



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 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539
URL: <http://nalc-ueda.com/>

委任状提出のお願い

総会に欠席される方は、
これから送ります往復はが
きに欠席会員のお名前を書
き捺印の上ご返信ください。

ナルク上田・千曲第10回定時総会を開催します

多くの方の参加をお願いいたします

5/27
(金)

会 場：上田市上野畑山 2644 旧香山邸

開催時間：総会は午後2時より 懇親会：午後4時頃より、会費：2000 円



第10回定時総会次第
司会 副代表 香山幸江
第1部
拠点第10回定時総会

一、開会のことば

副代表 滝沢聖子

二、拠点代表挨拶

代表 内田雅久

三、来賓ご紹介・ご祝辞

祝電披露

副代表 香山幸江

五、議長選出

(執行部案：)

六、議事録署名人選出

(議長が選出)

七、議事

第1号議案

2015年度活動報告

代表 内田雅久

第2号議案

2015年度会計決算報告

会計 井澤貞子

第3号議案

会計監査報告

監事 柳沢利喜男

第4号議案

2016年度活動計画(案)

代表 内田雅久

第5号議案

2016年度予算(案)

会計 井澤貞子

第6号議案

新年度役員の一部変更報告

代表 内田雅久

八、議長解任

九、閉会のことば

副代表 滝沢聖子

第2部

懇親会

会費 2000 円

2015年度活動報告

はじめに

2015年度末の拠点の
実勢は会員数181名、
125世帯、年間時間預
託点数1,670点(前
年度比126%)、年間奉
仕時間点数275点(前
年度比89%)となつて
います。また時間預託累
計点数は10,564点
(11,564点)とな
り、1万点の大会を超え
ました。

具体的な時間預託活動
について

①新入会員数を60名に
する(キャンペーン期
間の6、8月は30名にす
る)との目標を掲げた
が結果的には31名(キャン
ペーン当初期間中は8
名)に止まった。

②また毎月の運営委員
会で実績を発表し情報を
交換しあつたが、大きな
成果が得られなかった。
一方で退会した会員が26
名おり、純増は5名に止
まった。

③地域包括ケアを具体
化するために、武石を除
く10カ所の包括支援セン
ターにナルクのチラシを
持参訪問しつながらをも
つ：真田包括支援セン
ター以外はできなかった。

④拠点独自のリーフ
レットを作成し、常時
携帯しPRに役立てる。
各包括支援センターに
置かせていただく：リー
フレット昨年6月に
2000部作成。真田包
括支援センターには提供
したが、他のセンターに
は提供できなかった。(他

に、かりがね福祉会50部)

⑤11月14日(土)開催
の「第32回真田地域消費
生活展」に参加し、ナル
クの知名度を上げるにつ
きましては、14名お揃い
のブルゾン着用、のぼり
旗を立てて参加、リーフ
レット300部配布、フ
リーマーケットで、手尽
く名品及び古書の販売を
試行しました。

⑥拠点の会報紙「ナル
ク千曲川」の継続発行と
役立つ情報を発信するに
つきましては、計画ど
うり第50号まで発行し、健
康及び趣味情報を提供し
ましたが、一方では原稿
が集まらず苦慮しました。

⑦古紙回収・リサイク
ルペーパーの共同購入の
エコ活動につきまして
は、計画どおり実施し、
5月13日(水)約3トン、
11月12日(木)約5トン
の実績となりました。

⑧「えん」の定期利用
により、会員の話し合い・
情報交換の場をつくるに
つきましては、「自由サロ
ンえん」と銘打って実施
しようとしたが、明確な
テーマをもたずに開催し
ようとしたため、昨年11
月に挫折。WiFi環
境も整えパソコン勉強も
と意気込んだが、推進不
足で会員が集まらず休会
状態になった。

⑨同好会活動
サロン上田
毎月第3木曜日に実施。
サロン千曲川
毎月第2金曜日に実施。
フォークダンス

毎週月曜日に実施。名
称を「フォークダンスか
りがね」に変更して心機
一転活動中。

⑤11月14日(土)開催
の「第32回真田地域消費
生活展」に参加し、ナル
クの知名度を上げるにつ
きましては、14名お揃い
のブルゾン着用、のぼり
旗を立てて参加、リーフ
レット300部配布、フ
リーマーケットで、手尽
く名品及び古書の販売を
試行しました。

⑥拠点の会報紙「ナル
ク千曲川」の継続発行と
役立つ情報を発信するに
つきましては、計画ど
うり第50号まで発行し、健
康及び趣味情報を提供し
ましたが、一方では原稿
が集まらず苦慮しました。

⑦古紙回収・リサイク
ルペーパーの共同購入の
エコ活動につきまして
は、計画どおり実施し、
5月13日(水)約3トン、
11月12日(木)約5トン
の実績となりました。

