

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



会議の後、久しぶりに懇親会を開催し、会長・事務局長と気さくに話ができ有意義なひとときを過ごすことができました。次回第7回は上田・千曲拠点が担当幹事で、7月上旬に菅平高原にて開催が決定しています。有意の方は是非ご参加ください。お待ちしております。

ナルクは、再生する！

長野地区担当・内田雅久

2月3日、長野市に於いて第6回長野地区連絡協議会を開催しました。本部から野中会長と西村事務局長のご臨席を仰ぎ、ながの拠点からは原田代表以下3名、上田・千曲拠点からは運営委員を中心に12名が参加、残念ながら松本だいら拠点は不参加でした。さて、かねてより会長は全国の拠点を訪問したいとの、熱い思いがおりでしたが、こんなに早くご来所が実現するとは思いませんでした。会議の次第は、全員の自己紹介から始まり、会長のご自身の経歴と、ナルクへの思いと、ナルク再生の為に5か年計画を語っていただきました。骨子は、再生のために必要なこと(5か年計画)の実施項目を皆で決め皆で実行しよう、そしてPDCA(計画・実行・評価・改善)を回しナルクを再生しようということです。喫緊の課題はやはり会員数の減少が挙げられますが、まずナルクを知ってもらうこと、ナルクのPRポイントを掴んでおくことが最低限必要な事と思います。そのためには是非ナルク活動に積極的に参加をしていただきたいと思えます。そこには喜びや悲しみ、感動が必ずあります。



3月・4月の行事日程

開催日	行事内容
3/10(火)	運営委員会 AM10:00～ 会場：真田町本原・香山邸
	スマホ教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・香山邸
3/16(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田店
3/17(火)	モルック PM1:00～ 会場：真田・大畑公民館
	パソコン教室 AM10:00～ ふらっとナルク PM3:00～ 会場：真田町本原・香山邸
3/26(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)
4/14(火)	運営委員会 AM10:00～ 会場：真田町本原・香山邸
	スマホ教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・香山邸
4/20(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田店
4/21(火)	モルック PM1:00～ 会場：真田・大畑公民館
	パソコン教室 AM10:00～ ふらっとナルク PM3:00～ 会場：真田町本原・香山邸
4/26(日)	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)

チャットGPTを みんなで実践

2月10日、運営委員会後の午後2時より10数名が集まって毎月「スマホ教室」を行っています。今月はI-Tを駆使しようとしてチャットGPTに挑戦しました。講師の事務局長も初めてでアプリをみんなダウンロードして、撮影した写真を元にスケッチ画を作ることになりました。なかなか上手に描けずGPTからどの様に描くか質問され、喋ってお願ひしたら順々に上手に描けました。「カラーのイラストになったよ」「孫が恐竜の卵の絵の

前撮った写真をスケッチにお願いしたらチャットGPTから何の卵ですかと質問された「自撮りした写真をスケッチ画像にしたら遺影写真にいい画像ができた」など反響は様々でした。チャットは質問によって様々な事を教えてくれます。これからの使い方や学んでいきたいと思えます。宮崎会員が講師の姿を写真に撮りチャットにお願ひして出来た画像がこれです。この画像をナルクのグループLINEに掲載したら、「僕もやりたいので参加したい」

とLINEで参加の意思表示をして頂きました。みんなで楽しく、スマホを使って「こんな事が出来たよ」と教え合いましょう。



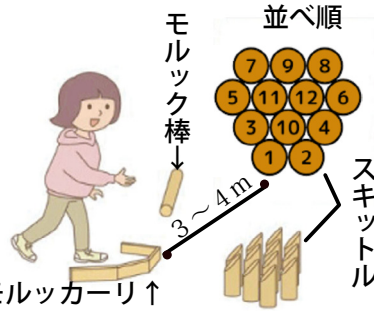
宮崎佐喜子会員のチャットGPTを使った作品



モルツク投げて！

当てる大歓声！

2月17日、午後1時より「モルツク」をしました。毎月の行事です。今回は10名の参加で2チームで対戦しました。多い時は15名も集まって3チームの対戦になります。モルツクと呼ばれる木の棒を投げ、スキットルというピンを倒して得点を競うフィンランド発祥のスポーツです。50点びつたりを目指し、超えるのが25点に減点されるのが特徴です。12本並んだスキットルに向けてモルツクを投げる時は緊張します。1本に12が書かれたスキットルを倒すとみんなハイタッチして喜び



パソコン教室を再開しました

毎月第3火曜日の午前10時からパソコン教室を再開いたしました。現在4名が参加しています。ナルクの実務処理はパソコンなしでは進みません。ナルクのボランティアは時間預託制度という特徴があります。支援を提供した方の実績を着実に記録していくことが求められています。毎月皆で行っている百数十時間のボランティア活動を記録しています。また、その活動を通過して得た寄付金を会計帳簿に反映させています。その記録を全国一つの会計帳簿に記録していきます。それを本

脂っこい肉が悪玉菌の好物

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。

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

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。食物繊維は腸にとつて非常に重要で、不足すると腸内に便が長時間とどまり、悪玉菌の増殖を招くこととなります。

くさい黒褐色の便
私は30歳代のころ、1日に1・5kg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。

ました。体臭がどんどんきつくなり、皮膚表面が脂ぎつてきたのです。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。その臭いはきつくと、腐ったような強烈な臭いを発していました。

肉を食べる時、野菜は3倍
肉はたんぱく質も豊富で、食べる喜びもかきためてくれます。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。

辨野義己（べんの・よしみ） 〓 辨野腸内フローラ研究所理事長

部でまとめNPO法人としての決算を税務署に申告していきます。インターネットで会計処理するのでパソコンは必須のアイテムです。

こうした作業でナルク事業が運営されています。この事務作業を出来るだけ多くの会員の方に引き継いでいかないとナルクの運営は途絶えてしまいます。

今回は、ナルク上田・千曲のクラウドの何処にどんな情報が保存されているかを確認しました。前回は新しい会計ソフト

12月・1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年度の累計点、1月末までの総累計 25,956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	人数	点数	人数	点数	人数	点数			
12月	12	90	1	2	-	-	92	2	3	2	6	1	15	24	116	0	
1月	12	80	1	4	-	-	84	1	1	2	12	1	15	28	112	0	

奉仕活動点数 (2025年度の累計 158点、1月末までの総累計 2,952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	
12月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
1月	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	5	-	-	-	5