油としょうがを熱し、良い香りがしたら、あさりを加え、水と春雨を入れて、ふたをして煮る。
③あさりの口が開いたら、生海苔を加え、味をみながら薄口しょうゆを加える。
好みで黒こしょうをふり。
※薄口しょうゆは、あさりの塩分によって加減します。
ワンポイント海の香りが丸ごと味わえるシンプルスープ。
体が元気になるもとがたくさん含まれています!

あさりと生海苔の春雨スープ

IV、キャロットミルク
材料(4人分)
牛乳・・・400cc
キャロットジュース400cc
作り方
①グラスに牛乳、キャロットジュースを入れて混ぜ合わせる。



A
「塩昆布・・・3グラム
しょうゆ・・・小さじ2
酢・・・小さじ2
サラダ油・・・大さじ1」
作り方
①きゅうりは千切り、セロリは、すじを取って、ななめ切り、キャベツは太めの千切り、人参も千切りにして、さつとゆでておく。チーズもさいておく。
②「A」を合わせ、すべての材料を入れて漬け込む。(15分程度)



キャロットミルク

◆材料(1回に炊く適量)
大豆(乾燥)・・・2カップ
圧力鍋の基本
大豆の水煮 レシピ
危険なことがあります。

大豆の水煮【豆料理】
圧力鍋を使えば乾燥豆をふつくと短時間で炊くことができます。圧力鍋で豆を炊くときの注意点は?
1. 圧力をかける時間が長すぎると豆がやわらかくなりすぎるので注意。
2. 豆の量は、鍋の半分以下にします。豆の皮などがはがれて蒸気が抜ける穴をふさいでしまい、危険なことがあります。

さきいかのマリネ
「丸ごと大豆」をおいしく食べる方法がありました!
大豆の水煮【豆料理】
圧力鍋を使えば乾燥豆をふつくと短時間で炊くことができます。圧力鍋で豆を炊くときの注意点は?
1. 圧力をかける時間が長すぎると豆がやわらかくなりすぎるので注意。
2. 豆の量は、鍋の半分以下にします。豆の皮などがはがれて蒸気が抜ける穴をふさいでしまい、危険なことがあります。

悪玉コレステロールや血糖値を下げる働きがある「丸ごと大豆」の実力
「大豆」は、豆腐や豆乳、納豆などで存在感が大きいですが、「丸ごと」ならではの実力が、最近明らかになってきています。悪玉コレステロールや血糖値を下げる働きは、豆腐や豆乳よりも「丸ごと」の方が大きく、内臓脂肪や中性脂肪を減らす「β-コングリニン」という成分は、納豆より多いというのです。
「丸ごと大豆」をおいしく食べる方法がありました!

大豆の水煮【豆料理】
圧力鍋を使えば乾燥豆をふつくと短時間で炊くことができます。圧力鍋で豆を炊くときの注意点は?
1. 圧力をかける時間が長すぎると豆がやわらかくなりすぎるので注意。
2. 豆の量は、鍋の半分以下にします。豆の皮などがはがれて蒸気が抜ける穴をふさいでしまい、危険なことがあります。

大豆の水煮【豆料理】
圧力鍋を使えば乾燥豆をふつくと短時間で炊くことができます。圧力鍋で豆を炊くときの注意点は?
1. 圧力をかける時間が長すぎると豆がやわらかくなりすぎるので注意。
2. 豆の量は、鍋の半分以下にします。豆の皮などがはがれて蒸気が抜ける穴をふさいでしまい、危険なことがあります。

大豆の水煮【豆料理】
圧力鍋を使えば乾燥豆をふつくと短時間で炊くことができます。圧力鍋で豆を炊くときの注意点は?
1. 圧力をかける時間が長すぎると豆がやわらかくなりすぎるので注意。
2. 豆の量は、鍋の半分以下にします。豆の皮などがはがれて蒸気が抜ける穴をふさいでしまい、危険なことがあります。

大豆の水煮【豆料理】
圧力鍋を使えば乾燥豆をふつくと短時間で炊くことができます。圧力鍋で豆を炊くときの注意点は?
1. 圧力をかける時間が長すぎると豆がやわらかくなりすぎるので注意。
2. 豆の量は、鍋の半分以下にします。豆の皮などがはがれて蒸気が抜ける穴をふさいでしまい、危険なことがあります。

東日本大震災の被災地支援
ナルク20周年記念行事
上田千曲の募集要項
1日目-J Aみちのく安達 二本松支店で農産物の包装 5/25(日) 作業ボランティア ※宿泊は東日本健康ランド・カッパ王国(福島県伊達市)
2日目-ナルク本部総会、シンポジウム、交流会 5/26(月) ※宿泊は秋保温泉・ホテルニュー水戸屋(仙台市太白区秋保町湯本薬師)
3日目-国宝・瑞巖寺拝観、松島・遊覧船観光 5/27(火) 移動手段はマイクロバスです 参加費:25,000円 定員:17名 定員になり次第締め切ります。



昨年の12月24日、ふらっと坂城へクリスマス慰問してきました

手拍子揃えた合唱や安部哲造会員が女装した踊りを披露。興奮した男性が安部会員のオッパイをさわるとい一幕もあり大笑いでした。



時間預託点数 (平成26年2月末までの 年度累計1,152点、総累計8,425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
1月	10	79	—	—	1	2	79	—	—	—	6	16	1	15	31	110
2月	15	83	—	—	1	2	85	2	3	6	10	1	15	28	96	17
奉仕活動点数 (平成26年2月末までの 年度累計431点、総累計1,154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
1月	1	2	—	—	—	—	—	—	11	49	51	—	—	—	—	51
2月	—	—	—	—	—	—	—	—	4	5	5	—	—	—	—	5