

E-mail:nalcueda@yahoo.co.jp



6月11日、坂城町びんぐし湯さん館に於いて総会が開催されました。総会には出席会員は27名、委任された会員は106名で会員数188名の三分

の以上の出席で総会は成立し開催されました。

総会には上田市市長代理の上田市福祉部高齢者介護課真田高齢者支援担当係長の富沢みずき様、坂城町町長の山村弘様、真田地区民生委員・児童委員協議会会長小市正輝様の3名の方が臨席されました。



内田雅久代表は「上田・

千曲は平成19年の5月に設立以来18年経過し、19年目に入ってます。最盛期には240名ぐらいの会員がいました。今までにナルクの門をくぐつ

た会員数は340人の
ぼります。順調に來ま
たがコロナでやつぱり急
ブレーキがかかってしま
いました。コロナ感染を
恐れて活動を中止したと
いう拠点がありました
が、上田千曲は外出支援
だけは継続してやってき
ました。基礎疾患のある
人のワクチン接種やお買
い物・金融機関などの外
出支援を継続してやって
きたということを非常に
誇りに思っています。会
員の高齢化で活動量・活
動内容の低下ということ
があります。ナルクの理
念の「自立・奉仕・助け
合い」ということで人生
を元気にしていく事を見
い出すと言うナルクの理
念や考えは間違っていない
と思います。去年から新
しい会長を迎えました。
63歳と非常に若い人で、
電機連合と言う労働組合
の組織・会員数としては
60万名いるその労働組合
の委員長として活躍され
てきた野中孝泰さんを新
しい会長に迎えました。
ちよつと明るい兆し、明
るい方向に向かいつつあ
るような気がします。」と
開会の挨拶をされました。

A portrait of a woman with short, dark, wavy hair, wearing a dark blazer over a yellow top. She is holding a black microphone to her mouth and appears to be speaking. The background is a solid light yellow color.

上田市長代理の富沢みずき様は「日頃から社会

上田市長代理の富沢みずき様は「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の各方面で積極的に活躍をされていることに対し、改めてまして敬意を表します。

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になることで日本が超高齢化社会に突入し、社会保障費の負担増加や労働力不足などが懸念されます。高齢者人口の増加が見込まれていることから高齢者の皆様の明るく活力に満ちた環



活動等を通じて、生きがいづくり事業などの各方面で積極的に活躍をされていることに対し、改めてまして敬意を表します。

境の整備は将来にわたる地域の持続的な発展のため、大変重要な政策課題となつてきております。共に認め合い、支え合い高齢者が自分らしく生き生きと生活できる地域共生社会の実現を基本理念に掲げ、介護が必要な状態となつても可能な限り、住み慣れた地域での生活が継続できる環境の整備と健康寿命の延伸に向けた取り組みも進めておりますので、皆様のご協力を今後もよろしくお願いいたします」と激励の挨拶をされました。

坂城町の山村弘町長は「コロナの集団接種でナ

かがい、あのコロナの中
でも頑張っていたいた
事に改めて感銘を受けた
次第です。全国の代表野
中さんは電機連合でパナ
ソニックの出身の方で、
そういう方が全国の代表
になられたと言うことは
大したもんだと思いました。
トランプさんの頭の
中には奉仕とか助け合い
というのは全くないじゃ
ないかと思っております。
本当にひどい状況にな
ってましてカリフォル
ニアでは不法移民を強制

ルクの皆さんが活躍さ
れたという
ことをう



開催日	行事内容
7/ 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
7/15(火)	モルック PM1:30 ～ 会場：真田・大畑公民館
7/21(月)	ボウリング PM1:30 ～ 会場：プラチナレーンズ上田店
7/22(火)	サロン上田 PM1:00 ～会場未定
7/26(木)	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 ～ 坂城町びんぐし湯さん館（現地集合）
8/12(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
8/18(月)	ボウリング PM1:30 ～ 会場：プラチナレーンズ上田店
8/19(火)	モルック PM1:30 ～ 会場：真田・大畑公民館
8/26(火)	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月休会	免疫力アップ温泉巡り



