

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

ナルクのサークル活動紹介 健康維持に体を動かしましょう！

ナルク上田・千曲では会員の健康維持に様々なサークル活動を行っています。ボウリング・マレットゴルフ・フオークダンス・モルック、そして免疫力アップ温泉めぐり、今新型コロナウイルスでお休みしていますがカラオケのサロン活動を行っています。

今回その活動の一端をご紹介します。

◆ボウリング
2月17日ボウリングを「プラチナレーンズ上田店」で午後1時半から4人が集まって楽しみました。ボウルを投げる角度・回転など脳と手と足の



微妙なコントロールが脳の刺激になりボケの予防になるそうです。月1回第三日曜日に2ゲームを行っています。2ゲーム投げ終わるとチョットし

た疲れもありました。皆さんも楽しんでみては如何ですか。
◆モルック
2月18日第3火曜日には今年度から始めたモルックという競技を楽しみました。今回は真田・大畑公民館

◆免疫力アップ温泉めぐり
体を温めることは健康を維持するためには大事な要素です。体を温める

◆マレットゴルフ
毎月1回坂城町のねずみ橋マレットゴルフ場でプレーして楽しんでいきます。毎回4名から7名の方が集まっています。ねずみ橋マレットゴルフ場は無料で経済的にも助かっています。木々に囲まれ起伏に富んだコースです。全部で36ホールあります。全部で18ホールにとどめてプレーしています。誰でも参加できます。会外の方も誘ってお出下さい。

に9名が集まりました。12本のスキットルを倒し合計得点が早く50点に達したチームが勝ちというゲームです。棒をコントロールして投げるのは緊張します。そのスキットルを目指して投げピタリと当たると興奮し大騒ぎです。脳と手のコントロールが要求されます。ボケ防止には最適なゲームです。ゲームが終わってからは香山邸でみんなでお茶してワイワイと楽しい会話が弾みます。

3月・4月の行事日程

開催日	行事内容
3/11(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
3/17(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田店
3/18(火)	モルック PM1:30～ 会場：真田・大畑公民館
3/27(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)
4/ 8(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
4/15(火)	モルック PM1:30～ 会場：真田・大畑公民館
4/21(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田店
4/26(土)	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)

◆フオークダンス
「フオークダンスかりがね」というクラブに所属し、毎週月曜日の午前中練習に励んでいます。ナルク会員は6名いて町の行事やお祭りに参加して

◆パソコン・スマホ教室
運営委員会の後にパソコン・スマホ教室を行っています。今はスマホが中心になっていますが毎回10名以上が集まってスマホアプリの操作を勉強しています。操作と共に危険な情報があふれているインターネットの世界で安全に操作することが大事。楽しく交流していくことも学んでいます。勉強はそこそこにして自

◆旅行
今年度から始めた旅行、今年白馬と安曇野を18名で行いました。また、楽しい企画を考えていきます。



「つまずいた ふとみた床に 段差なし」 笑い事では済まされない事故 転倒防ぐ筋トレで未然に防ぎましょう！

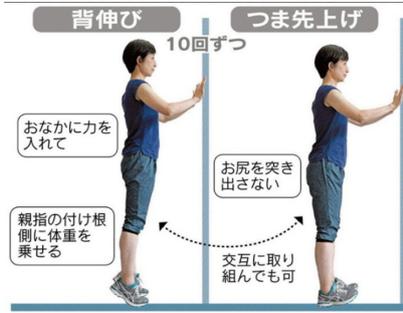
年齢を重ねると筋力の低下や筋膜の効果で足や手の動きが鈍くなっています。最近、私(倉橋)も脳梗塞の後遺症で体の右半身の筋肉の硬直に悩まされています。会員の小塚絹代さんにヨガによる筋肉のほぐし方を教わりました。足の筋膜がほぐれ気持ちよかったです。その内容が読売新聞に掲載されていたと井澤会計が紹介してくれました。皆さんも日常的に筋トレしてみたいかがでしようか。

■まずストレッチ

トレーニング前には必ずストレッチをする。体温を上げるだけでなく、「これから体を動かすぞ」という意識づけになるので、普段の生活にも有効だ。まんべんなくゆくり伸ばす。

つま先上げとかかと上げ

血流も良く、トレーニングで長岡さんがまず勧めるのは「つま先上げ・かかと上げ」



椅子で両足上げ下げ 段差に強く
次に椅子に座って両足を上げ下げする「ニートゥウチェスト」。椅子に深く座り座面を両手で持ち、片方の膝を近づけるよう

「1、2、3、4」で上げ、「5、6、7、8」で戻す。左右交互に5回ずつ行う。足の付け根や下腹部を主に鍛えるとスムーズに足が上がりやすくなり、段差などにつまずきにくくなる。これらを毎日、きつければ一日おき

今、はやりのアンチエイジングについて

静岡大学客員教授光と風の研究所長 堀内道夫

先日、真田町の総会に呼ばれて、健康のテーマで講演をさせていただきました。アンチエイジングについての話をせよとの依頼が来たのではないかと

思っています。病気の約八割は、活性酸素の毒によるものと言われています。例えば動脈硬化は活性酸素が原因でその動脈の血栓が脳のほうに行く

と、脳梗塞となり、心臓のほうに行けば心筋梗塞となるわけです。この予防法として活性酸素を中和するには、水

素が最も有効とされており、この手法もここ10年位の研究成果で、これらの効果を知らないお医者さんも多いようです。しかし、水素の抗酸

査結果も出ており医療の常識も変わりつつあります。わが国では、癌の標準治療として手術、抗がん剤、放射線治療しか認められていませんが、それよりも水素、H₂O₂ガス、マイクロウェーブによる温熱療法の方が、末期ガンの患者に対して有効であるという研究成果が出てきており、ステージ4でも癌は治ると言う本が好評です。(出版社 さくら舎)

米国では、抗がん剤を辞める方向に向かっているのに、日本は真逆で、抗がん剤により免疫を落として癌の死亡率が増えているのです。

最後に、腸の働きがクローズアップされ「腸は第二の脳」と言われていますが腸内には善玉菌が

二割悪玉菌が一割、残り八割日和見菌と言われています。このバランスが崩れると体調が悪くなるそうです。つまり、善玉菌だけではだめで、悪玉菌も必要悪なわけです。

どうもこれは人間社会を象徴しているのではないかと考えます。陰と陽があって、初めて社会が成り立っている。そんな気がしますね。

(東京真田の会会報37号)

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 (2024年度の累計1,380点、10月末までの総累計24,542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
12月	11	104	-	-	-	-	104	-	-	4	11	1	15	26	130	2
1月	13	73	1	2	-	-	75	-	-	4	15	1	15	30	105	0
奉仕活動点数 (2024年度の累計103点、10月末までの総累計2,789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	
12月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0	
1月	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	5	-	-	-	5	