

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://nalcueda.yuki-](http://nalcueda.yuki-mura.net/)

mura.net/ E-mail: nalcueda@yahoo.co.jp



謹賀新年 50年計画 みんなの力で成功へ

歓 ナルク上田千曲 御一行様 迎



年頭のご挨拶

代表 内田雅久

令和8年 明けまして
おめでとうございます。
会員の皆様にかかれまし
ては、お健やかに新春を
お迎えのことと、お喜び
申し上げます。

さてコロナ禍が始まっ
て、はや丸6年が経過し
7年目に入ろうとしてい
ますが、これと歩調を合
わせるようにナルクの活
動も低下しています。そ
れは会員数・拠点数の減
少や、時間預託・奉仕活
動の数字実績からも見て
取れます。そこに救世主
のごとく現れた野中新会
長をお迎えして、新たに

50年計画がスタート
しました。我が拠点か
らは倉橋事務局長と古
屋敷事務局次長に快く
受けていただき、それ
ぞれ③あんしん生活支
援事業と、⑥機能強化
の分科会で活躍してい
ただくことになりました
た。本格的な活動はこ
れからですが、我々も
P・D・C・Aを回し
ていかなければ拠点、

強いのはナルクの発展は
あり得ません。
ナルク上田・千曲は平
成15年5月に設立されま
したので、本年5月で丸
19年、20年目を迎えます。
来年には盛大に20周年記
念総会が行えるべく、頑
張っていく所存でござ
いますので、会員の皆様
のお力を是非お借りした
く、本年もどうぞよろし
くお願い申し上げます。



1月・2月の行事日程

開催日	行事内容
1/13(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
1/19(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田店
1/20(火)	モルック PM1:00 ~ 会場：真田・大畑公民館 ふらっとナルク PM3:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸
1/26(月)	マレットゴルフ AM10:00 ~ 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)
2/10(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
2/16(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田店
2/17(火)	モルック PM1:00 ~ 会場：真田・大畑公民館 ふらっとナルク PM3:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸
2/26(木)	マレットゴルフ AM10:00 ~ 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)



介護施設「寄り合い処らっとうちかき」に 15名で慰問

12月24日、坂城町の介護施設に
慰問してきました。ナルクから15
名、協力団体から8名が慰問し、
クリスマスソングや唱歌を山寄会
員のハーモニカ演奏で合唱し、協
力団体からは日本舞踊とオカリナ
の演奏で入所者20名の方と一緒に
楽しみました。入所の方も元気に
歌を歌い賑やかなひとときでした。
ナルクからは入所の方々に「靴
下2足・特大どら焼き」をプレゼ
ントしてきました。

慰問した後は、参加者で反省会
を交えて会食しながら懇談しまし
た。今年最後の行事終え名残惜し
み来年もみんなで楽しく活動しよ
うと励まし合い解散しました。

※サロン上田(カラオケ)1月15日 PM1:00 ~、2月5日 PM1:00 ~会場：まねきねこ上田中央店

第20回拠点リーダー養成講座を受講して

副代表 香山直樹

今回受講させて頂き誠に有難く厚くお礼申し上げます。

会長始め本部役員皆様方、この度の準備、運営は勿論のこと平素大変ご苦勞されている様子、又その熱意に深く感動しました。

特に和田副会長には、自分はもう限界だと諦めていたところへ発破を掛けられました。

グループ討議では、活発な意見提案が出され地域差の多少ある中で、特色あるニーズに応じた活動を展開されており大変参考になりました。受講者諸氏の熱い前向きな姿勢を実感し、行政との連携が重要であるとの点で一致したのは良かった。

