



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/



懇親会(畑山にて)
会費 2000円

設立10周年記念

ナルク上田・千曲 第11回定時総会を開催します

開催日 2017年6月9日(金) 午後2時より
会場 真田総合福祉センター 2階大会議室
住所 上田市真田町長 7190 電話番号 0268-72-2998



第11回定時総会次第
司会 副代表 香山幸江
アトラクション

- 第一部
拠点第11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
副代表 香山幸江
四、祝電披露
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
2016年度活動報告
代表 内田雅久
第2号議案
2016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
2017年度活動計画(案)
代表 内田雅久
第5号議案
2017年度予算(案)
会計 井澤貞子
第6号議案
新年度役員選出
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
記念講演「真田町にのこる真田氏関連の史跡について」
講師：堀内泰様

第1号議案 2016年度活動報告

はじめに
2016年度末での実勢は、(かつこ内は前年実績及び前年比)会員数2000名(181名、110%)、133世帯(125世帯、106%)、年間時間預託点数1,830点(1,670点、110%)、年間奉仕活動点数317点(275点、115%)と、前年度に比較して約10%伸びることができました。
具体的な時間預託活動について、8項目についての実施項目を決め、取り組みました。
①提供活動の内の送迎・外出支援活動の充実を図る。具体的には無事故活動の継続・活動会員の増加・特定地域の活動会員の獲得：16名の提供会員が無事故で活動でき、時間・預託点数が10%アップしましたが、提供活動会員が増えず会員の負担増になりました。特定地域(主に上田市の川西方面)の活動会員は増えず、同地区の依頼会員の交通費の負担増しとなっています。
②新しい仲間を50名増やす：結果的には45名に止まり、未達に終わりましたが、前年度の31名に比べ14名増加し、結果的には会員増につながりました。
③休眠会員の掘り起こし：休眠会員をリストアップし、会報持参しての状況確認：会報の手配り度一部の会員とコミュニケーションをとった程度です。
④社協・包括支援センター「地域包括ケアへの参加」：真田地域ボランティア連絡協議会に加入したこと、知名度と活動内容が理解され、新入会員の紹介につながりました。
⑤第32回真田地域消費生活展に参加：11月12日(土)開催。本部会報4月10日付「ナルク227号」に記事が紹介されました。また終了後、上田市民生活課より市民の送迎ニーズの連絡を頂き、結果的には6世帯7名の会員増につながりました。
⑥拠点の会報紙の継続発行：今回の総会特集号で第57号になり、隔月発行が継続できています。
⑦古紙回収・リサイクルペーパーの共同購入につきましては、5月13日と11月15日に実施し、計約6トン以上の古紙が集まり、環境保全に貢献しました。
⑧サロン活動・同好会活動につきましては、推進者を決め継続して開催しています。サロン上田、サロン千曲川はほぼ毎月実施、これを楽しみに参加される会員さんもいます。フオークダンスは現在10名の会員で参加し、活動の牽引役を担っています。はやいもので6年目の活動に入りました。しかしマレットゴルフは未開催、謡曲につきましては諸般の事情に依り休業としました。
⑨の会：6月11日(土)に開催、10名参加し焼きそばを囲んで、ワイワイガヤガヤと楽しく送迎に関する情報交換を行いました。

その他の活動としては、10月18日(火)開催の信越エリア拠点交流会に8名の会員が参加。香山副代表夫妻の講演調「真田一族の歴史」で拠点のアピールが楽しくできました。
翌10月19日(水)にはナルク栃木「栃の実会」の旅友会員43名が「真田丸」の関係で観光来所され、当拠点会員10名と交流、親交を深めました。
総括として、

