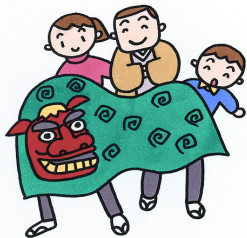


ナルク 千曲川

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/>

賀正



明けまして おめでとうございます
今年も元気で、活動しましょう

2015年 元旦

年頭のご挨拶

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。また昨年は拠点の運営にひとかたならぬご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて昨年は2月の大雪を初め、7月の南木曾での土砂災害、9月の御嶽山の噴火、11月の県北部地震など多くの自然災害が発生し、改めて大自然のもつ脅威に身震いをしてしまいました。時事問題からみてもアベノミクスとは名ばかりで、消費税は上がる、物価は上がるわけで、確実なインフレ導入政策により、弱者には本当に暮らしにくい世の中になってきました。先の衆院選の投票率は50%とかなり低い水準で、国民の政治に対する不信感を如実に物語っていました。

その中で、昨年のナルク活動で特筆すべき点は、ナルク20周年の記念行事に12名の会員で参加したこと、その行事の最大のイベントである、二本松農園での大豆の種植の農作業支援を行ったことでした。一昨年の拠点交流会の、屋外



のフォークダンスの時もそうでしたが、特に天候については随分と気を揉みました。結果的には両方ともそれなりのお天気に恵まれ、神々というか創造主というか、心の底から感謝をしました。私の愛読書のひとつに、カール・ジブランの「予言者」と言う本がありましたが、その中に「人は苦しいとき、なにか必要な時に祈る。けれど、喜びにあふれたとき、豊かな日々にも祈ってほしい」という一節があります。(成甲書房刊、著者はレバノン出身の哲学者・思想家)確かに前述のふたつの活動の際に祈り、そしてお天気に恵まれ、その時はそれなりの感謝の念を捧げましたが、常日頃の生活やナルク活動にも、祈りと感謝の気持ちを持ち続けなさいという教えだと思っています。

会員の皆様と、無事故で楽しい活動を展開できるように努力していく所存ですので、本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

イブの奉仕活動



昨年末のクリスマス・イブに恒例の有料老人ホーム「あつた家ホーム」の慰問を行いました。

16名の会員と共に参加しましたが、今回は長身の松永会員にサンタに扮

12月15日ナルク上田・千曲の忘年会が、上山田の温泉ホテルで、会員の23名の参加を得て行われました。代表の挨拶で始まり、お酒も進みカラオケで得意の美声？を発揮される皆さん、デュエットで歌ったり踊ったりで拍手喝采を浴びて、日頃の激務？を忘れ楽しく次々と歌います。続いてフォークダンスです。全員で手を取り合って「同級生音頭」の曲に合わせ踊ります。男女ペアの位置が二人とも変わったりと、ぶつかりそうになったりと、何とも迷？ダン

してもらい(これが本当にお似合いました)入所の全員の方にプレゼントを贈りました。更にクリスマスソングを初め、童謡・唱歌を数曲合唱した後、最後は「信濃の国」で締めくくり、ご長命を願いつつ慰問を無事行うことができました。



忘年会に参加して

井澤貞子 坂城町

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/ 8(木)	運営委員会 PM12:00 ~ 会場：本原・えん
1/ 9(金)	サロン千曲川(予定) 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500 円時間 PM6:30 ~
1/14(水)	自由サロン PM1:00 ~ 会場：本原・えん
1/15(木)	サロン上田 PM12:00 ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
1/22(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30 ~
1/28(水)	自由サロン PM1:00 ~ 会場：本原・えん
2/11(水)	自由サロン(休会) 会場：本原・えん
2/12(木)	運営委員会 PM12:00 ~ 会場：本原・えん
2/13(金)	サロン千曲川(未定) 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500 円時間 6:30PM ~
2/19(木)	サロン上田 PM12:00 ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
2/26(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30 ~ (予定)

(内田)

男性が簡単に作れる自慢料理に参加して

山口武重 上田市



次は「キノコの蒸しサラダ」：赤と黄色のパプリカが彩り鮮やかに：美味しかった。
最後に主食の「あつさり中華丼」野菜いっぱい
のいい味に仕上がった
：オイスターソースとご

第十回拠点リーダー養成講座（11月25日〜27日）に受講させていただいて

松永茂樹 上田市

「男の料理教室」少し、敷居が高いと思っていたが：結構楽しい。
参加者も大方が団塊世代の60歳代と戦中派の70〜80歳代で手馴れた人もいたが：包丁を持つ手が危なっかしい人も：自分もそっちに近い初心者マーク付きでしたが：前掛けを着けるとなんとなく様になるから：うれしい。

「リーダー養成講座」というより、「新人教育セミナー」のつもりで参加させて貰いました。
受講者は男性20名、女性12名で、私と同じ様な年齢の方が多いように見受けられました。
会長のお話は、「何故ナルクを創ろうと考えたか」「ナルクの理念」「時間預託」「市民後見人」等の内容が中心で、特に強調されたのは、「ナルクの原点に帰って活動してほしい」ということでした。

