



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/>



年頭のご挨拶

代表 内田雅久

あけましておめでとうございます。

拠点の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えの事と、お喜び申し上げます。

さて昨年末は嬉しい出来事がありました。それは設立後八年半にして提供活動の累計時間が、一万時間を越えたことです。それも無事故で。送

真田地域消費生活展で「ナルク活動」を宣伝

11月14日、第32回真田地域消費生活展が開催され、ナルク上田・千曲拠点もブースを出店しました。

今年は、手付く品を沢山作り販売し、古書を集めたものも販売しました。売れ行きは好調で、手付く品は完売、古書も高額になりました。

ナルクのブースにお立ち寄りの方は、手付く品に興味強く販売と同時に拠点手作りのリーフレットをお渡ししました。

数年続いている消費生活展で「ナルク」の名前も浸透し始めている模様でした。当日は1名の方と話し合いましたが入会にはいたりませんでした。



今回、お手伝いをしてくださった会員は14名。こうした催しのつながりの中で、真田地域のボランティア協会に加盟することになりました。今、加盟の申し込みをしているところ。多くの団体と手を携えて助け合いの輪を広げていきたいものです。(倉)

相撲と言えばチャンコ鍋(1)

三井袈裟喜(坂城町)

その作りかたをご紹介します。

鶏肉のソップ炊き

(鶏がらのように瘦せた力士をソップと言ふ)

①鶏ガラでだしをとる：良く煮る
②砂糖・醤油・酒でスープの味をつける

③少し濃い目の味付けにして置くと、あとで野菜からの水が出てほどよくなる。野菜の量は味見をしながら適当に。

④ガラを取り出して、鶏肉を入れる(一口大に切ったもの)300グラム。3〜4人前

⑤野菜は、煮えの遅いものから先に順に入れる。こんなにやくは手でちぎり水にさらして置く。人参・

ごぼうは包丁で小さくそいで、前もってさつと湯がいて置く。玉ねぎ・キャベツ・油あげは適当な大きさに切る。

⑥煮込めば煮込むほど材料の味が出てよい味になる。良くアクを取ることが肝心。最後にスープにうどんを入れるとまた格別の味で美味しいです。

「にんにく味噌の作りかた」

巡業に出ると、興行先の水が変わり体調を崩すので、力士はにんにく味噌を持参いたします。皆さんも日頃の健康に利用してみてください。

①にんにくは皮をむき、半分に切ります。(量は多ければ味噌を適当に) ②油を引いた中華なべで良く炒める・透明になる感じまで。 ③炒めたにんにくは一度取り出し・次に其の鍋でひき肉を炒める。ひき肉は鶏肉がよいです。 ④味噌・砂糖を加える。砂糖の量にて味を調整。1キロの味噌に、お玉一杯位が目安です。 ⑤にんにくを加え全体に良く炒める：砂糖を入れることにより味噌に柔らか味が出ます。



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/ 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 PM6:30 ~
1/12(火)	運営委員会 PM12:00 ~ 会場：本原・えん
1/21(木)	サロン上田 PM12:00 ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
1/28(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30 ~
2/ 4(木)	運営委員会 PM12:00 ~ 会場：本原・えん
2/12(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 ~
2/18(木)	サロン上田 PM12:00 ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
2/25(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30 ~ (予定)
マレットゴルフ 3月まで冬季休み	
自由サロンえん 休会	

養成講座受講に参加して
(27年11月25日水) 27日(金)

佐々木司 坂城町

11月25日13時新大阪駅へ。本部の神野副会長さん達が迎え、バスで1時間ほどかけて兵庫県丹波篠山市の研修会場(ユニトピアささやま)へ到着しました。

今回の受講者は北は北海道南は四国からで26名(女性11名)が参加しました。今回は女性の参加数が最近に多く聞きました。それぞれに名刺交換しました。ちなみに受講者の方の役職は、副代表・事務局長・会計・運営委員・監査委員をされておりました。

15時より早速宮本さんの進行で、高畑会長の基調講演「ナルク総論」基本理念・リーダーとしての心構え等の講義を18時まで受けました。会長は毎回発行しているナルク新聞等を熟読し、原点到戻って活躍して欲しいと強調していました。

翌日26日9時から10時まで神野副会長の講義「拠点の組織運営について」の話で「各拠点毎に地域性もあり一概に本部の意向を汲む必要はないのではないだろうか」と語っていました。

その後、西村事務局長の講義「拠点活動について」、寺井副会長の講義「事業活動について」、清澤寺前住職(澤田秀丸氏)の講話がありました。前住職は「生きると

言う事の楽しさ苦しさを教えて頂いた想いで大変有難く思っています」とのお話で感銘しました。

14時50分から17時まで予め決められていた四グループで討議しました。

「グループ討議の中で各拠点を如何にして増やすか、また脱会者を如何にして食い止めるか等を討議しました。この件で、会長からもお話しがありました。現会員がナルクの理念を良く勉強して、一人の会員が一人入会依頼するように、また当拠点でも行われているように奉仕活動やサークル活動で勧誘する事も必要ではないか。また独自に幟やチラシ更にはパンフレットを作成配布している拠点もありました。当拠点の名入れブルゾン等は大変受けたところで

