



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/>



頼まれればどこまでも

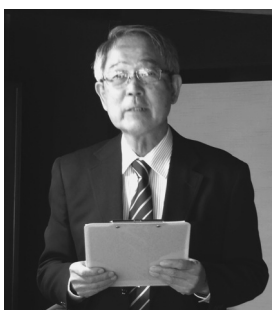
29 名が出席して、第 10 回定時総会が開かれる 満場一致で活動方針が決まりました



5月27日ナルク上田・千曲第10回定時総会が開催され、満場一致で活動報告・活動方針等の全議案が承認され可決されました。今回の総会には出席者29名、委任状101名、合計130名で、会員数181名の内運営規則第6条2項の3分の1以上で成立する要件を大幅に超過して総会を成立することができました。会員皆様のご協力のおかげです。心より感謝申し上げます。

総会では内田代表の10年目を迎えるナルク活動に皆さんのご協力があったからこそ続けられてきていることの感謝の言葉で開会しました。

母袋創 一上田市 長代理の上田市福祉部高齢者介護課長酒井重雄様は「ナルク上田・千曲定時総会がこの様に（大勢で）私もビックリしました。」と評価して



本部総会参加の感想

内田雅久代表

いただき、「現在の上田市の高齢化率は28・95%、4万6千人余だったと思います。30%になるのは時間の問題」「自立・奉仕・助け合いを生きがいにする活動されているというふうにお聞きしています。いろいろなペーパーを見せていただきましたらいろいろな活動をされているなど思いました。これまでこの団体様で培われた知識・実績・経験を生かしていただき、更に地域の人間が、人が健康で元気な町になっていけば良いなと思っております。」と励ましていただきました。

また、総会で香山直樹会員が真田の歴史を講談調で話され、会場を楽しく

7月・8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
7/14(木)	運営委員会 PM12:00～ 会場：上田市大畑・旧香山邸
7/20(水)	ナルク長野、新潟地区事務局長会議 PM1:30～飯山「びっくわん」
7/21(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
7/28(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～
7/31(日)	ふらっと坂城 夏祭り PM12:00～
8/ 5(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～
8/10(水) (予定)	運営委員会 PM12:00～ 会場：上田市大畑・旧香山邸
8/18(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
8/25(木)	謡曲。会場：天田不動産 PM6:30～ (予定)
9/10	真田地域ふれあい広場に参加します。 会場：真田地域福祉センター AM9:00～

5月に開催された本部総会の議案は、既に会報紙などで紹介されているので割愛しますが、残念に思った事は、起死回生の会員増強キャンペーンを張ったにもかかわらず、会員数が純減したことです。やはり拡大路線だけでは曲がり角、もし

くは限界にさしかかったのかと、痛感せざるを得ませんでした。当拠点も久しく会員数の増加（具体的には二百名）を目指してきましたが、活動会員が約80名ほどで、残り約百名ほどの会員は申し訳ございませんが休眠状態が実情です。いよいよ単なる拡大路線を見直し、「量より質」的な方向転換の段階に入ったようです。

さて最近「ロコミ」と「地域包括ケア」のおかげで、ナルクの知名度が

上がったためか活動内容の問合せが増えてきています。最近の例では、家事支援・傾聴・外出支援のニーズがありました。今まで送迎主体で活動してきましたが、これから

は、そうしたニーズに対応していくことを前提として活動内容を見直し、活動の幅を広げる為に休眠会員のなかから活動会員を見いだす、という対応力の強化が求められそうです。そうすることにより拠点活動の活性化がはかれるのではないかと

先日、我が菩提寺で御詠歌の特派（とくは）講習会が開かれ、その中でお釈迦さまの教えにそって、生活していくための行動指針についてお話がありました。

四摂法（お釈迦さま）の教え 千野里い

愛語（アイゴ）：慈しみをもって他人に接する。言葉は心に思ったことを口を通して出てくる「心のお使い」なのです。

利行（リギョウ）：人を助ける。人々に利益を与える。自分とか他人とか分けへだてなく、ともに喜び、幸せを得ること。

死亡原因トップ3の常連 狭心症・心筋梗塞・不整脈 発作を防ぐ8力条 小林満子 (上田市・看護師)



- ①朝はゆとりをもつて
血圧が上昇しはじめる時間帯なので早起きをしてゆとりを持って行動を。
- ②トイレは暖房し、いきまな
血圧上昇や急上昇を防ぐには、トイレに暖房便座などであたためる、いきむ動作も避ける。
- ③冷たい水は避ける
血圧上昇しやすいのでトイレの手洗いや、顔を洗う時はぬるま湯を使う。
- ④風呂はぬるめに
熱い湯は血圧を急上昇したり、正常以下になることがある。安全のためには40℃以下のぬるめの湯に入る。
- ⑤重いものを持たない
血圧を上昇させるので重い物の持ち運びは避ける。

- ⑥夜のトイレに注意
冷えや排尿によって血圧を変動させやすい。
- ⑦十分な睡眠をとる
血圧を下げ安定させるには睡眠は重要。決まった時間に床につく習慣を。
- ⑧水分補給を心がける
血栓予防のためには、十分な水分を、起床時、就寝前、汗をかいた時にはタップリととる。
- ⑨その他に、禁煙やストレス解消は絶対条件。
タバコは絶対にやめるべき。動脈硬化や高血圧を悪化させ、発作を誘発する最大の危険因子となる。ストレスも発作の引き金となります。上手に解消する方法を見つける、また休養をすることも大切です。

