ニッポン・アクティブライフ・クラブ

事務局:上田市真田町本原 788-2 香山方

TEL 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539

有料老人ホ ı 厶 訪問 が城町

と言うより自

言うより自分の将それだけに入所者

来の

会員には なったが最初 にも感動 のの してしています。

1999年11月15日

うと思っていた矢先に今なり少しでも世の為ボラは少し時間が浮くように近少し時間が浮くようにの場がった。 趣 シティアに関しての 更には会員同士の 経等活 登旨に賛 らした。 知 人の紹 同 紹介でナ する事になり ルク

を亡くし は そ71れ。 ま いで多く 昨 年

と思

・ます。



う話し相手などさせて頂 を良いのか良く分かりま をしてしたが良き先輩の を人ホーム(ふらっと の老人ホーム(ふらっと が城)に時々訪問し入所 をして地域 ましたので自分で言うの妻の看病・介護をしてい 適 Ł ところでもあります。 いています。 環かなと思ってい

しているボランティアのですがこれは自分に

れます。為になる事が 者とそのご家族をこの8月31日に れ が 多く 店 感 \mathcal{O} 招は じ

11月・12月の行事日程

行事内容

会場:上田市畑山・旧香山邸

会場:季節料理「みちくさ」 会費 1,500 円

会場:本原担い手センター

自由サロン PM1:00 ~

サロン千曲川 PM6:30 ~

会場:本原・えん 運営委員会 PM12:00 ~

ークダンス AM10:00 ~

焼きそばなどがありました。又時期遅れの盆踊りないました。施設長より御礼を員でビンゴゲームをしなした。最後はないたところのお言葉を頂いたところのお言葉を頂いたところのお言葉を頂いたといるりました。というにはなどがありました。というにはなどがありました。というにはなどがありました。というにはなどがありました。というにはなどがありました。というにはなどがありました。 カ 等 割り・ やま がって いお祭り 綿あ ŋ も模あ け たら良 \otimes り、 焼 ス出待入イ店さ所 肉

月曜日

11/12(水)

11/13(木)

11/14(金)

URL:http://nalc-ueda.com/

特定非営利活動法人

上田・千曲活動拠点

で 困 きる 難 を とき 生 積 4 15 できることす 上 田げ 従 来 V 15 ţ 生きて た る 畔 15 ζ, ŧ 3

ż

2

0 泌

汗

0

4

 λ

3

ス

1

V

ス

0

减

3

家ほーむふらっと坂城坂城町有料老人ホーム ランティア 山 嵜 規 正外活動に参加し 正 「あっ でのボ 上 田

ただきました。そして、10月15日午後3時から4時、坂城町の有料老人時、坂城町の有料老人時、坂城町の有料老人時、坂城町の有料を入りる。 ん沢私 唄 カ 仏聖子さん、 名はナルク上E 0 15日午後3時から4、長崎さんとともに聖子さん、佐々木はナルク上田千曲の て 奏で利用者さん 歌を私のハー 1 ただきま た。

真を撮っていただきまして聞いて下さいました。 て聞いて下さいました。 は、とても喜んでくれ、 は、とても喜んでくれ、 た。 参 加 L た 喜利 可んでくれ、利用者さん

 \bigcirc

んから「ぜい 帰りには な い」と言われました。 が 出演したプログ ひ施 いまた来て下船設の成沢さ

気力も低下して来れ体力も無くなり

童

所者と接して

ると思います。

開催日 毎週

前に私が全の「正調小」ので民謡 \bigcirc したときの民謡です。 の新民謡です。 に私が全国大会で優「正調小室節」…11 「新相馬節」: 福 島

)「誰か故郷を想わざる」)「みかんの花咲く丘」

市

ハーモニカ演奏曲○「みかんの花咲○「湖畔の宿」○「誰か故郷を想回った歌謡曲○「大利根無情」 波

田こうへ)「南部蝉、 春夫 「あゝ上 11 野 しぐ 駅 れ 井 福

 \bigcirc

八郎

人の〇や小「 アンコール曲の民謡 週に伝えられ、変化した人や船頭などにより北海の小室節が、北前船の旅の「江差追分」…長野県 民 た海旅県

北 道

そ ルクに相談があり、 では」とお手伝



先頭に立って草刈りする内田代表 れで人の背丈まで伸びている。は早いもので、3ヶ日しかし、草の伸びるの でビー 作業して 業で2時間までと決 まってしまいました。 て、 とが益々大事に にとって皆で助け合うこ ている今日この頃です。 これから年とる私たち 年寄りには、きつ ローバーに絡みつきガマの葉はひとふ います。 になって、 めい て作 止りい月の

