

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 0268-72-3973 URL: <http://nalc-ueda.com/>

E-mail: nalcueda@yahoo.co.jp



恒例の
清掃ハイキングに参加

内田雅久

9月30日(土) 第52回
真田地域清掃ハイキング
に参加した。9月末日で
多少残暑の残る日であつ
たが、お願いしてシニア
コースの一番短いコース
を歩いた。参加人員は

私を含めて3名であつた
が、現地で他団体からの
会員さんも含めても4名
と、春に比べると少なかつ
た。ゴミ自体は年々減少
傾向だが、歩いていて気
になったのは、神川沿い
の鬱蒼としたアレチウリ
と、荒地や道沿いのコ
センダングサ(別名: ひつ
つき虫、バカ)で、かな
りの勢いで勢力範囲を増
やしていると感じた。標
高のかげんか当地ではあ
まり気にならないが、穂
先の黄色いセイタカアワ
ダチソウの繁茂をついつ
い連想してしまう。負け
るな! 日本古来の植物種
達と、エールを送りたく
なってしまう。お昼は
おいしい豚汁を、帰路を
にいた。来春の清掃ハイ
キングもあるのだ、加
員を願う。

早いもので今年度も半
分が経過し、折り返しの
時期になりました。我々
の活動に制約を与えたコ
ロナ禍も幾分か収まりま
したが、昨今ではインフ
ルエンザが流行だし、気
の置けない毎日です。会
員の皆様におかれまして
は、如何お過ごしでしょ
うか。

おかげさまで拠点活動
は前年同期比では、殆ど
の指標結果がアップし推
移しています。主な数値
としての会員数は221
名と変わらず、世帯数は
159世帯と3世帯増え
ています。時間預託活動
は870点と前年同期比
で28%、奉仕活動は89
点で62%アップとそれぞ
れ増え、停滞気味であつ
た活動が活発になってき
ました。新入会員も13名
と、目標値の20名の基準
進捗を上回って推移。運
営委員会や同好会活動
も、カラオケ以外は参加
会員が固定化しています
が予定どおり実施。会報

円と9%程増加していま
す。このような上期の結
果を残せたのも、運営委
員を始めとした会員の皆
様方のご支援の賜と深く
感謝申し上げます。
ただし喜んでばかりで
はいられません。会員の
平均年齢は78・38歳と確
実に高齢化が進んでいま
す。中でも主たる提供会
員9名の平均年齢は75・
1歳と後期高齢者の域に
達しました。何時まで提
供活動が続けられるのか
心配でなりません。助け
合いと言うことで活動を
進めて参りましたが、若
い提供ができる会員が増
えない限り、近い将来行

も継続
行をして
今回は第
96号をお
届けする
事ができ
ました。財
政状況も
良く繰越
金は2,4
47千

11月・12月の行事日程

開催日	行事内容
11/13(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田 (国分)
11/14(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
11/26(日)	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)
12/10(日)	運営委員会 PM3:00 ~ 会場：上山田温泉・圓山荘 忘年会 PM6:00 ~ 会費 1 万円 会場：上山田温泉・圓山荘
12/11(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田 (国分)
12/12(火)	パソコン・スマホ教室 PM2:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸
12/26(火)	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)

恒例のナルク上田・千曲の忘年会

12月10日(日) 午後6時より宴会

会場：上山田温泉・圓山荘

会費：1万円

楽しく交流・意見交換をして、楽しい
ナルクにしていきましょう!

(参加ご希望の方は、運営委員までお申し出下さい。)



