ニッポン・アクティブライフ・クラブ

事務局:上田市真田町本原 788-2 香山方 TEL 0268-72-3973 URL:http://nalc-ueda.com/

特定非営利活動法人

上田・千曲活動拠点

E-mail:nalcueda@yahoo.co.jp

(1)

久々に菅平高原

-身の

衰え感:

じるなら、

うの

り**運動をや**の

うて!

 $\mathbb{H}$ 

市

# ター

グリー 場でプレーしました。 り タートしました。涼しり雨が降り止んでから参加者は6名で午後の 月 24 月 ン 7 マレットゴル

良 会員さんも ダーで回っている が全体的に成績も く中にはアン おり

しました。 なりながら懇談を の事 のロッジでコー事務局長の倉橋宅 プレー た。 をごちそうに ·終了後、

リ」の元気な体に ず しておきたいと思 9みマレットゴ・9月は坂城町 場て行 ず。 非ご参加下さ お待ちしてい 月は ンピンコロ 足腰鍛えて います。 ル

**6名参加でマレットゴルフを楽しみました** ルの難しいプレーでしたい環境の中で二グループい環境の中で二グループ をスムーで がだるくなる。 歩くと、ふくらはぎなど まる しょ』となってしまう。 ので "よっこら - ズに ように 動

けな

を蹴足

左右

10

口

ずつ繰り

ぬり上げ 大先を内側

け元に戻す。これ側にして同様

下半身の衰えを、うになっている。 と、 より。 昆動 すると、 う。 動をやってみよう! り動かすことをしないう。なので関節をしっると、足腰を痛めてし そこで 足 トレで鍛えようと 腰 が衰えてし 次 の 3 11 きな 0 ま

# **運動をやつ** で立

て足先を45度に開い足はかかとを中心 心に立し

押すようにしてその反曲げて手のひらを地面をして膝を外側に 向けてまっすぐにしてお辞儀を股関節を中心に 上体を 動押曲 で 0 運 気に立ち上がる。 動 を 10 口 . 繰 り

回ずつ繰り返す。 ここ 勢に戻す。これを左右10 2股関節 の運 動

# 肉の衰えを感じ るよ つ 運動 け 3 か椅け子

7

素早く

あ

さくこ

筋

気に立ち上がって足から 対、股関節に手を挟むよ が、股関節に手を挟むよ が、股関節に手を挟むよ が、といった。 でして椅子から素早く一 は、といった。 がはをまっすぐにしてお がはをまっすぐにしてお がはをまっすぐにしてお がはない。 の時のように上 頭までまっすぐの姿勢に 頭までまっすぐにする。こ に手を挟むようにしてお に手を挟むようにしてお かかと に浅く腰に

ち上がるのではなく、最こらしょ」とゆっくり立れを10回繰り返す。「よっ 小限の力で素早く立つ。ち上がるのではなく、 て運 これを朝・夕 てやれば誰でもできる。 (YouTube • 間 を  $\overline{\phantom{a}}$ 

チ + ン笹 ネ原 ル健 を太

時から、歯並みに写真があまり について (虫歯)について (虫歯)について をまっと固い物があり、3 があまり があまり があまり があまり があまり 

の止血も上手くいくのか飲んでいるので、抜歯後かし血液サラサラの薬をいとであれたかと。した様に感じて、これはもう抜かないとだめと思った。遂に歯周病 なとか、なとか、なとか、なり、歯科衛生士さんに を関いて、かのののので、 を関いで、かののので、 を関いで、かののので、 を関いで、ので、 を関いで、ので、 を関いで、ので、 を関いで、ので、 を関いで、 のののので、 のののので、 ののので、 のので、 ののので、 ののので、 ののので、 のので、 ののので、 ののので、 ののので、 のので、 ののでは、 のの



に。今では家にいるときに、今では家にいるときに、今では家にいるときに、 でも噛める、 ぬるようにななり、多少固い れるよう ない 使き つ物



### 9日・10日の行事日程

9月・10月の11争日任										
開催日	行事内容									
9/11(月)	<b>ボウリング</b> PM1:30 ~ 会場:プラチナレーンズ上田(国分)									
9/12(火)	運営委員会 AM10:00 〜 会場:真田町本原・香山邸 パソコン・スマホ教室 PM2:00 〜									
0/26(-14)	会場:真田町本原・香山邸									
9/26(水)	マレットゴルフ AM9:00 〜 会場:ねずみ橋マレットゴルフ場 <b>免疫力アップ温泉巡り</b> AM12:00 〜 びんぐし湯さん館(現地集合)									
10/9(月)	<b>ボウリング</b> PM1:30 ~ 会場:プラチナレーンズ上田(国分)									
10/10(火)	運営委員会 AM10:00 〜 会場:真田町本原・香山邸 パソコン・スマホ教室 PM2:00 〜 会場:真田町本原・香山邸									
10/26(木)	マレットゴルフ AM9:00 〜 会場:ねずみ橋マレットゴルフ場 免疫力アップ温泉巡り AM12:00 〜 びんぐし湯さん館(現地集合)									

# 8020運動と私 内の 田歯 雅

久

何時だったか、ナルク の話しになり、M会員 の、私ウオータージェッ の、私ウオータージェッ の、私ウオータージェッ を使っていてとても具 を使っていてとても具 た。