まず「ミックスフルーツの寒天デザート」：オシャレで美味しかった。
続いて「レンコン玉のふわとろスープ」：大きい
の小さいのいろいろ：
団子を人数分に等分にと指導を受けたが：此れ、おまけだあって、和氣あいあいの雰囲気の中で進む。

グループ討議では、「会員の高齢化と減少」という課題に多くの時間を割きました。
「新入会員に絶えず声かけをする」「サークル活動や奉仕活動を通じて広くPRする」「イベントに積極的に参加、冊子や

ま油が決め手かあ〜なんて、講釈も出る程のうまさでした。
作業は順調に進み予定時刻の30分前に完成し繰上げ昼食と相成った。
一箸ごとにうなずきながら噛み締めるように、皆それぞれに自作の出来栄に満足気で：笑顔であつた。

的十前向き十お喋り十お酒に強い、といった方々ばかり。
皆さんのナルク愛をも感じとれました。

肺炎糖尿病に勝つ！筋トレで免疫力UP技

筋肉が多い人のほうが、少ない人よりも病気になる死亡率（重症患者の場合）は半分です。
さまざまな病気と大いに関係する筋肉のある成分の秘密や、どんな人でも楽に筋力がアップする秘策など、最新情報をお伝えします。

筋肉は、年をとるにつれて筋肉細胞の働きが弱まり、萎縮します。すると、そこに脂肪が入り込んでしまします。この脂肪は「異所性脂肪」といい、筋肉がいわば「霜降り肉」のような状態に。こうなると、筋トレをしても筋力が上がりにくいので、挫折しやすいのです。

筋肉は、年をとるにつれて筋肉細胞の働きが弱まり、萎縮します。すると、そこに脂肪が入り込んでしまします。この脂肪は「異所性脂肪」といい、筋肉がいわば「霜降り肉」のような状態に。こうなると、筋トレをしても筋力が上がりにくいので、挫折しやすいのです。

筋肉は、年をとるにつれて筋肉細胞の働きが弱まり、萎縮します。すると、そこに脂肪が入り込んでしまします。この脂肪は「異所性脂肪」といい、筋肉がいわば「霜降り肉」のような状態に。こうなると、筋トレをしても筋力が上がりにくいので、挫折しやすいのです。

筋肉は、年をとるにつれて筋肉細胞の働きが弱まり、萎縮します。すると、そこに脂肪が入り込んでしまします。この脂肪は「異所性脂肪」といい、筋肉がいわば「霜降り肉」のような状態に。こうなると、筋トレをしても筋力が上がりにくいので、挫折しやすいのです。

筋肉は、年をとるにつれて筋肉細胞の働きが弱まり、萎縮します。すると、そこに脂肪が入り込んでしまします。この脂肪は「異所性脂肪」といい、筋肉がいわば「霜降り肉」のような状態に。こうなると、筋トレをしても筋力が上がりにくいので、挫折しやすいのです。

筋肉は、年をとるにつれて筋肉細胞の働きが弱まり、萎縮します。すると、そこに脂肪が入り込んでしまします。この脂肪は「異所性脂肪」といい、筋肉がいわば「霜降り肉」のような状態に。こうなると、筋トレをしても筋力が上がりにくいので、挫折しやすいのです。

そんな彼ら彼女らとのコミュニケーションを通して有意義な時間を過ごせましたし、大変勉強になりました。

牛乳を飲んだ人は、飲まない人に比べて脚の脚力が2倍近く増えるという研究結果も出ています。

「楽に筋力をアップさせる方法について」

普通の筋トレでは効果が上がりにくい高齢者の方でも、楽に筋力がアップする技があります。それは、速歩をしたあとすぐに牛乳を飲むというもので、ポイントはいったいの2つです。

ポイント1：ややきつめの速歩を3分行う
ポイント2：速歩後、30分以内に牛乳200mlを飲む

1週間で速歩の時間が合計60分になるのを目標にしてください。

3分間速歩したら、ゆっくり歩き、また速歩というように、交互に繰り返します。例えば、1日に3分の速歩を5回行えば、週4回でOKです。

牛乳でなくても、乳タンパクを含むヨーグルトやチーズでもかまいません。速歩後すぐに牛乳を飲むほうが効果的です。



NHK「ためしてガッテン」より

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26年12月末までの累計 本年936点 通算8,559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
	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	点数
11月	12	78	—	—	1	2	80	1	1	5	15	1	15	31	111	0
12月	11	66	—	—	1	2	68	—	—	6	10	1	15	25	93	0
奉仕活動点数（平成26年12月末までの累計 本年286点 通算1,444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	2	5	—	—	15	29	—	—	7	32	66	—	—	66		
12月	16	20	—	—	—	—	—	—	4	5	25	—	—	25		