社会の想

的に排除することに反対する暴動が起きている。アメリカの凄じい所は暴動が起きるとお店を打ち壊して物を取っていつちやう。今年3月に坂城町の中学生がシリコンバレーに研修にいきました。ウエイモという自動運転の無人タクシーに子供たちが乗ったんですね。ウエイモ実用化されてカリフォルニアが中心ですけども、特にロサンゼルス・サンフランシスコでたくさん動いてるんですが、ロサンゼルス暴動が起きたらクルマが焼き討ちにあってます。みんなウエイモです。暴徒が来たら逃げなさいというプログラムは入ってないもんだから、人が来ると止まっちゃうんですね。大変な状況だと思っております。これからの益々、ナルクを一生懸命応援して行きたいと思っております」と語りました。

真田地区民生委員・児童委員協議会会長小市正輝様は「皆さんに対する期待は非常に大きいと感じています。高齢化



像できないような社会が進んでいるお話が皆さん方活動してる中でお話のつきない方がいっぱいいらっしゃるんじゃないでしょうか。私も民生児童委員として活動させていただいておりますが、人と人との絆・つながりを切られてしまうような状況がございました。今本当に高齢者の皆さんだけではなく、人それぞれがみんな繋がりを求めている。皆さんの活動は日々本当に大変だと思っております。ぜひお体に気をつけてご活躍されることを祈念申し上げます。」と語りました。

総会は議長に倉橋純子さんを選出し活動報告、決算報告、活動計画、予算案、今後2年任期の役員を満場一致で可決されました。総会が終了してみんなで食事しながら懇談し、温泉でくつろぎ総会を無事終えることが出来ました。

始めて坂城町の清掃活動に参加

4月20日、坂城町と坂城町ライオンズクラブ共催でねずみ橋マレットゴルフ場周辺のゴミ拾いにナルクから10名で参加してきました。



坂城町に居住する井澤会計の紹介で坂城町内

の清掃活動に参加し、坂城町内でもナルクの活動を広げていくきっかけになればと、この企画に参加しました。

清掃活動の会場はマレットゴルフで普段無料です。数年前の台風被害の影響もあって大きなゴミが依然として多かったです。朝6時集合は少し辛かったですが集まった参加者の三分の一はナルクからのものでした。清掃が終わる近くのレストランでコーヒーを飲みながら懇談して帰路につきました。また、呼びかけられれば参加したいですね。(倉)

真田地域清掃ハイキングに参加

6月7日、第54回真田地域清掃ハイキングに8名で参加してきました。

私たちはお年寄りということもあって3kmのコースを歩きました。道路の沿道のゴミはタバコの吸い殻が目立ちます。でもゴミは少なくなってきた、毎年春と秋の2回の清掃ハイキングが1回に

なりました。マナーが良くなっているのですね。概ね200名の方が参加しています。中学校の生徒、企業の従業員が家族づれで、そしてボランティア団体の皆さんの参加です。ナルク会員の青木さんの地域の歴史の解説を聞きながら楽しい清掃ハイキングでした。

第5回長野地区連絡協議会が開かれる

6月25日、松本市松南地区公民館でナルク長野地区連絡協議会が開催されました。ながの拠点から2名、松本だいら拠点から8名、上田・千曲から5名が参加しました。

本部から担当の西村順子副会長が参加され「ナルクの持続が危ぶまれていたが63歳の野中さんに就任していただき継続出来るようになりほっとした」と挨拶。

松本だいら拠点の役員体制の崩壊で困難な状況をお伺いしその解決について話し合い、8名の参加者が解決していく見通しをこの会議の休憩中に話し合い対策を発表されました。

加者から激励の拍手が沸き感動の会議となりました。次回のはながの拠点担当で12月に開催することを決め散会しました。

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 (2025年度の累計 253点、5月末までの総累計 25,024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		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	
4月	12	108	1	2	—	—	11	0	—	—	6	13	1	15	0
5月	12	84	1	2	—	—	8	6	—	—	3	14	1	15	0
奉仕活動点数 (2025年度の累計 41点、5月末までの総累計 2,836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	
4月	—	—	—	—	1	0	2	0	—	—	2	0	—	—	2
5月	—	—	—	—	—	—	—	—	1	6	2	1	—	—	2