食事のポイント

- ・高血圧を助長しないよう塩分制限、高血圧の人の一日の塩分は5g以下、濃い味付けの食事をやめて薄味に。
- ・コレステロール、動物性脂肪の摂取をひかえる。(肉類の食べ過ぎや、脂っこい食事、バター、

- 生クリーム、マヨネーズ、鳥もつ、チーズ、ウインナ、ハム、アイスクリーム。)
- ・ビタミン、ミネラルが不足しないように注意。(青魚、魚介類、納豆、緑黄野菜、キャベツ、ブロッコリー、小松菜、カリフラワー、ニンニク、タマネギなど)
- ・太っている人、肥満気味の人は食べ過ぎ、飲み過ぎの食事を改め、腹八分目を心がける。適度な運動で心臓の働きを高める。

運動を行う時の注意

- ①必ず医師と相談してから行う。
- ②無理のない範囲で有酸素運動を。
- ③動悸、息切れ、胸痛みがあったらすぐに中止する。



大相撲「角力」 三井袈裟喜 (坂城町)

今再び相撲人気が復活し、皆さんにいろいろと関る知識をご紹介致します。本場所1日の時間は午前8時開演、前相撲8時40分より始まり、組みの口から幕下取り、序の口から幕上取り、みは8時50分より、十両力士の土俵入りは午後2時30分より、取り組みは2時50分より開始。協会ご挨拶は午後3時30分より。初日・千秋楽のみ。日本相撲協会の理事長が3役以上の力士と共に土俵に上がりご挨拶を行います。

幕内力士土俵入りは3時50分頃、横綱土俵入りは3時55分頃。幕の内力士取り組みは午後4時15分頃から始まります。弓取り式は結びの一番の後弓取りの儀式を行います。午後5時55分頃「またのご来場を」とはね太鼓が打ち出されます。

吊り屋根には勝負を見守る神様が
国技館の吊り屋根は重さが6トン。伊勢神宮と同じ神明造り、屋根の隅には青・赤・白・黒(4房)が見えます。それぞれ青龍・朱雀・白虎・玄武の4神を表し、神聖な土俵を守護する役割があります。また、ぐるりと張られた紫地の「水引幕」にも「けがれ」を払

う意味があり、力士の熱戦は頭上から見守られているのです。土俵の真ん中に昆布が埋まっている。本場所初日の前日に行われる、(土俵祭り)いわば土俵の地鎮祭、古式のつとりに厳かに行われる儀式の最後に(鎮め物)と呼ばれる昆布・勝栗・洗米・するめ・塩・かやの実を土俵の中央に埋めます。土俵を清め、15日間力士に怪我無く終わるよう祈ります。

1番ごとに整備：
蛇の目の砂
土俵の円の外側は約25センチ幅の砂が引かれております。これが蛇の目の砂です。昭和6年までの土俵は2重でした。蛇の目傘は2重丸でした。今は一重の土俵で其の名残です。

土俵際に勝負がついた時の判定を明確にするためのもの。力士の足跡がしっかりと残るよう、一番ごとに呼び出しがホウキで平らに掃きならす。ちなみに場所毎の土俵造りも、呼び出しの仕事。3日かかって完成させます。

土俵に上がった力士
土俵に上がった力士の行動は、塩を撒くのは土俵の邪気を清める為で、力水と呼ばれる水で口をすすぎ、取り組み前に準備運動である四股も土俵上では地中の悪霊を踏みつけて、とみいう意味がある。どれもみな神事が込められています。



れた、大切な作法なので、意外に知らない「番付け」と力士の呼び方。番付けの位置によって、力士には給与や服装など、様々な面で変化があります。最も激変するのが、十両への昇進時、十両以上は関取と呼ばれ力士として1人前とみなされます。

幕下以下の付け人がつき、身の回りの世話や取り組み時に髪も大銀杏に結うことが許され、廻しも正絹に。そこから幕内・3役・大関・横綱へと番付けの頂点を目指します。

磨かれた心技体・横綱土俵入り
横綱土俵入りは2つの型があり、拍手を打ち四股を踏んだ後、鏡にあらるときに、右手を伸ばし「攻め」左手を胸に当てて「守り」を象徴した姿になるのが「雲竜型」。

両腕を左右に広げて「攻め」の姿勢を表現するのが「不知火型」。力強さはもちろん動きの美しさも横綱の堂々たる姿をお見逃しなく。

8代横綱不知火(しらぬい)10代横綱雲龍(うりんゆう)の型が土俵入りに継がれた。

5月6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28年6月末までの年度累計447点 総累計11,011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
	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		
5月	16	125	—	—	1	4	129	1	2	6	16	1	15	33	158	4
6月	13	103	—	—	1	2	105	1	1	6	10	1	15	26	131	0
奉仕活動点数 (平成28年6月末までの年度累計90点 総累計1,831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	点数	
5月	1	2	—	—	—	—	—	—	12	40	42	—	—	—	42	
6月	1	2	—	—	11	22	—	—	4	5	29	—	—	—	29	