

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-mura.net/> E-mail: nalcueda@yahoo.co.jp



10/28・29 2025 ふれあい旅行会



第2回ナルク上田・千曲のふれあい旅行は栃木県の足尾銅山に決まりました。香山副代表の父君は根子岳・明神沢に開発しようとした鉱山の反対運動をしました。真田町史にも紹介されています。足尾銅山の鉱毒が渡良瀬川に流された事件の経験から明神沢から神川に流された場合は上小地域の水田が影響する大問題になっていました。こうしたことから住民運動で開坑を中止させてきた経験があります。

今回、鉱毒事件のルーツを見学してきます。そして、みなかみ町・藤原温泉で宿泊し、翌日には昔ながらの手法をそのままに、木工、竹細工、和紙などの様々な手作り体験ができる「匠の里」に立ち寄り、岩櫃城跡・ハッ場ダムを巡ります。

2025 ふれあい旅行会日程（マイクロバス使用） 参加費 30,000 円

10/28(火)

香山邸駐車場（※ AM7:00 集合・出発）—上田管平 I.C === 横川 SA=== 波志江 P=== 伊勢崎 I.C —国道 123 —足尾銅山 +++（トロッコ電車）+++ 大間々 ==== 伊勢崎 I.C ==== 水上 ==== 藤原（泊）

10/29(水)

ホテル（AM9:00 出発）——匠の里——本宿——岩櫃城跡——ハッ場ダム——孀恋村—香山邸 17:00 着予定
申し込みは担当：香山（090-1403-0675）：倉橋

9月・10月の行事日程

開催日	行事内容
9/ 9(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
9/15(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田店
9/16(火)	ふらっとナルク AM10:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸 モルック PM1:30 ~ 会場：真田・大畑公民館
9/26(金)	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）
10/14(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
10/20(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田店
10/21(火)	ふらっとナルク AM10:00 ~ 会場：真田町本原・香山邸 モルック PM1:30 ~ 会場：真田・大畑公民館
10/25(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（休会）
10/26(日)	第37回ふれあい広場 in さなだ 会場：真田総合福祉センター

6年ぶりに再会されたサロン上田

7月22日、6年ぶりにサロン上田を開催しました。会場は千曲市でカラオケ喫茶を営んでいる会員さんの「ほおづき」で行いました。参加者は13名でした。新型コロナの蔓延で開催を自重してきました。久々のカラオケで音を外している方もありましたが、声を出すことで喉を強化でき誤嚥事故を防ぎたい思い開催しました。

久々に菅平高原でマレットゴルフを開催

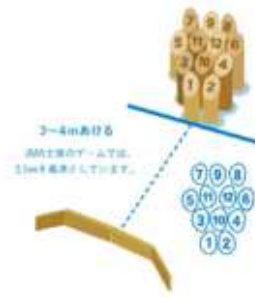
8月26日、マレットゴルフを菅平高原サンダリマレットゴルフ場で行いました。参加者は9名で気温28度の中で行いました。気温が高いこともあって3コースを予定していましたが、2コースで終わりました。終了後に事務局長宅のロッジに立ち寄りコーヒーをごちそうになりました。がら懇談し解散しました。



※ 10/2(木) サロン上田(カラオケ)PM1:00 ~会場：まねきねこ上田中央店

エキサイティングなモルック

香山直樹（上田市・副代表）



やって見るとなかなか面白く、エキサイティングな場面もあり楽しい。北欧フィンランドが発祥とされるスポーツ「モルック」である。最初の頃は野外で行われていたが、室内でできるようになったとか。ゲームはボウリングを想像するとわかりやすいと思うが、投げるのは、玉ではなく太さが直径6cm長さが22cmの木丸棒である。狙うピン（スキットル）12本を投げ位置から3〜4m先に固めて置く（並べ方のルール有り）。得点は複数本倒した場合はその本数、1本の場合はそのピン

