



**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.yukimura.net/> E-mail:nalcueda@yahoo.co.jp



謹賀新年 5カ年計画 みんなの力で成功へ



取れます。そこに救世のごとく現れた野中新長をお迎えして、新たに昨年11月にナルク発展5か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くことになりました。本格的な活動はこれからですが、我々もP・D・C・Aを回していくなければ拠点、

令和8年明けまして
おめでとうございます。
会員の皆様に於かれまし
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。

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・大畠公民館 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・大畠公民館 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）

A small illustration of a lit candle with a yellow flame and a green wick.



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いと励まし合い解散しました。

強いてはナルクの発展はありません。
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、頑張つてい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く、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

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せ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。

年頭のご挨拶

代表 内田雅久

介護施設「寄り合い処ふりうとせかき」に
15名で慰問

第2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の此の度の準備、運営は勿論のこと平素大変ご苦労されている様子、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、活性な意見提案が出され地元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。情報と共に行政を巻込んで活動して行こうと思っています。ユニティアの窓から絶景眺めながら昔「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つて行きます。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

首ファシアチェック法が話題！

首のシワやたるみ、肩こり、そして原因が分からぬ頭痛など。毎日の生活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。

首の姿勢が崩れると何が起こるのか

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ことがあります。シワやたるみが目立つ原因に。

問題の本質は『ファンニア』と呼ばれる組織の硬さ。ファシアは筋肉・皮膚・内臓を含めて全身をつなぐネットワークのようないうな存在で、ここがガチガチになると以下のような不調が起ります。そのため、シワやたるみが目立つ原因に。

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

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。

ファ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。ポイントは「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ものも多いそうです。

次に、背中から腰にかけての後ろ側ファシアを伸ばす動き。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。前側のファ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。

※ファ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つており、多方向へ縮んだり伸びたり、多

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）

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			人数	点数					
10月	12	72	1	2	—	—	74	1	1	5	14	1	15	30	104
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	—	—	—	—