-の草が伸びてハーて、人の背丈までガマ で、人の背丈までガマールを

悲鳴をあげていました。 したが、一人では大変と体力のある会員さんで 初は7月中旬することによ 5 の草刈り機とビー しま しました。 旬 暑 い 目 1 乗に最

部切り倒しました。で五百坪の田圃の: 草 をバ 全

たなれ田 で、 が が

きます 11/20(木) サロン上田 PM12:00 ~ 会場:カラオケ「まねきねこ 会費 1,000 円 11/26(水) |自由サロン PM1:00 ~ 会場:本原・えん 勝年 **11/27**(木)│謡曲。PM6:30~ 会場:天田不動産 |自由サロン PM1:00 ~ 12/10(水) 五助 会場:本原・えん 百け 12/11(木) 運営委員会 PM12:00 ~ 坪合 会場:上田市本原・えん のい 12/12(金) サロン千曲川 PM6:30 ~ 会場:季節料理「みちくさ」 会費 1,500円 田活 圃の草刈りをしました動で |自由サロン PM1:00 ~ 12/24(水) 会場:本原・えん 12/18(木) サロン上田 PM12:00 ~ 会場:カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円 |**12/25(木)|謡曲**。PM6:30~ 会場:天田不動産 ※マレットゴルフは 11 月から翌年 3 月まで休会です。 ※忘年会は 12 月に開催します。詳細 は決まり次第メーリングリストで お知らせいたします。

す L に

が、〈赤いリ

ンゴにく

た。

引用させて頂きま

ちびるよせて、だまって

みている青い空〉。会員

ロン上

曜日

の 正

一年から、一年から、

毎月第3 カラ

オケ本舗「まねきねこ」

ヤー

ナル

紙の「瀬音」

(味深い記事がありま

ジが関ヤ、係

係

10月11日付、東信があると思います

にしています。

さて歌うことと大いに

.よる健康の増進を目的... 志の親睦と、歌うこと

ŋ

集まって楽しんでいま 歌の大好きな会員が寄

歌うジャンルもいろ

で

1999年11月15日

昼 15

一食付です。

趣旨は会員

名ほどで、会費は千円、

内容を紹介します。 ぐしています。その番組 私もその方法で筋肉をほ

(倉)

ひざ痛は年の

せ い

?

ひざ痛

いて、

ょ

す。参加人員は毎回10~などでとても賑やかで

|民謡・シャンソン・童謡

いろでナツメロ・ど演歌・

サロン上田からのお知らせ 内 田 上田市

ひざ痛解消で快適生活



嫁ぎ、兄たちは出征、子。父は外地勤務、姉 その を風 と二人暮らしだった。 生はよく知られ 子です。 一員で、三男二女の末っん。彼女は松竹歌劇団の ちろん歌手 並木路子の素 靡した曲です。 明るさを灯し、 リ 月の東京大空襲らしだった。昭にちは出征、母 の並木 いるの見」 て いませ で顔や半 でも 姉 世時路はの は

皆さん、

足の不具

正、並 うのはつらい。 なかった。作曲は万城目く終戦。父も兄もかえら 加わり中国大陸へ。7間もなく、前線慰問団に て死んだ。悲しんでいるだ。母はそのときおぼれ 明るい歌をつくろうや」。 う」。作詞はサトウハチ 歌ってくれた。ありがと 月、帰国したが、 「君に明るい歌を、とい 一人で作り上げたそうで 「暗い世の中だな、 戦時中、 木にこう伝えた。 防空壕の でもよく もかえら 方々のお話を聞いないがいのひ

という番

1組を見ました。

たら歩けるようになった る方法でトレーニングし

様のご気 が分かれば、もっと上手あるのですね。このこと にも生まれてきた背景が のご参加をお待ちして 歌えると思います。 何気なく 歌って いる曲 皆 で年 りません。 〜く耳にしたのが「病院 のい に「年のせい」。仕方あので、その意味では確かい続けることですり減る

ひざの軟骨は、長年使

のせいと言われた」。

か。私は、朝起きよう感じたことありませ 合を 痛みはとることが可能でがありますが、ひざ痛の もない」というイメージ 年のせ いる人が多いのです。 中で治療や運動を諦め 年のせいだから」と、 い=どうしよう

思える日が来ると思い きっと「意外といい」と されたと思って是非「た どうか、ど~うか、だま めして」みてください。 きる方法」で。 介するような「自 ひざ痛でお しかも今回番 和助りの 1分でで 組で紹 方、