脂っこい肉が悪玉菌の好物

辨野義己(べんの・よしみ)
〓辨野腸内フローラ研究所理事長

腸内の悪玉菌の餌になるのは、たんぱく質や脂肪を多く含む食品です。

動物性脂肪は胆汁酸によって分解され、グリコーゲンと脂肪酸になり、エネルギー源として肝臓に蓄えられます。使われた胆汁酸は腸管から吸収さ

がんのリスク

胆汁酸の分泌を増やす食生活は、大腸がんの発

生リスクを高めてしまうのです。若い人の大好物、ハンバーガーなどのファ

ストフードは悪玉菌が好む典型的な食事といえるでしょう。

くさい黒褐色

一方、善玉菌の好物は食物繊維を豊富に含む野菜、海藻、穀類などです。食物繊維は腸にとって非常に重要で、不足すると

れ、胆のうに回収されま

す。しかし、動物性脂肪の摂取が多いと大量の胆汁酸が必要になるため、一部の胆汁酸は大腸に入り込み、悪玉菌によって発がん促進物質である二次胆汁酸に変換されます。

腸内に便が長時間とどまり、悪玉菌の増殖を招くことになります。

農林水産省の調査では、1960年における食肉消費量は約3^{キログラム}程度でしたが、35年後には14倍以上に増加しています。穀物、野菜、魚中心の伝統的な食事から、肉食中心の食事への変化は、日本人の腸内環境にも大きな影響を与えているのです。

私は30歳のころ、1日に1・5^{キログラム}の牛肉(霜降りの脂肪たっぷり肉)を40日間食べ続ける実験を自ら率先して行い

ました。肉食を続けることで、体に明らかな変化が現れました。体臭がどんどんきつくなり、皮膚表面が

脂ぎってきたのです。肝心の便にも劇的な変化が認められました。黄褐色

だった便は、褐色から次第に黒ずんで、10日目ではタールのような黒褐色の便が出てきました。その臭いはきつく、腐った

ような強烈な臭いを発していました。腸内細菌も著しく変動し、ビフィズス菌の減少、発がんを促進する「バクテロイデス」や「クロストリジウム」の増加が認められました。おそらく、そのときの私

電話でお金詐欺防止活動に参加して

井澤貞子(坂城町)

10月13日、年金支給日の今日交番のお巡りさん防犯協会の方数人で坂城町内の銀行の前に立ちました。

朝9時になると年配の方々が次々とATMの前に並んでいました。詐欺防止のチラシを手渡し「お気を付けてください」と声をかけ。

「ありがとう」と受け取ってくださいました。電話で詐欺は「自分は大丈夫」と思っていますか?知らない電話番号からの電話に出ないこと、

の腸年齢は60歳代に達していたのでしょうか。

野菜をほとんど食べず、インスタント食品や、お菓子など、栄養が偏った食生活を送っている人はたくさんいることでしょう。

腸の老化にストップをかけて腸年齢を若返らせるためには、健康日本(国立健康・栄養研究所)が推奨する野菜350^{グラム}の摂取を心がけ、バランスのよい食生活を送るよう心がけましょう。

在宅中でも留守電話にしておくこと、相手を確認してから電話に出ましよう。

被害を防ぐために電話機の防犯対策も大切です。こちらにも気を付けましょう。

だまされないための心得5カ条

- ①はつきり断る
- ②うまい話は疑う
- ③気軽に財産の内容を教えない
- ④署名捺印はうかつにしない
- ⑤迷ったら一人で悩まず、まず相談

肉を食べる時は野菜をその3倍

肉はたんぱく質も豊富で、食べる喜びもかきたててくれます。筋肉を保つためにも、肉を適切に取ることは重要です。肉を食べるときはその3倍

野菜を食べるなど、食べ方を工夫しましょう。私がコンビニを利用する時は、ライ麦パンか全粒粉のパンを買って、それに

多品目のサラダをのせオリーブ油をかけて食べます。コンビニには豆腐やヨーグルト、納豆なども売られています。食材のアレンジや組み合わせはあなた次第です!

★辨野式食べ合わせ★

ヨーグルト+アーモンド+蜂蜜アーモンドはビタミンEが豊富で抗酸化作用が期待できる。蜂蜜はオリゴ糖も納豆+筋トレキムチ+豆腐キムチは発酵食品。納豆の味わいを引き立てる。オリゴ糖を含む豆腐にのせれば、完璧な食べ合わせに。

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 (2023年の累計890点、9月末までの総累計26,503点)

時間預託点数（2023年の累計890点、9月末までの総累計26,503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 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		
8月	12	104	—	—	—	—	104	1	1	4	11	1	15	27	131	0	
9月	11	126	—	—	—	—	126	1	1	5	19	1	15	35	161	0	
奉仕活動点数（2023年の累計 89点、9月末までの総累計3,340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	点数	人数	点数	点数			
8月	—	—	—	—	—	—	—	—	5	7	7	—	—	7			
9月	—	—	—	—	—	—	—	—	9	30	30	—	—	30			