会員数、時間預託点数など数値的にはある程度のプラスの成果が残すことができたと思っておりますが、今年度も退会会員が26名と多く(内死亡1名、施設入所5名、自主退会20名)、歯止めがからず、有効な対策が取れませんでした。
具体的な奉仕活動について
①上田医療センターの草取りにつきましては、6月19日(日)11名、9月22日(水)8名参加で実施しました。
②会報の手配り：毎月実施、会員とのコミュニケーション実施、時には会費の収納も行いました。
③千曲川の河川清掃：4月16日(土)12名参加しました。
④福祉活動としての「ふらっと坂城」の定期慰問：7月31日(日)夏祭りに13名で参加。12月24日(土)クリスマス慰問11名参加実施しました。
⑤社協・包括支援センターと接点をもつ。
真田地域ボランティア連絡協議会に参加。6月4日(土)第42回春の地域清掃ハイキング・10月1日(土)第43回秋の地域清掃ハイキングにそれぞれ1名参加。9月10日(土)ふれあい広場に9名で初参加。事後1万円の活動助成金を頂き、拠点パソコンの性能アップの改造費に充てました。

域清掃ハイキング・10月1日(土)第43回秋の地域清掃ハイキングにそれぞれ1名参加。9月10日(土)ふれあい広場に9名で初参加。事後1万円の活動助成金を頂き、拠点パソコンの性能アップの改造費に充てました。
総括として
昨年と同様、多様な奉仕活動からみると決まった活動が主でしたが、ボラ

第2号議案 2016年度会計決算報告

次頁の貸借対照表、活動計算書にて報告します。

第3号議案 会計監査報告

平成29年4月4日に監査会を開催しました。監査の結果、関係書類及び他の書類は正確であり、内容は適切であると認め

第4号議案 2017年度活動計画(案)

時間預託活動について

- ①昨年同様、新しい仲間を50名増やす。
 - ②時間預託点数目標を1,900時間とする。奉仕点数目標は350点とする。
 - ③市町村の(福祉)総合事業の策定分野に、何処まで関われるのか見極める。
 - ④信越エリア拠点交流会を、信州さかき拠点と共同開催し成功させる。
 - ⑤11月11日(土)開催予定の真田地域消費生活展に参加し、ナルクを更にアピールする。
 - ⑥拠点の会報紙「ナルク千曲川」継続発行。第58号。
 - ⑦古紙回収・リサイクルペーパーの共同購入
 - ⑧サロン活動・同好会活動を、推進者を決め実施する。
- サロン上田 (推進者：内田雅久、香山幸江)
サロン千曲川 (推進者：長崎安子、井澤貞子)
マレットゴルフ (推進者：丸山勝弘)
ボウリング (推進者：佐々木司)
フオークダンス (推進者：内田雅久)
パソコン教室 (推進者：倉橋重松)
免疫力アップ温泉めぐり (推進者：倉橋重松)
奉仕活動について
①上田医療センターの年2回の草取りを継続実施する。
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

賛実施する(4月15日予定)
④社協、包括支援センター、真田地域ボランティア連絡協議会の行事に積極参加する。

第5号議案 2017年度予算(案)

次頁の活動計算書にて報告・提案します。

第6号議案 新年度運営委員選出(案)

任期を平成30年度総会までとします。

- | | | |
|------|-------|------|
| 代表 | 内田雅久 | (継続) |
| 副代表 | 香山幸江 | (継続) |
| 副代表 | 滝沢聖子 | (継続) |
| 事務局長 | 倉橋重松 | (継続) |
| 会計 | 井澤貞子 | (継続) |
| 実行委員 | 千野里い | (継続) |
| 実行委員 | 丸山勝弘 | (継続) |
| 実行委員 | 三井袈裟喜 | (継続) |
| 実行委員 | 山口武重 | (継続) |
| 実行委員 | 長崎安子 | (継続) |
| 実行委員 | 宮崎佐喜子 | (継続) |
| 実行委員 | 小林満子 | (継続) |
| 実行委員 | 佐々木司 | (継続) |
| 監事 | 柳沢利喜男 | (継続) |
| 監事 | 山寄規正 | (継続) |