地加

合い

活動

動を宣

広伝に

を

め

合

で ナ

域

を訴助

ふれ

広

場

in

さ

な

丹田

一呼吸法は

最

大級(

のミトコ

コンドリ

性

健ラボ

よ

よう

え け

## 地域内を歩いて ゴミ拾いをしましょう!

# 第 52 回真田地域清掃ハイキング

1999年11月15日

9月30日(土)9時~12時30分※小雨決行 日程 9時山村広場運動公園グランド管理棟前集合

持ち物○ビニールの買い物袋○お弁当

- ○豚汁用のお椀、箸
- ○飲み物(水分補給用)※各自持参

### 参加できる方、至急連絡下さい!

内田代表(☎090-5520-2448) へ連絡を。

申し込み締め切りが迫っています





会場では、「私も最近 おす。」とナルクの活動 おっているので都合付く がただいています。」と をきには私もサポートし ときには私もサポートし ときには私もサポートし 感がま 広す。 って 加入してEは、「私! い ること を活

祉 セ 9 ン月 タ 9 ĺΕ で 真 第田 35 地 回域

たのた備日上開れ た住をか田催あ め民真ら・れ広い広の田の千れ広 活方地準曲ま場 動してきまればから参加してきまればから参加してきましてきません。 参りていた。 し功し準前クが

か大好きなこ い**ます** 

意 のト 識私でコ

す。

ド最

リ大

の圧

生倒

命的

T  $\mathcal{O}$ 

器丨素 は健い

せ4が、 意識に呼吸 1 1

しは、を設めている。

使肺しの

つのて生

て容い活

い量まで

まのす無

ドリアが握っています 宿主(自分)が、ミトコンドリアが握っています なことをしてあげて、大嫌いとをしてあげて、大嫌いとをしなければ、またコンドリアはをはなければ、ミトコンドリアは酸素を使って?。エネルギーをのです。 でエネルギーをつくりには、またコンドリアは軽素を取出す細胞内のエネルギーをつくりには、またのいます。 まル出ん細

す大。好き 好きなものは、歌ミトコンドリアが 酸が 素で

んでしまいます。たらたった数分の問たらたった数分の問たったもりでも即座をするが、呼吸を 間を座やがに止に塩大 死め死が好

えたことを意味し、酸素アに供給する酸素が途絶 すがミり式言動

す可酸とコミネラルなどはよりではようない。 ア補に、 十少て 一分に有るのでいないと、病むり込むと、取り込むとをがことを

だ

カコ

5

有

酸

素

運

を 大いと思います。 大いと思います。 クスに使うと、、ミークスに使うと、、 を まが普段の4倍にな まが当りアへ供給され 素が普段の4倍にな まうほど、絶大な で、ガンすら治っ を まうほど、絶大な が超 で、ガンすら治っ を まうほど、絶大な で、ガンすら治っ で、ガンすら治っ を まうほど、絶大な で、がる 本さえればかにす があるのでするだけで、なるだけで、ないのですが、呼吸 あも 押 り さ たな効力を発に働きますのが超元気をはいる。 れ  $\mathcal{O}$ きをマ ての優 ベ理 法いで秀な き想の をしす気 酸コ

呼吸は、甘く見てはい サエイジングなどにも、 チエイジングなどにも、 ラまでもありません。 呼吸は、方法さえマス 呼吸は、方法さえマス 可処でも、タダで出来ます。 物です。 す呼そいる吸、や 3 ダン 1 のの謀い いでしょう。いないないでしょう。いかでしょう。 ・コンド レーツーリーンドリ L 用 を 無 だ か ら 番ア のは、 らこ 好酸 い

丹田(カスでん)呼吸法



- 1. へそから 10cm ほど下にある「丹 田」に手をあて、 意識しながら下腹 部に力を入れる。
- 2.8~15秒かけ てゆっくり息を吐 き切る。
- 3. 吐き切ったあと、 自然にまかせて息 を吸う。

線な す やることが たっとを、 満, すね、 。 非 非 常に ノドリ 効 ア 果 的 な

**大きな呼吸は、こ** ことが大事です。 畑なくして が大好さ 1 7 き

 $\mathcal{O}$ で 画

丹 参照 法 を 紹介しま 100です 100です 100です 紹

					6月/	/ 月のナ	ルク上	出・十田	のホフ	ソテイノ	′沽動						
	時間預託点数 (2023年の累計 578点、7月末までの総累計 25,163点)																
実績	提供活動 生活		生活フ	アド等講師等		<b>市等</b>	①小計1 コーディ		ィネート	事務所当番等		事務所提供		小計2	合計	②利用	
天限	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	
6月	1 3	1 1 7	_	_	_	_	1 1 7	1	1	5	1 3	1	1 5	2 9	1 4 6	2	
7月	1 2	1 2 0	_	_	_	_	1 2 0	2	4	5	1 8	1	1 5	3 7	1 5 7	0	
奉仕活動点数 (2019年の累計 52点、7月末までの総累計 3,251点)																	
実績	福	福 祉 子育て		育て	環 境 その他		D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			
6月	_	_	_	_	_	_	_	_	9	1 8	1 8	_	_	_			
7月	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	0	_	_	_			



ちせま ンド リアを飛

躍的に活