⑧「えん」の定期利用
により、会員の話し合い・
情報交換の場をつくるに
つきましては、「自由サロ
ンえん」と銘打って実施
しようとしたが、明確な
テーマをもたずに開催し
ようとしたため、昨年11
月に挫折。WiFi環
境も整えパソコン勉強も
と意気込んだが、推進不
足で会員が集まらず休会
状態になった。

⑨同好会活動
サロン上田
毎月第3木曜日に実施。
サロン千曲川
毎月第2金曜日に実施。
フォークダンス

日(日)降雨中止、6月
28日(日)13名参加して
実施。9月23日(水)16
名参加して実施

②会報の手配り
毎月実施(特にデータ
は取らず。意識レベルで
実施し、会員への声掛け
を積極的に行いました。)

③福祉活動
施設訪問を定期的に行
いカラオケ、見守り実施。
昨年は「フォークダンス
かりがね」の応援を得て、
フォークダンスを披露し
た。

④古紙回収・リサイク
ルペーパーの共同購入を
年間2回実施する。
⑤サロン活動・同好会
活動を、推進者を決め実
施する。

⑥拠点の会報紙「ナル
ク千曲川」の継続発行。
第51号。

⑦古紙回収・リサイク
ルペーパーの共同購入を
年間2回実施する。
⑧サロン活動・同好会
活動を、推進者を決め実
施する。

⑨同好会活動
サロン上田
毎月第3木曜日に実施。
サロン千曲川
毎月第2金曜日に実施。
フォークダンス

加・特定地域の活動会員
の獲得を目指す。
②新しい仲間を50名増
やす。(年間)

③休眠会員の掘り起こ
し。(リストアップし、会
報持参しての状況確認)

④社協・包括支援セン
ター「地域包括ケアへの
参加」を情報収集して具
体化する。

⑤11月12日(土)開催
の第32回真田地域消費生
活展に参加し、ナルクを
アピールする。

⑥拠点の会報紙「ナル
ク千曲川」の継続発行。
第51号。

⑦古紙回収・リサイク
ルペーパーの共同購入を
年間2回実施する。
⑧サロン活動・同好会
活動を、推進者を決め実
施する。

⑨同好会活動
サロン上田
毎月第3木曜日に実施。
サロン千曲川
毎月第2金曜日に実施。
フォークダンス

ボウリング
(推進者：佐々木司)

①上田医療センターの
年2回の草取りを継続し
て実施する。

②会報の手配りを通じ
て、会員とのコミュニケー
ションを実施する。

③千曲川の河川清掃を
協賛実施。(4月16日実施)

④福祉活動として「ふ
らっと坂城」の定期慰問
と見守りを継続して実施
する。

⑤社協・包括支援セン
ターとの接点から、新し
い奉仕活動を見いだす。
その他の活動としまして

①長野県下拠点交流会
への参加。
②11月1日(火)ナル
ク栃木との拠点交流会の
実施。
を予定しています。

2016年度予算(案)

次頁の活動計算書の
2016年度予算(案)

の通り提案いたします。

第5号議案

(推進者：丸山勝弘、松橋敏生)

フォークダンス

(推進者：内田雅久)

第5号議案

(推進者：丸山勝弘、松橋敏生)

フォークダンス

(推進者：内田雅久)



フリーサイズで活動

・シルバー川柳
・マイナンバーと聞き違え
・徘徊もタスキかければパトロール
・長生きをほめる世間に子は疲れ
・お互いにボケかトボケか気がつかず
・俺だって死ねば弔辞で褒められる
・つまずいて足元見れば何もなし
・どこで見る東京五輪天か地か
・元酒豪今はシラフで千鳥足
・新聞を電車で読むのはオレ一人
・脳ボケにS T O P細胞ないかしら
・お医者様パソコン見ずにオレを診て
・「先寝るぞ」「安らかにね」と返す妻

貸借対照表			
勘定科目	2014年度 金額	2015年度 金額	増減金額
【Ⅰ 流動資産】			
[1. 現金預金]			
現金	9,900	10,021	121
郵便貯金	730,849	786,729	55,880
[現金預金]	740,749	796,750	56,001
【流動資産合計】	740,749	796,750	56,001
【資産の部】	740,749	796,750	56,001
【Ⅰ 流動負債】			
【Ⅱ 固定負債】			
【負債の部】	0	0	0
【Ⅲ 正味財産】			
前期繰越正味財産額	745,141	740,749	-4,392
当期正味財産増加	-4,392	56,001	60,393
【次期繰越金】	740,749	796,750	56,001
【正味財産の部】	740,749	796,750	56,001
【負債・資本の部】	740,749	796,750	56,001

