



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13回定時総会を開催します

会員皆様のご出席をお待ちしております。

6/20
(木)

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13回定時総会次第
司会 副代表 香山幸江
第一部 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 香山幸江
四、議長選出
議長選出 香山幸江
五、執行部案
六、議事録署名人選出
(議長が選出)
(書記)
(署名人)
七、議事
第一号議案
2018年度活動報告(案)
代表 内田雅久
第二号議案
2018年度会計決算報告(案)
会計 井澤貞子
第三号議案
会計監査報告
監事 柳沢利喜男
第四号議案
2019年度活動計画(案)
代表 内田雅久
第五号議案
2019年度予算(案)
会計 井澤貞子
第六号議案
新年度役員の選出
代表 内田雅久
八、議長解任
副代表 香山幸江
九、閉会のことば
副代表 滝沢聖子
第二部 懇親会

ナルク上田・千曲 第13回定時総会議案

第1号議案 2018年度活動報告

はじめに
2018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243名(231名、105%)、165世帯(156世帯、106%)、年間時間預託点数1987点(1085点、110%)、年間奉仕活動点数230点(252点、91%)と、前年度と比較しまして会員・世帯数ともに約5.6%増やすことができました。また時間預託点数も10%ほど伸ばすことができましたが、奉仕活動の実績は前年に引き続き減少しました。

具体的な時間預託活動については、8項目についての実施項目を決め、取り組みました。

①新しい仲間を50名増やす
最終的には43名で未達に終わりましたが、昨年度は47名でしたが、それを下回りました。やはり50名の壁は厳しいと痛感しています。しかし年間の退会会員は31名で、全体的には12名の純増になりました。

②時間預託点数目標を1900点とする
時間預託点数は1987点で前年比約10%の増加、送迎活動二つの高まりと、農作業の

手伝いが増加につながったと判断しています。
③市町村の(福祉)総合事業の情報収集に努め、積極的に関わっていく
同事業に関わる処まではいきませんでした。二カ所の包括支援センターとつながりができ、会員増につながりました。

④信越エリア拠点交流会に積極的に参加し、エリア内で切磋琢磨し助け合う
昨年12月19日に開催。参加しましたが、厳しい状況報告が多く、助け合うといった処まで至りませんでした。

⑤11月に開催の真田地域消費生活展に参加し、ナルクを地道にアピールする
昨年11月17日に開催。参加しアピールしました。同時に出張したため、および他部署の応援もあり、アピールに集中できました。

⑥拠点の会報紙「ナルク千曲川」の継続発行
第64号8号まで計画どおり発行し情報の発信ができました。

⑦休眠会員対策の「おかず作り隊」
「片づけ隊」を発足し会員同士の助け合いをはかる

「おかず作り隊」は3回実施、煮物やコロッケ作りを通じて、高齢・単身世帯に提供でき喜ばれました。また「片づけ隊」は2回出勤、会員宅の断捨離を実施しました。

⑧サロン活動・同好会活動を、推進者を決め実施する
概ね実施できました。ボウリングは得点も上がり会員個人の技術も上がりました。また温泉巡りで会員同士の親睦を深めました。参加会員が固定化する傾向があり、もっと多くの会員の参加が望まれました。

総括として
会員数・世帯数は増え過去最高を記録、時間預託点数など数値的にはある程度プラスの成果を残すことができましたが、相変わらず退会会員が31名と多く、歯止めがかけられず、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
奉仕活動については4項目を決め実施しました

①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
会の通信費の支出を抑えるためにも、積極的に手配りを実施、会員の状況把握にも努めました。

②千曲川の河川敷清掃を協賛実施する
4月14日(土)6名の会員と共に参加し、汗を流してきました。少しづつですが河川敷のゴミの減量を実感することができました。

第2号議案
2018年度会計決算報告
次頁、貸借対照表・活

きた。③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60回・春の地域清掃ハイキング、ふれあい広場、ボランティア連絡協議会交流会に参加することにより、地域ボランティアに多少とも貢献できる態勢となってきました。

総括として
活動そのものは伸ばせませんでした。ボランティア連絡協議会への活動参加で、活動の場が広がりました。

なお昨年の総会以降に逝去された会員の方々は、中嶋昭様、大久保国子様、井出式様、一之瀬傑司様、塚田幸子様、高橋勝江様、田中いく子様、鈴木美代子様、金井時雄様、以上9名の方々です。謹んで皆様方のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

5月・6月の行事日程

参加ご希望で足のない方はお申し出ください。送迎いたします。

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
5/10(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
5/14(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
5/16(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
5/17(金)	古紙回収 AM8:00～ 場所：ポーラ本原、坂城は滝宅
5/27(月)	本部総会へ ポーラ AM6:00 出発
5/28(火)	本部総会：大阪・ドーンセンター ☎ 06-6910-8500 大手前 1-3-46
6/14(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
6/19(水)	運営委員会 PM1:30～ 会場：上田市畑山・旧香山邸
6/20(木)	ナルク上田・千曲第13回総会 会場：旧香山邸 PM2:00～

※マレットゴルフと免疫力アップ温泉めぐりは一緒に開催することになりました。5・6月は総会のため休会。サロン上田の6月は総会のため休会。ボウリングは9月25日(水)に開催。

