

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 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539

URL: <http://nalc-ueda.com/>



謹賀新年 2018年元旦



年頭のご挨拶 代表 内田 雅久

明けましておめでとう
ございます。
会員の皆様におかれま
しては、お健やかに新春
をお迎えのことと、お喜
び申し上げます。

さて、当拠点の昨年末
の実勢としましては、一
昨年末と比較しますと、
世帯数は25増の156世
帯に、会員数は38増の
233名となっております。

会員数からみますと、全
国的には伸び悩みの厳し
い状況のなかで、当拠点
は健闘しているほうと自
負しています。また時間
預託活動も、前年対比で
4・4%増加しています。

このような順調な実績を
残しているのも、拠点会
員の皆様方のおかげと、
深く感謝申し上げます。

しかし一方では当拠点
も確実に高齢化が進行し
ていて、現在は平均年齢
が74・7才になっており、
提供可能な会員数が、頭
打ちになってきています。
提供会員を如何に増やす
か、今一番頭の痛い問題
ですが、ナルク宮城の会

報「けやきの会」によると、
林代表は、米寿を迎えら
れても、未だ現役で送迎
の一翼を担っておられる
との事、生涯現役のナル
ク活動を実践されていま
すので、この事に習って、
私も日頃の健康に留意し
て、年齢を重ねても送迎
の責務を果たして行きた
いと思っています。



12月24日、恒例となっ
ているクリスマス慰問を

ふらっと坂城へ

クリスマス慰問

坂城町の小規模複合ケア
施設「ふらっと坂城」に
行ってきました。総勢12
名の参加です。

慰問先では、9名の利
用者と4名の職員が待っ
ていました。全員でクリ
スマソングの合唱、橋
本保子会員の紙芝居で楽
しみました。男性の利用
者から「うまいぞ」と
励ましの言葉があり、嬉
しかったです。会の財政
と土屋会員提供のプレ
ゼントを利用者全員にお
渡ししました。(倉)

1月・2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
1/8(月)	運営委員会 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
1/12(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
1/18(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
1/24(水)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00～ 地蔵温泉十福の湯・真田（現地集合）
2/ 9(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
2/12(月)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
2/12(月)	パソコン教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
2/15(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
2/27(火)	ボウリング PM1:30～ 会場：上田プラザボウル（国分）
2/28(水)	免疫力アップ温泉巡り AM11:00～ あぐりの湯・小諸（現地集合）

※運営委員会の会場は翌年3月迄は「香山宅」で行います。

より活発なナルク活動めざし 第1回ナルク信越エリア会議が開かれる

11月22日真田福祉センターに於いて信越地区傘



下の拠点代表が集まり活発な議論を重ねました。

神野毅会長は、ナルクの創業の原点「中高年が質の高い暮らしをする。その支援をしていく。自立した高齢者になるう。その実現のために何をすべきか？」と活動してきた。楽しいナルク活動・社会貢献活動・共に助ける共助が多く社会貢献活動に取り組み、環境美化、学童の見守りなどの社会貢献活動を多くしている。千葉県市川拠点では

「第13回拠点リーダー養成講座」に参加して

柳沢利喜男 坂城町

11月9日10日の2日間、にわたり大阪産業創造館において全国各拠点より26名、本部役員6名の参加者で開催されました。

8日、坂城から名古屋経由して新大阪に夕方着きました。地下鉄でナルク仙北の山崎副代表に出会い、近くの居酒屋で意見交換をしました。9日の一日目は、神野会長より講話「ナルク総論、続

会長の講話は、ナルクの理念である中高年の自立した質の高い暮らし、社会への奉仕活動、会員

市民コーラスを定期的に行い、女性の役員がコーラスに出て会員に結びついていることなど先進事例を紹介。日常の結びつきと生活支援が大事であることが強調されました。

上田千曲拠点では、今回の取り組みの中で、運営委員が主体となって、会員のつながりを強めてきたことを知っていた。くことが大事と、手作りの懇親会を催すことを決めた。手作り料理で格安会費で楽しい一時を過ごしました。(倉)

同士の助け合いの実現をめざす。理念の実現のための行動として、実利活動(クラブ活動)、奉仕活動(社会貢献活動)、助け合い活動(時間預託活動)の実践を図る。そして何よりも「楽しいナルク」「安心のナルク」「感動のナルク」の実現をめざすことを強調してありました。その後にグループ討議を3班に分かれ行われました。AB班は「活動会員を増やすには」、C班は「拠点を活性化するには」を

テーマにして討議しました。私自身なにをしたらいいのか(ナルクを自覚して友人知人に声かけをする。その時々ナルクパンフレット・入会申込書を携帯する。)その後17時より夕食兼交流会が行われ、本部役員各拠点の皆様とざくばらんに意見交換し、楽しいひと

ときを過ごしました。10日2日目は寺井副会長の司会でグループ討議結果発表、質疑応答、まとめが行われ終了しました。今回の講座を受講してナルクの総論が多少なりとも理解ができ、今まで以上に皆様と力を合わせ頑張っていきたいと思っています。

第34回真田地域消費生活展に賛同して



そしてナルクテーマは「誰がために生きる」です。

当日は朝方の時雨模様も回復して良い天気にも恵まれ大勢の皆さんに立ち寄り頂きナルクの広報や冊子を声掛けしながら、運営委員会時に制作した英字新聞の袋に入れて手渡す事が出来ました。

また、事前に作成した運営委員の手付く品の小物も格安で販売し、目標を上回り盛況でした。今回は男女11名の協力にて活動する事が出来ました。

何方さんもお疲れ様でした。

佐々木司(坂城町)

去る11月11日(土)前回に続いてナルク活動広報のブースを設けて頂きました。

11月12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年の累計1,397点、12月末までの総累計13,706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		事務局当番等		事務局提供		小計2	
	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	人数	点数
11月	12	139	—	—	1	2	141	1	1	5	17	1	15	33	174	0
12月	11	109	—	—	1	2	111	4	4	5	11	1	15	30	141	2
奉仕活動点数 (平成29年の累計 229点、12月末までの総累計 2,287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	人数	点数
11月	—	—	—	—	13	13	—	—	9	37	50	—	—	—	—	50
12月	15	15	—	—	—	—	—	—	3	5	20	—	—	—	—	20