うどんのくろみ和え

- (材料2人分)
うどん ……200g
くろみ ……適量
砂糖 ……大さじ1と1/2
味噌 ……小さじ1
作り方
①うどんは5cmの長さに切り、半分にして短冊に切る。(水をあく抜きする)
②水から上げ、茹でる。
③くるみは炒って、粗みじん切りにする。
④③と残りの調味料を合わせ②と



貸借対照表

勘定科目	2015 度 金額	2016 度 金額	増減 金額
【Ⅰ 流動資産】			
〔1. 現金預金〕			
現金	10,021	31,626	21,605
郵便貯金	786,729	880,061	93,332
〔現金預金〕	796,750	911,687	114,937
【流動資産合計】	796,750	911,687	114,937
【資産の部】	796,750	911,687	114,937
【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	740,749	796,750	56,001
当期正味財産増加	56,001	114,937	58,936
【次期繰越金】	796,750	911,687	114,937
【正味財産の部】	796,750	911,687	114,937
【負債・資本の部】	796,750	911,687	114,937

活動計算書

2016 年 4 月 1 日～2017 年 3 月 31 日

勘定科目	2016 度 予算金額	2016 度 実績金額	2016 度 予実対比	金額	実績 / 予算 (%)	2017 年度 予算 (案)
【Ⅰ 経常収益の部】						
〔1. 会費収入〕						
拠点交付金	184,500	184,500	100.0%	0	100.0	195,000
〔会費収入〕	184,500	184,500	100.0%	0	100.0	195,000
〔2. 事業収益〕						
活動収益	2,000	2,000	100.0%	0	100.0	2,000
〔事業収益〕	2,000	2,000	100.0%	0	100.0	2,000
〔3. 受取寄付金〕						
時間預託活動寄付金	130,000	212,300	163.3%	82,300	163.3	200,000
〔受取寄付金〕	130,000	212,300	163.3%	82,300	163.3	200,000
〔4. 受取助成金〕						
助成金	0	10,000	-	10,000	0.0	0
〔受取助成金〕	0	10,000	-	10,000	0.0	0
〔5. その他収益〕						
受取利息	150	82	54.7%	-68	54.7	0
〔その他収益〕	150	82	54.7%	-68	54.7	0
【経常収益合計】 ①	316,650	408,882	129.1%	92,232	129.1	397,000
【Ⅱ 経常費用の部】						
〔1. 事業費〕						
内部支出	40,000	38,150	95.4%	-1,850	95.4	41,000
旅費交通費	80,000	59,140	73.9%	-20,860	73.9	80,000
通信運搬費	100,000	99,127	99.1%	-873	99.1	120,000
消耗品費	30,000	33,543	111.8%	3,543	111.8	40,000
会議費	30,000	30,600	102.0%	600	102.0	60,000
ボランティア保険料	25,000	23,100	92.4%	-1,900	92.4	24,800
租税公課	1,000	0	0.0%	-1,000	0.0	1,000
支払手数料	1,000	510	51.0%	-490	51.0	1,000
水道光熱費	5,000	0	-	-5,000	0.0	5,000
雑費	10,000	9,775	97.8%	-225	97.8	10,000
〔その他経費〕	322,000	293,945	91.3%	-28,055	91.3	382,800
〔事業費〕	322,000	293,945	91.3%	-28,055	91.3	382,800
予備費						
予備費	0	0	-	0	-	14,200
【経常費用】 ②	322,000	293,945	91.3%	-28,055	91.3	397,000
【Ⅲ当期経常増減額】 ①-②	-5,350	114,937	-2148.4%	120,287	-2148.4	0
〔Ⅳ経常外収益〕						
〔Ⅴ経常外費用〕						
〔Ⅵ当期経常外増減額〕	0	0	-	0	0.0	0
【Ⅶ当期正味財産増減額】 ③	-5,350	114,937	-2148.4%	120,287	-2148.4	0
前期繰越金 ④	796,750	796,750	100.0%	0	100.0	911,687
【次期繰越正味財産額】 ①-②	791,400	911,687	115.2%	120,287	115.2	911,687