活動計算書					
2015年4月1日		～		2016年3月31日	
2015年度 予算金額	2015年度 実績金額	予実対比		2016年度 予算(案)	2016 年度予算/ 2015 年度実績(%)
		金額	実績/予算		
【Ⅰ 経常収益の部】					
[1. 会費収入]					
180,000	184,500	4,500	102.5	184,500	100.0%
180,000	184,500	4,500	102.5	184,500	100.0%
[2. 事業収益]					
0	0	0	0	0	-
4,000	2,000	- 2,000	50	2,000	100.0%
4,000	2,000	- 2,000	50	2,000	100.0%
[3. 受取寄付金]					
150,000	139,050	-10,950	92.7	130,000	93.5%
150,000	139,050	-10,950	92.7	130,000	93.5%
[5. その他収益]					
150	180	30	120	150	83.3%
150	180	30	120	150	83.3%
334,150	325,730	-8,420	97.5	316,650	97.2%
【Ⅱ 経常費用の部】					
[1. 事業費]					
36,350	37,400	1,050	102.9	40,000	107.0%
100,000	57,060	-42,940	57.1	80,000	140.2%
100,000	91,280	- 8,720	91.3	100,000	109.6%
30,000	25,133	- 4,867	83.8	30,000	119.4%
50,000	32,400	- 17,600	64.8	50,000	154.3%
21,300	21,300	0	100	25,000	117.4%
1,000	100	- 900	10	1,000	1000.0%
1,000	590	- 410	59	1,000	169.5%
10,000	0	- 10,000	0	5,000	-
20,000	4,466	- 15,534	22.3	10,000	223.9%
369,650	269,729	-99,921	73	342,000	126.8%
369,650	269,729	- 99,921	73	342,000	126.8%
[4. 予備費] ※本部の指示により予備費は計上しませんでした。					
705,249	0	- 705,249	0	0	-
705,249	0	- 705,249	0	0	-
1,074,899	269,729	-805,170	25.1	342,000	126.8%
-740,749	56,001	796,750	-7.6	-25,350	-45.3%
【Ⅲ 当期経常増減額】					
0	0	0	0	0	-
-740,749	56,001	796,750	-7.6	-25,350	-45.3%
740,749	740,749	0	100	796,750	107.6%
0	796,750	796,750	0	771,400	96.8%

第6号議案

新年度運営委員の一部変更報告

昨年年度の総会で役員任期2年で選出されましたが、申し出がありやむなく変更することを報告いたします。

代表 表	内田雅久 (継続)	実行委員	山口武重 (継続)
副代表 表	香山幸江 (継続)	実行委員	小笹光恵 (継続)
副代表 表	滝沢聖子 (継続)	実行委員	長崎安子 (継続)
事務局 長	倉橋重松 (継続)	実行委員	宮崎佐喜子 (継続)
会 計	井澤貞子 (継続)	実行委員	小林満子 (継続)
実行委員	千野里い (継続)	実行委員	佐々木司 (継続)
実行委員	中村康治 (継続)	松永茂樹 (退任)	
実行委員	丸山勝弘 (継続)	柳沢利喜男 (継続)	
実行委員	三井袈裟喜 (継続)	山崎規正 (継続)	

5月・6月の行事日程	
開催日	行事内容
毎週月曜日	フォークダンス AM10:00 ～ 会場：本原担い手センター
5/ 4(水) (予定)	マレットゴルフ AM10:00 ～ 会場：検討中
5/12(木)	運営委員会 PM12:00 ～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
5/13(金)	サロン千曲川 PM6:30 ～ 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500 円
5/18(水)	マレットゴルフ AM10:00 ～ 会場：検討中
5/19 木)	サロン上田 PM12:00 ～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
5/26(木)	謡曲。PM6:30 ～ 会場：天田不動産
5/27(金)	ナルク上田・千曲第10回定時総会、AM9:00 ～準備
6/ 1(水)	マレットゴルフ AM10:00 ～ 会場：検討中
6/ 9(木)	運営委員会 PM12:00 ～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
6/11(金)	サロン千曲川 6:30PM ～ 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500 円
6/15(水)	マレットゴルフ 会場：検討中
6/16(木)	サロン上田 PM12:00 ～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
6/23(木)	謡曲。PM6:30 ～ 会場：天田不動産



3月15日、松本で行った拠点交流会のボウリングでも実施しました。上田・千曲拠点のボウリング会も盛り返り、8名が参加し初めに拠点のボウリングを楽しみました。



奉仕活動 千曲川の河川清掃をしました。4月16日、ライオンズクラブの呼びかけに応じ、ナルクの会員12名が上田市古舟橋周辺の河川清掃に参加しました。全員が上田千曲拠点を新しく作ったブルゾンを着て参加し宣伝をしました。

時間預託点数 (平成28年4月末までの年度累計158点 総累計10,722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	
3月	16	122	—	—	1	4	126	—	—	6	16	1	15	31	157	0
4月	13	113	—	—	1	2	115	3	3	9	25	1	15	43	158	
奉仕活動点数 (平成28年4月末までの年度累計19点 総累計1,760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		
3月	1	2	—	—	—	—	—	—	4	5	7	—	—	7		
4月	1	2	—	—	12	12	—	—	4	5	19	—	—	19		