

# 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](mailto:nalcueda@yahoo.co.jp)



年頭のご挨拶  
代表 内田雅久



令和七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  
新年をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

さて昨年も当拠点にとりましては厳しい年  
になりました。会員数は前年度末からみま  
すと、8名減の197名とついに200名の  
大台を割り込みました。会員の平均年齢も80  
歳

目前となつてきています。まさに青息吐息と  
いった処ですが、全国的には嬉しい事もあり  
ました。それはナルクとして新しく元気い  
っぱいの会長を、お迎えすることができたこと  
です。指導者が替われば、またナルク全体の  
流れも良い方向に変わっていくと思  
います。

もう一つ嬉しい事は、第18回定時総会の参  
加者が26名、忘年会参加者が26名と増加した  
事です。それだけ拠点活動への関心が増えた  
ことだと思  
います。

また新しい試みとして、一泊のふれあい旅  
行を10月1、2日にかけて実施しました。目的  
は会員同士の結びつきを深める事でしたが、  
非会員の方にも参加していただき、ナルクの  
雰囲気に触れていただきたいとの思惑もあり  
ました。

さらに同好会活動としてフィンランド発祥  
のモルックという競技を取り入れました。白  
樺材の木の棒を使って木のピンを倒し、如何  
に早く規定の点数にもつていくかという競技  
です。ちよこちよこ動きますし、加算計算と、  
どのピンを倒すかという頭を使う競技で、シ

ニアにうつつつけと思  
います。昨年度は3回競  
技を実施しました。こ  
のふれあい旅行とモルツ  
クは新年度も継続して  
いきます。そうすること  
で  
外出支援・送迎一辺倒だ  
つたナルク活動の幅をも  
う少し広げてみたいと思  
っています。

本年もどうか宜しくご  
支援の程お願い申し上げ  
ます。

## 1月・2月の行事日程

開催日	行事内容
1/14(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
1/20(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田店
1/21(火)	モルック PM1:30 ~ 会場：真田・大畑公民館
1/26(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)
2/11(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
2/17(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田店
2/18(火)	モルック PM1:30 ~ 会場：真田・大畑公民館
2/27(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)

## 冬場の健康に気をつけましょう

小林満子 (看護師・上田市)

一、入浴時のヒートショックに注意

脱衣場とお風呂との温度差、血圧の上がつたり下がったりと心臓に負担

がかかり、冬場は特に死亡率が高いので注意。特に高血圧の人は要注意。

二、外出時は手袋・マフラー・オーバークートなど着て保温に注意。

三、夜の排尿、排便は寒

いトイレにたらず都屋の

中で尿器を用いる。特に便秘で力むと血圧が上がるので注意。

四、動脈硬化が進むと、脳出血、脳梗塞、くも膜下出血、脳血栓などの病

気が発症しやすくなります。異常を感じたら早くに医師にかかりましょう。

五、バランスの良い食事

好きな物ばかり食べないで、肉、魚、野菜、たんぱく質、ビタミン類など多くの食品を食べるよう

にしましょう。

◎塩分のとりすぎは直接血圧を上げることが知ら

れていますので注意！



## がん物質の毒性は、人の唾液に30秒間つけるだけでほとんど消失

同志社大学の西岡一教授は、発がん物質が口中に、はいるとどうなるかを調べる為に、いろいろな発がん物質に唾液を混ぜる実験を行ったところ、驚くべき効果が確認されました。発がん物質の毒性は、人の唾液に30秒間つけるだけでほとんど消失してしまうことが分かったのです。

また、唾液中のどのような成分が、発がん物質の毒性を消去するのかを調べた結果、唾液中に含まれている酵素のペルオキシダーゼとカタラーゼが、発がん物質の毒性を消していること。さらにペルオキシダーゼとカタラーゼのいずれにも、有害な活性酸素を除去する強い働きがある事が分かりました。

唾液は健康な人で一日に1.5リットルくらい分泌されていますが、よくかんで唾液腺を刺激することで、唾液の

分泌量は十倍くらいに増えます。

さらに、すっぱい食物に刺激されて出る唾液は、分泌量として含まれるペルオキシダーゼ、カタラーゼの量ともに自然に出る唾液の数倍に達します。

食品の中では梅干しが最も優れ、多量に唾液を分泌させるそうです。

ただ高齢になるとその分泌量が減少する傾向にありますので、より多くかむ必要があります。唾液はよくかむと多量に分泌されます。ここでいうよくかむという意味は「かむ時間の長さ」にあります。「ひと口30回」30秒間たつぷり唾液を出してかむと、豊富なペルオキシダーゼやカタラーゼが働き、直接活性酸素を消し、発がん物質の毒性が弱まります。この効果により、がん予防が期待できるわけです。

## 第4回地区連絡協議会の開催報告

内田雅久

12月6日、西村副会長にご参加をいただき、当



拠点担当にて表記の協議会を開催しました。松本だらけは欠席でしたが、ながの拠点からは原田代表と宮島事務局長が参加、当拠点からは内田・香山副代表・倉橋事務局長が参加し、現状報告と各拠点の抱える問題点、共通の課題について話し合いました。これ！といった対策がなかなか出ませんが、各拠点の特色や考えを生かして一歩前進という事で落ち着きました。次回は松本で開催予定です。

## 免疫力高めるたんぱく質

季節の変わり目は寒暖差や自律神経の乱れで体調不良になる方が多く、免疫力が低下し、寒さが増したこの時期に風邪をひきやすくなります。体調不良に負けない体づくりが大切です。

免疫力を高めるために大切なたんぱく質は、三大栄養素の一つで、私たちの体をつくる上で欠かせません。筋肉を構成

ん。たんぱく質を多く含む食品には、肉類・魚介類・卵・乳・乳製品などの動物性たんぱく質と、大豆・大豆製品・米・小麦などの植物性たんぱく質があります。

「手ばかり栄養法」をご存じですか。肉や魚では自分の手のひらにのる大きさ、手の厚みが食べる量の目安です。例えば手のひらサイズの魚・肉・豆腐（または納豆）をそれぞれ、卵1個、ヨーグルト小カップ1個（または牛乳1杯）を1日に取ります。これより少ない方はたんぱく質が不足していますので、増やすように心がけてください。

加齢とともに筋肉をつくる力が低下するため、若い時よりもたんぱく質が重要になります。また、低栄養になるのは、たんぱく質不足が一番の原因です。健康寿命を延ばすためには、たんぱく質をしっかり取りましょう。

※腎疾患をお持ちの方は、医師の指示に従ってください。（おわり）

### 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 (2024年度の累計1,145点、10月末までの総累計24,309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	人数	点数
10月	13	111	1	2	-	-	113	-	-	6	13	1	5	28	141	0
11月	11	96	1	2	-	-	98	-	-	5	15	1	15	30	128	5
奉仕活動点数 (2024年度の累計 98点、10月末までの総累計 2,784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	-	-	-	-	-	-	-	-	4	8	8	-	-	-	-	8
11月	-	-	-	-	-	-	-	-	16	48	48	-	-	-	-	48