



**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



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させていただき、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ただことになりました。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、

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 AM10:00～ 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）

※サロン上田（カラオケ）1月15日PM1:00～、2月5日PM1:00～会場：まねきねこ上田中央店

A group photograph of approximately 18 elderly individuals, mostly women, posed in two rows on a stage. They are dressed in various winter clothing, including coats and scarves. Behind them is a red curtain and a white banner with large Japanese characters. The banner reads "謹賀新年 5カ年計画 みんなの力で成功へ 歓迎 ナルク上田千曲 御一行様" (Happy New Year, 5-Year Plan, with everyone's effort, success, welcome, Narukyu Matsumoto Chitose, Your Honor). The stage floor has a patterned carpet.

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。

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りますので、会員の皆様のお力を是非お借りしたく、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



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。

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。み来年もみんなで楽しく活動しようと励まし合い解散しました。

年頭のご挨拶

代表 内田雅久

介護施設「寄り合ひ処ふらりかき」に
15名で慰問

第20回 抛点リーダー養成講座 を受講して

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。

グレープ討議では、活発な意見提案が出され地域差の多少ある中で、特色あるニーズに応じた活動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

た。講座の内容員に伝え命の限長にはいつの日れます事を樂しています。

以上は受講のて本部へ提出しレポートです。

11月20、21日のパナソニック設で開催されたに参加しました点より16名、野中会長以下9が同席され、会

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。

今回受講させて頂き誠に有難く厚くお礼申し上げます。

副代表 香山直樹

強いナルケを目指し、全
国ネットワークで、最新
情報を共有し行政を巻込
んで活動して行こうと思
います。ユニトピアの窓
から絶景を眺めながら昔
「街道歩き」で同行した
故高畠会長を偲び偉大な
功績を改めて認識しまし

活動の本質も変化していく中だからこそ、地域に知られ、感謝され、認め

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、グルーピングについて討

首ファシアチエック法が話題—

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。

ファシアをほぐすためのストレッチ

問題の本質は『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上な存在で、ここがガチになると以下のようないくつかの問題が起ります。

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。

さらに1分でできる全身の前側ファシアストレッチ。片ひざを90度に立てて両手を合わせ、そのまま天井に向かって反らすように伸ばす。

整形外科医の高平尚尙さんによる「首のシワや次
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
えやすくなつているとの
こと。本来まっすぐに伸
びるはずの首が上に縮こ

首の後ろ側をじっくり伸ばすストレッチ。ポイントは「首の後ろの出つ張った骨を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です。

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	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	点数	点数	点数	
10月	12	72	1	2	—	—	74	1	1	5	14	1	15	30	104	0	
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
	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	点数	点数
10月	—	—	—	—	—	—	—	—	6	12	12	—	—	—	—
11月	—	—	—	—	—	—	—	—	17	61	61	—	—	—	—