ばりでした。筋肉が固まました。この筋肉のこわ

できなかったことがありまって起き上がることが

したら、アキレス腱が

朝起きようと

で肥満の原因ではないかり、腰痛や新陳代謝不良ることで姿勢が悪くな

と考える今日この

り、

イプがあります。ひざ痛には三つのタ

くて歩けない」方が、段が登れない、ひざが

ひざが痛

あ

①炎症をもったひざ

ガッテン」でひざ痛で「階の一ためして

の「ためし

刺激し、無駄な攻撃を誘ヌエフ・カッパ・ビーをひざ関節にいるほかのエ がり、ひざの痛みを招うして関節内に炎症が うな役割を持つ物質が いう、免疫の司令塔のよエフ・カッパ・ビー」と を起こす原因は、「エ てしまいます。 発してしまうのです。こ れるひざ痛の炎症 ひざ関 節

いて行う足 その方法 有効です。 その 「ゆっくりとした運動 炎症を は スライド 「靴下を 抑えるに 運履

ひざ

のコリが原因で痛

む

ムページで!

のやり方について

お <u></u>

スト

レ

ツ

チ

に置き換わります。

殊な素材でできて

白

いブロ

ーックは、

数年後には自分

詳しくはNHK

 \mathcal{O}

はここからです。

でも、

運命を分け

る

痛くない 痛くない範囲であれば、回行ってください。ただ、 セットを朝・夕の1日2 できます。 くり動かすことで、ひざ 1 日 に 3 回 の痛みをおさえることが いません。 変形性ひざ関節症に みの人は、 行ってもかま 10 ひざをゆ 往復×3

どで、ゆっくり足をスラ2.1往復あたり5秒ほ くり動かします。 にしておなじようにゆ 3. 寝ながらやる場合は、 は、床につけても浮かし同様に。つま先やかかと イドさせる。反対の足も イスに浅く腰かける。1. 靴下を履いた状態 靴下を履 あおむけになり立てひざ ても自由です。

のひざ痛のこりが が 原 因

れば、筋肉やシッキで動かすストレッチをするこれを上下、左右、斜めている。 ん帯の中心にあるので、お皿は、ひざの「お皿」です。が、ひざの「お皿」です。のコリをとるポイントのコリをとるポイント 肉がこわばり、ため、血行が悪化 ぐすことができ、 さらされています。 いわ ら7倍の重さが ひざは、 れ 血行が悪化して筋 常にストレスに かかかると里の3倍か コリ 痛み その

に入れ、

し、内側の軟骨を守るのることで重心を外側に移

心を外側に

さびのようにす

行えば十分です。 3分くらいを朝晩 みを改善できます。 トレッチすることで、 ときは、 力を抜いてお皿 力を抜いてお皿を動床に足を伸ばして座 ひざの お皿 න 2 1

をス

回回痛

トレッチする。 2. お きやすくする。 5秒ずつお皿 したら、上下左右斜め 皿が動くのを確 を押して、

コリがある証拠。3. 痛い場所がな 行わないでくださ 人、ケガをしている人は あったら 重点的

③骨を再生させる

法です。 分の骨を再生させる手術は、魔法のブロックで自 3 つめのひざ痛解 消 法

こで、白いブロックをくがすり減っています。そかかるので、内側の軟骨脚はひざの内側に体重が に変えるというも呼ばれ、O脚を若る (けい) 骨骨切り この手 変えるというもの。OIはれ、O脚を若干X脚いい)骨骨切り術」と 脛

脚の角度を変えようにすねの内側 9月10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26年9 2点 通算 9, 355点) 事務所当番等 講師等 提供活動 生活アド等 ①小計1 小計2 合計 ②利用 点数 事務所提供 実績 人数 点数 人数 点数 人数 点数 人数 点数 人数 点数 人数 点数 点数 点数 点数 9月 1 0 7 2 2 7 4 6 1 6 1 5 3 2 106 0 1 1 1 1 2 5 7 3 7 5 9 2 8 10月 1 1 1 4 1 8 1 1 5 96 6 本年1 (平成26年9 10月末ま の累計 8点 353点 奉仕活動点数 6 通算1, その他 福 環 境 利用 祉 子育 NALC 活動 合 計 総 計 実績 人数 点数 人数 人数 点数 点数 点数 点数 人数 点数 人数 点数 人数 点数 1 3 9月 2 6 6 4 0 4 8 5 4 0 10月 6 6 1 2 1 2