に表示されている数字となる。2チームで打順を決め交互に投げ合い、先に50点丁度になった方が勝ち。50点を越えてしまった時は25点に戻って続ける。3連続ミスはゲームセット。得点状況によってプレッシャーが掛かり、チーム戦ではあるが、一発個人技が要求される等バランスが難しく奥が深い。今春、社会福祉協議会主催の講演会に参加したのを機に担当している。当拠点では道具を調達して頂いているので、過日自治会の催しで披露して実戦して頂いたところ、大変好評を得た。チーム人員は5〜6名が良い。2〜3名では結構ハードである。今後ルールの周知やマナーの向上を目指したい。ナルク新聞に日程が記載されているので皆様のご参加を待っています。会場は拠点事務所近くの大畑公民館です。

お寺の掲示板

内田雅久（上田市・代表）

その②

私事で恐縮ですが、昨年の暮れに百三歳を目前にした母が亡くなりまして。今年一月に四十九日や納骨を済ませましたが、葬儀をはじめとする一連の仏事から、お寺さんと接する機会も増えました。私の実家は愛知県の名古屋市にあり、現在は兄が継いでくれていますが、2020年より始めたコロナ禍により、五年の間に母に会ったのは昨年・一昨年で夫々一回ずつの計二回のみで、もう少し顔を見せたりして親孝行をしておけばと、反省しきりでした。さて、そのお寺さんですが浄土宗の雲心寺というお寺で、四十九日の法要の時、今年の年間の月訓カレンダーをいただきました。一月は「新たな芽の出る年に」、二月は「ほのかな光で花は開く」、三月は「香薫にあの人を想う」とありました。解説は敢えてしませんが、そういえば以前この会報に「お寺の掲示板」という拙い文章を載せていただいたのを思い出し、早速ネットで調べました。やはり載っていました。ご参考までに2024年の「輝け！お寺の掲示板大賞」を紹介させていただきます。まず仏教伝道協会大賞として「望もうと望むまいとあなたは 独りじやない」（広島県 超覚寺）「仏教伝道協会賞として「気を抜くな 君もいつかは 古くなる」（静岡県 鳳林寺）（NHKの朝の連続ドラマ小説「虎に翼」の中で登場した言葉）「今度は今度 今は今」（岩手県 光蓮寺ビハラハウス）（今が四つ並びます。「今」という時間を大切に精一杯生きていきましょう）彼岸寺賞として「同じ船にのっている」（大分県 雲西寺）ここより賞として「高見を望めば首がこる うつむき過ぎると壁に当たる 何でもほどほど水平がよい」（熊本県 宗岳寺）いずれも含蓄のある掲示板と想いました。



長寿の心得

人生は山坂多い旅の道

還暦 六十才でお迎えの来た時は

来た時は

只今留守と云へ

古稀 七十才でお迎えの来た時は

来た時は

早いと云へ

喜寿 七十七才でお迎えの来た時は

来た時は せくな老楽

傘寿 八十才でお迎えの来た時は

来た時は なんのまだまだ役に立つと云へ

米寿 八十八才でお迎えの来た時は

来た時は もう少しお米を食べてからと云へ

卒寿 九十才でお迎えの来た時は

来た時は そう急がずとも よいと云へ

白寿 九十九才でお迎えの来た時は

来た時は 頃を見てこちらから ボツボツ行くと云へ

口 命
きはながく ころはまるく はらたえず
くらつしめば いのちながかれ



6月7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497点、7月末までの総累計25,266点）

時間預託点数（2025年度の累計497点、7月末までの総累計25,266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		
6月	12	106	1	2	0	0	108	1	1	3	10	1	15	26	134	2	
7月	11	80	1	2	—	—	82	2	3	2	10	1	15	28	110	0	

奉仕活動点数（2025年度の累計62点、7月末までの総累計2,856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	点数
6月	—	—	—	—	8	16	—	—	—	—	16	—	—	—	16
7月	—	—	—	—	—	—	—	—	4	5	5	—	—	—	5