それから新入会員にはできるだけ声かけをし、ナルク活動に関って頂く事も大切かと思えます。また新聞についてもできる限り手渡しが良いのではとの提案がありました。

18時から夕食を交えた交流会がありました。高畑会長の相撲甚句は見事でした(会長からは三井さんの話題もでたところ

27日9時〜10時まで昨

日の各グループ討論の発表があり、10時から12時までは、11月上旬各拠点から本部に出されていた質疑に本部の各担当者に応えて頂きました。

12時45分「ナルクに関する参考資料をどつさり」と頂き「研修所をあとに14

「ガラケー」と「スマホ」のこと

内田雅久 上田市

皆さん、ガラケーという言葉を御存知でしたか？ 私はまるで誤解をしていました。女性がよく携帯電話に、シールとかビーズを貼って装飾を施したのを、柄(がら・模様)携帯「ガラケー」と言うのだと思っていました。したが、正式名称は「ガラパゴス・ケータイ」と言って、世界標準を無視して、日本独自の進化を遂げた携帯電話の事を言うのだそうです。多少侮蔑？の意味もあるようです。

さてそのガラケーが将来的に無くなる、と言う噂を予てより聞いていました。各社ともスマホに乗り換えさせようと、あの手この手でPRしている折、たまたま娘が所用の帰りにカメラ店に立ち寄ったところ、六十歳以上を対象に、月々の料金も安価な機種変更プランがあるけどどうする？と聞かれ、ついに機種変更の決断をしてしまいました。

スマホに興味は持っていましたが、液晶画面がむき出しで破損しやすい

時新大阪駅にて解散し帰路につきました。

今後はこの経験を生かして少しでも世の為人の為貢献したいと思っています。ところどころです。本部役員の皆様、各拠点の皆様には大変お世話になりました。うございました。

そうだなとか、電磁波がちょと強そうだなとか、変更後直ぐに操作に慣れるかなとか、不安があり決断できずにいました。が、月々の通話料金も気になって、なるべくショートメールを使って連絡をするようにしていました。確かにこれはまた如何に少ない文字数で、要点的に相手に伝えられるか、頭の体操にはなりましたが、ひとつのメールを打つのにかなりの時間が掛かっていました。スマホも打つ時間は一緒ですが、タッチパネル方式で指先の軽いタッチで打ち込みやすいのが気に入って、機種変更の大きな動機になりました。

思えば入社以来長いこと営業職に就いていましたので、ポケベル・ケータイやパソコンに迫りまくられてきたため、退職したらケータイとパソコンはやらないと、心に決めていました。が、どこかいナルクに入会したお陰で、この二つの利器？とは、とても深い仲になってしまいました。

古紙回収半年で5ト集まりました



11月12日(木)ナルク上田・千曲拠点では、年

「あつたかほーむふらつと坂城」へクリスマス慰問

2回の古紙を収集しています。半年分の古紙は5トンを超える勢いになっています。今朝も静岡県富士市からやってきた信栄製紙の6トトラックに積み込みました。また、再生紙で出来たティッシュペーパー、トイレ紙配布しました。

坂城町のグループが約1.5ト、上田のグループが3.5トでした。

12月24日ナルク上田・千曲拠点では老人ホーム「あつたかほーむふらつと坂城」に16名でクリスマス慰問してきました。

入所者9人中8名の方と一緒にクリスマスソングのコーラスやフォークダンスのリズムを楽しみました。

私たちも年寄りですが、年寄りどうして香山和正会員のハーモニカ演奏に声を合わせて、「きよしこの夜」「信濃の国」など歌いました。皆さんのリズム感はたいしたものでした。そして、香山幸江副代表の踊りなどを披露しました。

入所者全員にクリスマスプレゼント(靴下とお菓子)を三井袈裟喜サンタさんから一人ひとりに手渡しました。施設全員



にミカン1箱もプレゼントしました。

慰問を終えて、上山田の中華料理店に移動して反省会。そして、さらに移動してクリスマスのカラオケ合唱をして楽しみました。

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 27 年 12 月末までの累計 1, 2 3 6 点　総累計 1 0, 1 5 2 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	1 3	8 2	—	—	—	—	8 2	3	3	7	3 0	1	1 5	4 8	1 3 0	0
12 月	1 3	1 2 0	—	—	1	2	1 2 2	2	4	6	1 0	1	1 5	2 9	1 5 1	0
奉仕活動点数（平成 27 年 12 月末までの累計 2 5 4 点　総累計　1, 7 2 0 点）																
実績	福　社		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	7 5	7 5	—	—	7 5		
12 月	1 6	2 0	—	—	—	—	—	—	4	5	2 5	—	—	2 5		