

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



ナルク初めての旅行は香山直樹さん、横沢吉和さん、宮崎佐喜子さんの苦勞のお陰で10月1、2日につつがなく行くことができました。2台の車に分乗して総勢15名の行く先は1日目は白馬岩岳マウンテンリゾート、

ナルクふれあい旅行

例のハイジのブランコに挑戦したのは一人だけ。白馬ジャンプ台では運よくジャンパーがひとりいて、華麗な滑降に拍手！その後大町温泉郷にあるホテル夢の湯でゆっくり、のんびり、夜遅くまでおしゃべりの花が咲きました。2日目は霊松寺で珍しい「オハツキイチョウ」を見てから国宝仁科神明宮へ。大王わさび農場は誰もが一度は訪れた所。残念ながら暑さのため全て日よけがかけられていてわさびを見ることはできませんでしたが、皆さんわさびソフトとお土産を沢山買うことができました。サプライ

ズで穂高神社にお参りすることができ、1寺2神宮詣でご利益倍増。無事にほぼ予定通りの時間に帰ってくる間、香

山さんの綿密なリサーチとユーモア溢れるガイドのおかげで楽し

く実り多い旅行になり感謝。参加者全員が来年も是非!!との一致した意見でした。

新競技モルックに参加して

こけら落しが10月7日に大畑公民館にて実施された。

役員さんより説明を受けてから3班に分かれて1、2、3の数字が書いてあるスキットルをモルック棒で3、4m手前のモルックカーリ仕切り内から投げて一本倒れたら、そこに書いてある数字、2本以上倒れたらその本数が加算。倒れたスキットルの合計が早く50点になったチームの勝ち。1点でも多くなった場合は25点迄減点され再挑戦。我がチームは合計48点に一番早く到達した後2点で勝利。ばらけたスキットル、Kさんが3本固まっている所に狙って投げたので私は、一瞬あうあと思っただけ。投げた愛のモック棒が、7m先へ斜めから当たり2本だけ倒れた。Kさんのド根性には



12月10日(火)は ナルク上田・千曲の忘年会

会員の皆様、ナルクのボランティア活動に惜しみない支援をいただきありがとうございます。

感謝を込めて恒例の忘年会を上田温泉「圓山荘」で開催します。

開催日：2024年12月10日(火)

開催時間(宴会)：午後6時より。

入室は午後3時以降。旅館受付にて

入室の部屋を確認してください。

会費：1万円(旅館のご厚意で1万2千円。2千円を会が負担)

※会費は運営委員会後に各部屋に徴収に参ります。

参加の申し込みは、11月末日までに、内田代表(090-5520-2448)、滝沢副代表(090-4363-8990)にお申し込み下さい。

11月・12月の行事日程

開催日	行事内容
11/12(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～ 会場：真田町本原・香山邸
11/18(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田店
11/19(火)	モルック PM1:30～ 会場：真田・大畑公民館
11/20(水)	古紙回収 上田・坂城共 AM8:00～
11/26(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～ 坂城町びんぐし湯さん館(現地集合)
12/10(火)	運営委員会・忘年会 PM3:00～ 会場：上山田温泉「圓山荘」
12/16(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田店
12/17(火)	モルック PM1:30～ 会場：真田・大畑公民館
パソコン・スマホ教室&マレットゴルフ・免疫力アップ温泉巡り 12月は中止	

「ふれあい広場inさなだ」に参加

10月5日真田地域福祉センターで「第36回ふれあい広場inさなだ」に参加し、ナルクの活動を紹介しながら宣伝してきました。



前日の準備には、いつも拠点主催のスマホ教室に参加していただいている会員さんが、他のボランティアサークルのメ

ンバーとして参加しておられました。拠点から内田代表が長年この実行委員として活動してきました。そのお陰かも知れませんが「あの人もこの人も会員」というほどナルクの広がりを感じました。催しの当日はナルクから4人が説明者としてブースを担当しました。近所の会員さん、遠方の坂城町の会員さんと沢山の会員さんが出でくださりブースを賑やかにしてくれました。そして催しのフィナーレに本原小学校の金管楽器の合奏の時は、会場はぎっしりの人で埋め尽くされました。本部が作ってくれた「なるタン」のイラストを入れた、ボランティアの楽しさを紹介しながら宣伝してきました。(倉)

小学校 伝承広場で
モルック・ボッチャ



お寺の掲示板

先日、外出支援活動をした折、待ち時間の間にこれを読んでみてと、手渡された本があった。「お寺の掲示板」(江田智昭著)である。小冊子であつたのと内容の面白さに惹かれ、ついつい読み切ってしまった。内容は人生の生老病死、四苦八苦、愛別離苦を一手に引き受けているお寺さんの掲示板に短文形式で書かれていて、ハツとしたりホツとする表現に驚かされた。この本の中で印象に残った言葉としては「大

丈夫だよ 生きていけるよ」「ばれてるぜ」「死はいつか来るものではない、いつでも来るものなの(樹木希林)」「のぞみはありませんが、ひかりはあります」等など。八月に訪れた松本の宝栄寺の掲示板には「慈悲を通してしか 見えてこないものが この世にはある」と書いてあった。ちなみに掲示板には年度ごとの大賞もあるとのこと。昨年度は「ことばだけ立派な者は敵である(釈尊)」、昨年度は「武

健康・長寿のはなし

いつもの、かかりつけ医で、待ち時間に何気なく院内を見回していたら、日本医師会の標語が貼ってあった。「一読、十笑、百吸、千字、万歩」と書かれていて、この内の一読と百吸の意味がよく分からないので、早速ネットで調べた。Dr石川が提唱している健康長寿の知恵で、一読は毎日少し堅めの文章を読む(新

聞の社説などの短文)、十笑は毎日10回は大笑いする、百吸は毎日100回は深呼吸する、千字は毎日一千字くらい文字を書く、万歩は毎日一万歩は歩く、との事であつた。そういえば毎日、笑うことも少ないし、呼吸器系が弱いのに深い呼吸もしていない等、思い当たる節が多かった。千字・万歩は難しいとしても、せ

器を捨て 数珠をもとう」が大賞になっている。こうなると掲示板を目当てのお寺参りも面白くなりそうである。

共同購入ーリサイクルペーパー価格表

商品名	価格(円)
トイレットペーパー ダブル	2,700
トイレットペーパー シングル 太穴・細穴共	4,600
ティッシュペーパー ビニール簡易包装	4,800
マー君の段ボール箱 1個	60
紙ひも 1巻	190

申し込みは11月15日(日)迄に内田代表、滝沢副代表へ



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 (2024年度の累計 740点、9月末までの総累計 24,066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	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	12	102	—	—	—	—	102	—	—	4	11	1	15	26	128	1
9月	11	101	1	2	—	—	103	1	1	4	17	1	15	33	136	—
奉仕活動点数 (2024年度の累計 35点、10月末までの総累計 3,465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	人数	点数	点数
8月	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
9月	—	—	—	—	—	—	—	—	1	7	7	—	—	—	—	7