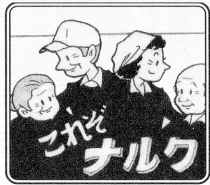


ナルク 千曲川

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/>



食べ、楽しいひとときを過ごしました。



ふらっと坂城夏祭りで 合唱してきました

9月29日、ふらっと坂城夏祭りが開催されました。施設からご招待され、合唱しました。

13名で歌声のボランティアで利用者さんと一緒に合唱しました。

今年は、屋内が会場となり、更に2階と1階に分かれた会場となり計2回の合唱になりました。私達の前にて三味線民謡の会「なでしこ会」の皆さんが三味線で民謡を歌って頂き一緒に合唱しました。その中に炭坑節があり、なでしこの会の皆さんと輪を作って踊りました。そして施設でご利用者の皆さんと一緒に食べ、楽しいひとときを過ごしました。

「第32回ふれあい広場inさなだ」に参加し、ブースを出してナルクを宣伝

9月7日、真田地域ボランティア協議会主催の「第32回ふれあい広場inさなだ」に参加し、ブースを出してナルクを宣伝してきました。

当日の会員の参加者は7名でした。井澤会長の指導の下で新聞紙で作った手提げ袋が好評で、後から追加で欲しいと言った方もいました。

井澤さんが作った手付く品も好評で次々と購入されていきました。売れた資金はナルクの運営に充てます。

この後メイン会場でナルク会員の多くが参加しているフォークダンスを、この会場で初めて披露し、多くの観客も参加して踊

11月・12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
11/12(火)	運営委員会 AM10:00～(30分繰上) 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
11/21(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
11/27(水)	ボウリング AM10:00～ 会場：上田プラザボウル(国分)
11/27(水)	免疫力アップ温泉巡り 正午～ 会場：びんぐし湯さん館(現地集合)
12/ 8(日)	運営委員会 PM1:30～ 会場：圓山荘に於いて開催
12/ 8(日) ～9(月)	忘年会 PM3:00～(現地集合) 会場：圓山荘 会費1万円
12月 (休会)	ボウリング AM10:00～ 会場：上田プラザボウル(国分)
12/19(木) (休会)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」

りの輪が大きくなり、楽しいひとときになりました。

秋の清掃ハイキングに参加

古紙回収
11月19日(火)に行います。



10月5日、真田地域社会福祉協議会主催の「秋の真田地域清掃ハイキング」に内田代表、香山副代表、倉橋事務局長夫妻の4名で参加して来ました。中学生や会社そしてボランティア団体の総勢100名を超す方が参加して、自治センターを中心に沿道を歩きながらゴミを拾い集めました。年2回の清掃で清掃後はスッキリとした町並みになりました。

再生紙の共同購入価格

ティッシュペーパー 30個入	1,900円
トイレットペーパー芯あり 2重	2,400円
トイレットペーパー芯なし(太穴) 1重	3,950円
トイレットペーパー芯なし(細穴) 1重	3,300円

※注文は、香山副代表 090-1403-0924、滝沢副代表 090-4363-8990にお申し込み下さい。

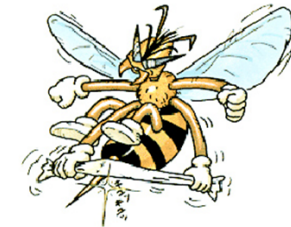
※11/9に予定の真田地域消費生活展は未曾有の災害のため中止になりました。
※マレットゴルフは11月から来年4月迄お休みします。代わりにボウリングをします。
※サロン千曲川は当分の間休会します。

八手刺されの腫れを

治すのに塩水使用

千野里い (坂城町)

先日、物置の周りの草が勢いよく青々と茂っていて、何時草刈りを行うかと思っても重い腰が上がりずで出来ないでいた。



早朝目が覚めた。よし暑くならないうちと思い付き草刈りを始めた。30分もしないうちに左の指に痛みを感じた。瞬間

みも腫れもないとのこと、早速実行30分ぐらい塩水に入れていた。

「蜂」とサビた頭が叫んだ。家に駆け込み薬を塗った。その後どうしようかと。

塩が蜂の毒を清めてくれるのかと思いつきながら、本当に痛みも腫れもなく治りました。

草刈りの時は蜂の巣があるかもしれないので注意して作業に取り掛かりたいですね。

私の経験から参考までに。

シルバー川柳

小林満子 (上田市)

ひたすらに 歩く日課に 犬もバナ

漬言を ほのめかしたら いい嫁に

投稿

樹木希林

一〇〇の遺言より

一、幸せというのは「常にあるもの」ではなくて「自分で見つける」もの。

一、一人でいても二人でいても、十人でいたって寂しいものは寂しい。そういうものだと思っている。

一、人間が抱えられるものには限度があつて、それ以上抱えようとしても抱えきれない。

一、嫌な話になったとしても、顔だけは笑うようにしているのよ。

一、ときめくことは大切、自分が素敵になれば、それに合った出会いも訪れるものです。

一、失敗したらね、そこからスタートなの。あんまり深く考えない。

一、楽しむものではなくて面白がることよ。楽しむというのは客観的でしょう。中に入って面白があるの。面白がらなきゃ、やっていけないもの。この世の中。

一、私の中に愚痴って言葉がないのよ。

一、人間は明日地球が滅ぶとわかっていても、今日リンゴの木を植えるきやならないものなのよ。そういうふうを考えて生きていきましょよ。

一、人から評価されることは危険なことですよ。

一、本物だからって世の中に広まるわけじゃないのよ、偽物の方が広まりやすいのよ。

一、癌になつて整理を始めた。撮影が終わると台本は処分して、衣類や食器など一日一点は捨てるようにしています。

ものが無い暮らしはさっぱりするんですよ。

一、癌で死ぬのが一番幸せだと思えます。畳の上で死ぬるし用意が出来ます。片付けしてその準備ができるのは最高だと思つています。

一、年を取ったらみんなもつと楽に生きたらいいんじゃないですか。求めすぎない、欲なんてきりがなくあるんですから。

一、不自由なものを受け入れ、その枠の中に自分を入れる。年を取るというのはそういうことです。

一、さて人間としてどう終了するかという風に考えると、これはなかなか「未熟なまんま終わるもんですねえ」というのが実感だから。

一、世の中でババアこそ、革命を起こせる唯一の存在ってこと。

一、向き合うから、欠点全部見えてくるわけね。

一、家は女がしっかりしないと駄目。カカア天下ぐらいでちょうどいい。

一、あの世では同居？そうね。でも骨だから。喋ることはないから、ムカツとはしないでしょう。

一、内田裕也氏には感謝しているんです。彼と一緒にいると自分は意外とまともなんじゃないかと楽な気持ちになれたんだから。実は救われたのは私の方なんです。

遺言の一部より

小林満子

8月9月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (2019年の累計 1,093点、9月末までの総累計 12,945点)

時間預託点数（2019年の累計 1,093点、9月末までの総累計 12,945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	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
8月	10	131	—	—	—	—	131	1	2	5	11	1	15	28	159	0
9月	14	130	—	—	—	—	130	2	2	5	17	1	15	34	164	0

奉仕活動点数 (2019年の累計 79点、9月末までの総累計 1,259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	
8月	—	—	—	—	—	—	—	—	2	4	4	—	—	—	4
9月	13	26	—	—	—	—	—	—	2	4	30	—	—	—	30