

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



「2007年の5月に設立されてから丸19年が経過しました。5月以降20年目に入り来年は20周年という記念の年を迎えますので、来年の総会は盛大にやりたい。拠点の実勢はコロナ発症前年



条二項の会員の1/3以上で成立し添会が開催されました。総会の開催にあたって内田雅久代表は、

ナルク上田・千曲 第20回定時総会開かれる

6月11日、坂城町・びんぐし湯さん館に於いて第20回定時総会が開かれました。拠点の会員数は189名の内出席29名、委任状123名計152名が参加し運営規則第六

来賓の上田市真田地域自治センター市民サービス課真田高齢者支援担当

度2018年度をピークとしてここ5〜6年で会員・活動量ともに右肩下がり傾向が続いています。2年前に電機連合の執行委員長を歴任された野中会長を新しくお迎えして、新たなスタートを切ることができました。同時にナルク再生のための5か年計画を策定し本格的に動き出しています。五年後に会員数を2万人。拠点数を100。今、全国の会員数は8600名です。拠点数は解散拠点も増え66拠点になっています。これが実情です。これは拠点数を1.5倍以上に、会員数は2倍以上にしないと達成できない数字ですが、そういう方向・目的に向かってスターを切りましたので、何とか行きたいと思っています。」挨拶しました。

田千曲の活動に携わっておられる皆様には日頃から社会奉仕活動や子育て支援活動・福祉活動等を通じて、生きがいづくり事業など各方面で積極的にご活躍をされていることに敬意を表します。現在、急速な人口減少と少子高齢化が進んでおり、2040年までは高齢者人口が増加すると見込まれている。独居高



係長の富沢みずき様は「上

年齢者の社会的孤立・要介護認定者や認知症高齢者の増加で介護サービスの増加が深刻となり、介護人材不足が深刻となり、介護を支える体制の確保などが大きな課題となってきました。上田市では認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市を宣言し、市民一人一人が認知症を自分事として捉え、認知症の人や認知症について、正しく理解し、備え、誰もが暮らしやすいまちづくりを進めたいと思っていますので、ご協力を今後もお願いいたします。ナルク理念・知識経験を生かし、益々の

曲の第20回の総会、節目の総会を坂城町のびんぐし湯さん館で開催していただいてありがとうございます。五年後には今8700人の会員を2万人にするすごいチャレンジングな内容です。坂



ご発展を御祈念申し上げます。」とご祝辞をいただきました。引き続き来賓であり会員の坂城町町長の山村弘様は「ナルク上田千

7月・8月の行事日程

開催日	行事内容
7/11(土)	長野地区連絡協議会 PM1:00 ~ 会場：菅平高原・ロッジ松の実
7/14(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
7/20(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田店
7/21(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
7/26(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)
8/11(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
8/17(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田店
8/18(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
8/26(水)	マレットゴルフ PM1:00 ~ 会場：菅平・サングリーンマレットゴルフ場
8/27(木)	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)

※ 7/2(木)、8/6(木) サロン上田 (カラオケ PM0:30 ~ 会場：からおけ B A N B A N



坂城町・ねずみ橋マレット
ゴルフ場の清掃活動に参加

拠点は9名で参加してきました。坂城町でも拠点の活動を広めていきたい・何時も利用させていたいただいているマレットゴルフ場をきれいにしたいと参加しました。

城町のシルバー人材セン
ターでも主力メンバーは
70歳の真ん中80歳位の方
なんです。社会全体が
考え方を変えなきゃいけ
ないし、もっと頑張んな
きゃいけないと思います。
例えばナルクさんですと
か、シルバーの会員にな
る潜在会員が沢山います。
数は増えていますが参加
しない方がいっぱい
いらっしゃるの、そうい
う方を対象にすると2万
人になるっていうのは、

真田地域清掃ハイキングに参加

真田地域のボラン
ティア団体と企業・
中学生が毎年清掃活
動をしています。ナ
ルクから今年は9名
で参加してきました
。終了後主催者か
ら豚汁の振る舞いが
ありました。



2026.6.6

決してできない話じゃな
いと思います。活動もウエ
ルビーイングということ
を念頭に置いて、私も幸
せ、あなたも幸せ、皆も
幸せと言うことができる
のかと思います。」と激励
して下さいました。
議案は、全て全員一致
で可決され新たな年度の
活動に入りました。総会
終了後はレストランの料
理を食べながら懇談し、
温泉に入って日頃の疲れ
を癒やして閉会しました。

膝の痛みが放送された
テレビ番組は、2026
年1月21日の水曜あさ
イチ。「病院に行った方
はい？」と疑問を持つカ
ラダの不調を特集するコ
ナードで紹介されました。
あさイチで紹介された
のは、よくある変形性関
節炎等の病院に行かない
で様子を見てもいいよう
な膝の痛みの改善法。そ
の改善法の1つとして、
膝の痛みにも効果的な太も

もの筋肉の大腿四頭筋を
鍛える運動を、状態別で
3つ教えてくれました。
そこでこの記事では、あ
さイチで紹介された膝の痛
み改善法の具体的な方
法・やり方についてまと
めます。

今回お届けするのは、あ
さイチの膝の痛み改善法。
・スクワット
・椅子の立ち座り
・タオルをつぶす運動
等々、あさイチで、状
態別で教えてくれた膝の
痛み改善法についてです。



「あさイチ」 膝の痛み改善法（スクワット ／立ち座り／タオル）

・立ったときに膝の間の
スキマに指が3本以上入
る（いわゆるO脚の）人
は変形性関節炎になりや
すい
・変形性関節炎は湿布薬
を貼って休むと次の日は
だいぶ楽になっているこ
とも
・変形性関節炎は太もも
の前の筋肉（大腿四頭筋）
を鍛えるのもいい
以下の3つの運動は、
よくある変形性関節炎等
の病院に行かないで様子
を見てもいいような膝の
痛みの改善法として紹介。

スクワット
・足を肩幅に開いて立つ
（つま先の方に膝が曲
がっていくように）
・（手でバランスを取りな
がら）お尻を後ろに引い
て腰を沈める（膝は曲げ
すぎずに直角程度でとめ
ていた）
・1セット10回で1日3
セット

椅子の立ち座り
1.（両手を前にして）椅
子から立つて座る
2. 1セット10回で1日
3セット



タオルをつぶす運動
1. 丸めたタオルを膝の
裏に置く
2. 膝の裏でタオルを押
しつぶして5秒数える
3. 1セット10回

4月5月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数（2026年度の累計243点、5月末までの総累計26,825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	
4月	11	93	1	4	—	—	97	1	1	5	14	1	15	30	127	0
5月	13	85	1	4	—	—	89	1	2	3	10	1	15	27	116	3

奉仕活動点数（2026年度の累計14点、5月末までの総累計2,941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
4月	—	—	—	—	9	9	—	—	—	—	—	—	—	—	9
5月	—	—	—	—	—	—	—	—	4	5	5	—	—	—	5