3月4月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数（平成29年3月末までの1年間の累計1,802点、4月末までの総累計12,492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	12	118	-	-	-	-	118	2	2	5	15	1	15	32	150	0
4月	9	88	-	-	1	4	92	3	6	7	13	1	15	34	126	0
奉仕活動点数（平成29年3月末までの1年間の累計 317点、4月末までの総累計 2,073点）																
実績	福 祉		子育て		環 境		その他		NALC 活動		合 計	利 用		総 計		点数
	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	
3月	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4		-	-			4
4月	-	-	-	-	11	11	-	-	3	4		-	-			15

京菓子の歴史

橋本保子 上田市

先日、ナルク重鎮の香山直樹氏ご親戚の田丸みゆき様による講演会が催された。立て板に水かお酒かどうかは知らないけど、弁舌さわやかで、血は脈々と受け継がれている。容姿端麗、京都弁とあっては、誰もがうっとり。日ごろ何気なくいただいている、お菓子にも、それなりの歴史や、逸話があることを認識した。何故、京都に和菓子が発展したか？

一．古都京都は千年首都であつたため、宮内庁御用達で和菓子職人が腕を磨いたこと

二．神社、仏閣が多く、催事に和菓子を用いたこと

三．茶道発祥の地で、必ず和菓子をいただくこと

四．和菓子のための良い、素材が入手できること。

＊伏見の水

＊近江米

＊四国讃岐の和三盆



迎春の上生菓子

＊吉野葛

＊伏見・亀岡の寒天

＊丹波栗・切腹しない（割れない）大納言小豆

なるほどと頷ける。

さらに、驚いたことに、和菓子は五感の芸術だそうだ。＊まず見て楽しむ。「これは何だろう」という思考の余地を残すため、余りに的確な形にしない。

＊香料はいれない。桜餅、粽

のように移り香を楽しむ。

＊食感を楽しむ。勿論お味の口溶けの良さや、爽やかさ＊極めつけは 耳で楽しむ。お菓子の名前に凝る。それで想像を掻き立てる名前にする。例えば紫陽花を模したお饅頭に「よひらの」とする。紫陽花の四枚の花弁（罎）を指しているという。鶴のお菓子はおめでたいことから、（ことばり？ ことほぎ）と呼ぶそうだ。

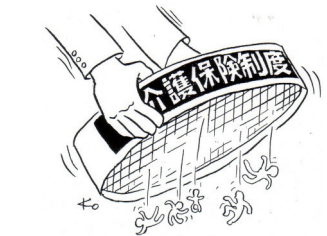
何気なく頂いている京菓子にも、伝統、技、芸術の集合体であることを知り、いただく感心した次第だ。

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 会場：本原担い手センター
5/ 9(火)	運営委員会 AM10:30 ～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
5/ 9(火)	パソコン教室 PM2:00 ～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
5/12(金)	サロン千曲川 会場：季節料理「みちくさ」 会費 1,500 円時間 PM6:30 ～
5/16(火)	ボウリング 会場:上田プラザボウル（国分） 会費 840 円＋靴 300 円 PM1:30 ～
5/18(木)	サロン上田 PM12:00 ～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
5/22(月)	パソコン教室 PM2:00 ～ 会場：真田町本原・香山邸
6/ 9(金)	ナルク上田・千曲第 11 回定時総会 会場：真田福祉センター 2 階 会時間 PM1:30 ～
6/13(火)	運営委員会 AM10:30 ～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
6/13(火)	パソコン教室 PM2:00 ～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
6/15(木)	サロン上田 PM12:00 ～ 会場：カラオケ「まねきねこ」 会費 1,000 円
6/26(月)	パソコン教室 PM2:00 ～ 会場：真田町本原・香山邸

短歌
松橋敏生

残月に残雪ほのか 詩心をくすぐるやうに
足腰のおとろへ試すに 片足立ち八十秒を なんとか保てり



あとはナルクにお任せ