野中会長の総括で五ヶ年計画を含むナルク再興への並々ならぬ決意をお聞きして身の引締まる思いです。5年に及ぶコロナ、世代間の生活環境・価値観の違い、更に奉仕

活動の本質も変化している中だからこそ、地域に知られ、感謝され、認められ、頼られるナルクを。

強いナルクを目指し、全国ネットワークで、最新情報を共有し行政を巻き込んで活動して行こうと思います。ユニトピアの窓から絶景を眺めながら昔「街道歩き」で同行した

故高畑会長を偲び偉大な功績を改めて認識しました。講座の内容を広く会員に伝え命の限り頑張っ

て行きます。課題のテーマに挑戦します。野中会長にはいつの日か来訪されます事を楽しみにしています。

以上は受講の感想として本部へ提出した宿題のレポートです。

11月20、21日丹波篠山のパナソニックの保養施設で開催された養成講座に参加しました。全国拠点より16名、本部より野中会長以下9名の役員が同席され、会長の憂慮

すべき現状、再興に向けた五ヶ年計画への熱い思いをお聞きした後、3グループに分れて、グループ毎のテーマについて討

議がなされ、本部役員一名が各グループにアドバイザーとして付く形で進められました。私は「地域に頼られるナルク」をテーマとしたグループでした。その中で、都市と過疎地の差、超高齢化社会への対応等、様々な意見提案が出され、ナルクの必要性、魅力を宣伝し、感謝され、認められ、頼

られる存在になる為に、例えば清掃活動でも全国一斉に行う事で、子供達や一般の人の参加等行政を巻き込んでイベントを展開したら良いとの考えで一致しました。

一方拠点の同好会への誘いを通して会員の増加を計る等、情報を共有しながら目的に挑戦したいです。11月27日五ヶ年計画発足式が行われ、当拠点から倉橋さん、古屋敷さんが参加されました。

来年はナルク上田・千曲飛躍の年にしましょう。皆様のご健康とご多幸をお祈りします。

首のシワやたるみ、肩こり、そして原因が分からない頭痛……。毎日の生活の中でふと気になる小さな不調が、実はぜんぶ“首の姿勢”と深く関わっています。

首フアシアチェック法が話題！

首の姿勢が崩れると何が起るのか

整形外科医の高平尚伸さんによる「首のシワや姿勢の変化が気になる」と“カメ首”と呼ばれるような状態で、さらに巻き肩も加わって首が短く見えやすくなっているとのこと。本来まっすぐに伸びるはずの首が上に縮こまり、シワやたるみが目立つ原因に。

問題の本質は『フアシア』と呼ばれる組織の硬さ。フアシアは筋肉・皮膚・内臓を含めて全身をつなぐネットワークのような存在で、ここがガチガチになると以下のような不調が起りやすくなるそうです。

※フアシアはコラーゲンやエラスチンといった繊維質のタンパク質と水分で出来た網目状の組織です。互いに引っ張り合っ

て張力を保っており、多方向へ縮んだり伸びたり

できます。この張力のバランスが崩れてくると姿勢や骨格の崩れにつながります。

フアシアをほぐすためのストレッチ

首の後ろ側をじっくり伸ばすストレッチ。ポイント「首の後ろの出っ張った骨を1つずつ倒していくイメージ」。アゴを軽く引き、首をゆっくり後ろへ倒して20秒キープ。これを2回行うだけで動きが変わる人も多いそうです。

次に、背中から腰にかけての後ろ側フアシアを伸ばす動き。おしりを軽く引き上げるようにして全身を後ろを伸ばし、20秒キープします。前側のフアシアを伸ばす方法としては、手をまっすぐ前に伸ばし、肩甲骨を開いて20秒キープするストレッチも紹介されました。

血流が良くなり全身のバランスが整うのが大きなメリットです。

さらに1分でできる全身の前側フアシアストレッチ。片ひざを90度立てて両手を合わせ、そのまま天井に向かって反らすように伸ばす。

10月11月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (2025年度の累計959点、11月末までの総累計25,728点)

時間預託点数（2025年度の累計959点、11月末までの総累計25,728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 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		
10月	12	72	1	2	—	—	74	1	1	5	14	1	15	30	104	0	
11月	13	84	—	—	—	—	84	1	2	3	18	1	15	35	119		

奉仕活動点数 (2025年度の累計153点、11月末までの総累計2,947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	人数	点数
10月	—	—	—	—	—	—	—	—	6	12	12	—	—	—	—	—
11月	—	—	—	—	—	—	—	—	17	61	61	—	—	—	—	—