

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/>



明けまして
おめでと
うござい
ます

二〇一六年元旦
運営委員一同

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。

さて昨年の後半は種々の行事が重なりました。例えば「ふれあい広場」への初参加、エリア拠点交流会、栃の実会様のご来訪、地域の消費生活展への継続参加、等々。当初はどうなることかと心配しましたが、運営委員会のメンバーをはじめ会員の皆様方のご協力を頂き、無事ひとつひとつの行事を乗り越えることができました。有難うございました。

また会の実勢も伸びてきています。昨年末の会員数は一昨年末に比較して13名増加の195名になりました。最近の入会動機は口コミや、福祉関係の分野からの紹介が増えており、結果的に地道な日頃の活動が会員増につながっていると思います。

今年度の主要数値目標として新入会員数を50名としています。昨年末では34名と基準進捗を下回っているとはいえ、健闘しているとも思っています。

さて今年では設立十周年の記念の年になります。運営委員一同更なる飛躍を期して努力いたしますので、ご協力を宜しくお願い申し上げますと同時に、本年も宜しくお願ひ申し上げます。

一首短歌 松橋敏生

初詣で この長い木は長生きと
男孫 初ギヤグに 日差しも
温し



「ふらっと坂城」にクリスマス慰問 柳沢利喜男 坂城町

12月24日午後5時より「ふらっと坂城」において11名の会員と共にクリスマス慰問を催しました。入居者9名、スタッフ4名参加のもと、最初に内田代表の挨拶、続いて佐々木委員の進行でまざりクリスマスソング二曲を合唱しました。

この後、サンタクロースに扮した二人は入居者全員にクリスマスプレゼントを贈りました。感激のあまり涙ぐむ人、泣き伏す人がいて、委員の皆さんさぞ感動を受けたこと



と思います。おわりに記念写真を撮り老人ホームを後にしました。ホームを出て戸倉の「四季」に立ち寄りイブの食事会を行いました。慰問参加者の皆様お疲れ様でした。

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
1/10(火)	運営委員会 AM10:30 ~ 会場：本原・えん
1/13(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 ~
1/19(木)	サロン上田 PM12:00 ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
2/10(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 ~
2/14(火)	運営委員会 AM10:30 ~ 会場：本原・えん
2/15(木)	サロン上田 PM12:00 ~ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
マレットゴルフ 冬期休み	

ナルクの助け合い活動で



生き甲斐を

さなだ消費生活展で ナルクの活動を宣伝



した。今年もナルクの考
え方「生き甲斐・助け合
い・奉仕・自立」をもつ
とうに活動していること
を紹介しました。会員8
名が参加して、抽選会場・
受付・総合司会などを担
当しお手伝いしました。

また、井澤会計の提
案で、坂城町の会社の
社長さんからいただいた
英字新聞の古紙を使っ
て手提げ袋を作り、訪れた
方にプレゼントして、好
評でした。手ずくな品は
6550円売れました。
活動資金の足しにいたし
ます。猫型の匂い袋やキ
ホルダーが人気でした。

サロンDEまねきねこ

香山幸江 上田市

毎月第3木曜日12時か
らカラオケをしております。
会費は千円で飲み放
題と昼食をとりながら3
時間歌いまくります。
曲目といえば毎度お馴
染みの唄で、参加者が多
いときは3回くらい回っ
てくるかな。「瞼の母」
やってー、「おつ母さー

“楽しかった”忘年会

滝沢聖子 坂城町

12月5日(一泊)、ナ
ルク恒例の忘年会が上山
田温泉の圓山荘で行われ
ました。

期待に胸膨らませ、全
員が早め集まりまし
た。宴会が始まるまで時
間がありましたので、控
室で和気あいあいと話が
弾み、とうとうKさんの
若かりし頃の思い出話で
盛り上がり、講談調の名
調子に爆笑、そして聞き
いってしまいました。



いと思案投げ首の時、毎
回参加の「しいちゃん」
が赤飯のおにぎりを作っ
てくれるようになり、1
個百円でお祝いし、そこ
にいつもの持ち寄りの漬
物や煮物等で十分な昼食
になり、おいしいと皆大
喜びしました。
自分だけの参加でな
く、一人住まいの友人
を誘ったり、ご主人と一
緒にくる人も出てきてサ
ロンを開催する意義があ
る!と喜んでいる今日こ
の頃です。

宴会では女性九名男性
九名でごま塩になり席に
着きました。

私たちナルクの仲間は
月2回上田市と坂城町で
サロンを行っていること
もあり、大きな家族、そ
して兄妹のようです。

今年はNHKの大河ド
ラマ「真田丸」の影響で、
上田市は賑やかな一年で
したが、とりわけ真田町
は地元ということで力が

インフル・肺炎・ 世界で発見! 驚異のネギパワー

ネギがインフルエンザ
や肺炎、がんの予防にま
で効果が期待できる健康
成分を沢山含んでいるそ
うです。ネギの青い部分
に含まれる粘液(ヌル)
です。

ネギの香り成分『アリ
シン』ちよつと刺激のあ
る香りには、血管拡張・

血流アップの効果があ
り、抵抗力も高め、丸か
じりすることで、口の中
にたくさんのアリシンを
発生させ、それを逃すこ
となく体に取り込む事が

入りました。そこでカラ
オケの一番目は60年代に
三波春夫が歌った「俵星
玄蕃」に勢いづき、個性
豊かなサービスピ精神にあ
ふれた演出で次から次へ
と続き、一年中の笑いと
活力をいただきました。
今回初めて参加した方
に「とても楽しかった」
と言ってもらい、うれし
かったです。

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28年12月末までの1年間の累計1,375点、総累計11,939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		事務局当番等		事務局提供		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		
11月	14	127	—	—	—	—	127	1	1	6	16	1	15	32	159	0
12月	17	170	—	—	1	2	172	1	1	6	10	1	15	26	198	0
奉仕活動点数 (平成28年12月末までの1年間の累計 303点、総累計 2,044点)																
実績	福祉		子育て		環境		その他		NALC活動		合計	利用		総計		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			
11月	—	—	—	—	—	—	12	24	10	49	73	—	—	—	—	73
12月	11	11	—	—	—	—	—	—	4	5	16	—	—	—	—	16