

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

上越線・土合駅にて

風通しの良い車輛(?)の長いトンネル、天井のイルミネーションに癒されましたが…。

皆さんから感謝とこのお体を大切にされて下さり難うございました。

旅行の写真集は下のQRコードで閲覧できます。



足尾銅山構内にトロツコで向かいました。



ハッ場ダム展望台にて

準備に際しては、宮崎佐喜子さん、横沢吉和さん、愛子さん、横澤アイコさん、和田花子さん方にお菓子等の買物・袋詰め作業をして頂きました。倉橋事務局長には運転を交代して頂き私もガイドが出来ました。お疲れ様でした。内田代表、小塚さん、鈴木さんには補助席をお願いし、ご負担をお掛けしませんでした。費用については、会費収入や援助、大

鳴様からのご寄付も有りまして宿が格安に済んだ事、バスのレンタル料をサビズして貰った事等で返金できました。総括して反省を申しますと、ハッ場ダムは貯水量が少なかつたものの、エメラルドグリーンの水面は周囲の山の紅葉と良く調和していました。ダム建設に七十年の歳月を要した展示資料館をゆっくり見れば…。

もぐら駅(土合)は数名が完走されて良かったです。桐生織物会館は突然大勢の訪客に職員達が驚かれたとか。

足尾銅山については、江戸初期に始まり四百年の歴史の中で明治、大正、昭和と日本産業の礎を支える一方鉱毒問題一時は足尾千軒と言われる四万人の暮らしを考えながらトロツコ電車に揺られました。

今回のスマホ教室で倉橋さんが指導された写真の撮り方(構図)がグッドタイミングでした。その上旅の様子が一目で判る写真集を編集下さり有り難うございました。

11月・12月の行事日程

開催日	行事内容
11/ 1(土)	第42回真田地域消費生活展 会場：真田中央公民館 AM10:00～
11/11(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
11/17(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田店
11/18(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
11/26(水)	マレットゴルフ AM9:30～ 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～ 千曲市・つるの湯(現地集合)
12/ 9(火)	運営委員会 PM3:00～ 会場：上山田・圓山荘 忘年会 PM6:00～スマホ教室※お休み
12/15(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田店
12/16(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
12月	マレットゴルフ・免疫力アップ温泉巡り(※休会)

ふれあい旅行を終えて

担当 副代表 香山直樹

第37回ふれあい広場inさなだ で宣伝



この匂い袋に興味を持った方が立ち寄りナルク活動の話を聞いてくれました。その人数はおよそ30人くらいでした。ナルクのパンフと本部の会報と拠点の活動を紹介した拠点会報を渡しながらか説明しました。地域の助け合いが今大事になっていくことが共通して話されました。

上期9月末での会員数は188名、世帯数は133世帯と前年同期比で13名減、13世帯減となりました。依然として右肩下りの傾向が続いています。主要な時間預託活動も上期の実績は726点(時間)で、同じく16%減と減っています。心配な処ですが、助け合い活動による地域貢献活動が、なかなか理解されないもどかしさもあります。収益に関しま

本年上期の状況について

代表 内田雅久

しては外出支援時の寄付金により、なんとか黒字で推移していますが、活動量の低下とあいまって将来的に心配な部分があります。一方で時間的な余裕ができてきたことや、活動会員同士の結びつきが強くなり、サロン上田のカラオケやモルツク、マレットゴルフ、ふれあい旅行、ふらっとナルクなどの同好会活動が活発になって、会員同士が楽しめるようになっ

真田消費生活展で宣伝



今回は、話を聞いて頂いた方にラベンダーの香る匂い袋を作ってプレゼントしました。匂い袋は井澤会計が発案した生卵をくりぬきその中にラベンダーを詰めてその周りを生地で貼り付け化粧した物です。作成は毎月「ふらっとナルク」の例会3回、毎回10数人の会員さんが参加して作り上げました。

11月1日、真田中央公民館において「第42回真田地域消費生活展」が開催されました。上田千曲拠点では今年も参加致しました。7名が参加して来場の方に地域でのボランティア活動・助け合いの必要性について説明しました。説明を聞いて頂いた方に手作りの香り袋をプレゼントし好評でした。隣の東御市でボランティアをしている女性

がきて、高齢者の送迎が課題となっていると語っていました。上田市内の殿城地区では自治体主体で送迎バスを運行していることも紹介しました。私たちは介護保険サービスの対象にならない「病院・買物」の送迎、家の草取り・草刈りなど高齢者でも出来ることで助け合いをしていることを紹介しました。

直ぐには結びつかない



てきています。しかし会員数を増やすことが喫緊の課題ですので、ナルクの紹介活動と同時にナルクに興味をお持ちの方がおみえでしたら、その情報をお寄せください。即飛んでいって会員増につなげたいと思っています。よろしくお願いします。お願い致します。

ひざの痛みを解消するスクワット
大腿四頭筋やハムストリングを中心に足全体の筋肉を鍛える運動です。坂道や階段を降りやすくなります。転倒の恐れがあるため、足腰に不安がある場合はテーブルやイスなど、しっかりと安定したものにつかまって行ってください。
【やり方】 ひざとつま先が同じ方向を向くようにまっすぐ立ち、ひざがつま先より前に出ないように、ゆっくりと腰を落とす。20回行う【ポイント】ひざを90度に曲げる必要はない。痛みが出る少し手前まで曲げる。【NHK取説より】

8月9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736点、9月末までの総累計25,505点)

時間預託点数（2025年度の累計736点、9月末までの総累計25,505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		事務局当番等		事務局提供		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	人数	点数	点数	
8月	12	84	1	2	—	—	86	1	1	3	10	1	15	26	112	0	
9月	12	92	—	—	—	—	92	2	2	3	18	1	15	35	127	0	

奉仕活動点数 (2025年度の累計80点、9月末までの総累計2,847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
8月	-	-	-	-	1	11	-	-	-	-	11	-	-	-	11	-
9月	-	-	-	-	1	2	-	-	4	5	7	-	-	-	7	-