動計算書の通り報告いたします。

第3号議案
会計監査報告
平成31年4月9日に監査会を開催しました。監査の結果、関係書類及び

ナルク上田・千曲
監事 柳沢利喜男
監事 山寄 規正

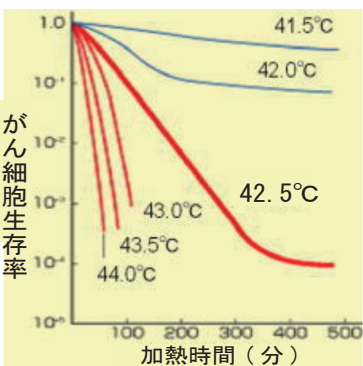
がん治療

総合南東北病院HPより
がん組織は正常組織に比べて熱に弱いことが証明されています。

がんは、身体の表面から深い臓器に至るまでほとんどの組織にできる病気です。温水などの普通の加温では、所定の温度(42.5℃以上)に高めることは不可能ですが、高周波エネルギーを巧みに利用することによって加温が可能です。

また、高周波をがん組織と正常組織に同時に加えても正常組織は血管が拡張して血流が増え、放熱しやすいが、がん組織はほとんど血管の拡張が無く、血流が少ないため、蓄熱しやすい、正常組織に比べ高い温度が保てます。

この特性に着目し、生まれた治療法が温熱療法です。



がん細胞は正常細胞に比べてpHが低い、熱に弱く、死滅しやすくなります。

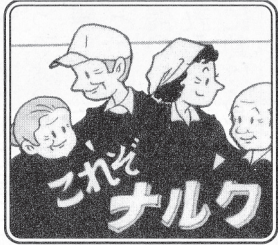
貸借対照表

勘定科目	2017年度 金額	2018年度 金額	増減 金額
【Ⅰ 流動資産】			
〔1. 現金預金〕			
現金	83,582	37,725	-45,857
郵便貯金	971,769	1,256,628	284,859
〔現金預金〕	1,055,351	1,294,353	239,002
【流動資産合計】	1,055,351	1,294,353	239,002
【資産の部】	1,055,351	1,294,353	239,002
【Ⅱ 流動負債】			
【Ⅲ 固定負債】			
【負債の部】	0	0	0
【Ⅳ 正味財産】			
前期繰越正味財産額	911,687	1,055,351	143,664
当期正味財産増加	143,664	239,002	95,338
〔次期繰越金〕	1,055,351	1,294,353	239,002
【正味財産の部】	1,055,351	1,294,353	239,002
【負債・資本の部】	1,055,351	1,294,353	239,002

活動計算書

勘定科目	2018年度 予算金額	2018年度 実績金額	金額	実績/予算	2019年度 予算(案)
【Ⅰ 経常収益の部】					
〔1. 会費収入〕					
拠点交付金	234,000	232,500	-1,500	99.4	240,000
〔会費収入〕	234,000	232,500	-1,500	99.4	240,000
〔3. 受取寄付金〕					
時間預託活動寄付金	200,000	324,250	124,250	162.1	300,000
〔受取寄付金〕	200,000	324,250	124,250	162.1	300,000
〔4. 受取助成金〕					
助成金	2,000	2,000	0	100.0	2,000
〔受取助成金〕	2,000	2,000	0	100.0	2,000
〔5. その他収益〕					
受取利息	0	9	9	0.0	0
〔その他収益〕	0	9	9	0.0	0
【経常収益合計】 ①	436,000	558,759	122,759	128.2	542,000
【Ⅱ 経常費用の部】					
〔1. 事業費〕					
内部支出	43,000	47,650	4,650	110.8	47,450
旅費交通費	80,000	47,635	-32,365	59.5	100,000
通信運搬費	130,000	118,020	-11,980	90.8	140,000
消耗品費	40,000	38,842	-1,158	97.1	40,000
会議費	50,000	25,000	-25,000	50.0	50,000
ボランティア保険料	30,000	30,000	0	100.0	32,400
支払手数料	1,000	610	-390	61.0	2,000
水道光熱費	15,000	5,000	-10,000	33.3	5,000
雑費	20,000	7,000	-13,000	35.0	20,000
〔その他経費〕	409,000	319,757	-89,243	78.2	436,850
〔事業費〕	409,000	319,757	-89,243	78.2	436,850
〔4. 予備費〕					
予備費	15,000	0	-15,000	0.0	15,000
〔予備費〕	15,000	0	-15,000	0.0	15,000
【経常費用】 ②	424,000	319,757	-104,243	75.4	451,850
【Ⅲ当期経常増減額】①-②	12,000	239,002	227,002	1,991.7	90,150
【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	12,000	239,002	227,002	1,991.7	90,150
前期繰越金 ④	1,055,351	1,055,351	0	100.0	1,294,353
【次期繰越正味財産額】③+④	1,067,351	1,294,353	227,002	121.3	1,384,503

（推進者…佐々木司）
（推進者…倉橋重松）
（推進者…長崎安子）
（推進者…内田雅久、香山幸江）
（推進者…千曲川）
（推進者…マレットゴルフ）
（推進者…ボウリング）
（推進者…免疫力アップ温泉巡り）



第4号議案
2019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2100時間とする。奉仕点数目標は250点とする。
③ナルク25周年事業への積極的な参加
④会報紙の継続発行
⑤真田地域消費生活展参加
⑥縁の会の実施
⑦「おかず作り隊」・「片づけ隊」の継続活動
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）
マレットゴルフ
（推進者…倉橋重松）
ボウリング
（推進者…佐々木司）
免疫力アップ温泉巡り

（推進者…倉橋重松）
奉仕活動について
①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。
②千曲川の河川清掃を協賛実施する（4月13日予定）
③社協、包括支援センター、真田地域ボランティア連絡協会の行事に積極参加する。

第5号議案
2019年度予算（案）
次頁、活動報告書2019年度予算（案）のとおり提案いたします。

第6号議案

新年度運営委員選出（案）

代表	内田雅久（留任）
副代表	香山幸江（留任）
副代表	滝沢聖子（留任）
事務局長	倉橋重松（留任）
会計	井澤貞子（留任）
実行委員	千野里い（留任）
実行委員	山口武重（留任）
実行委員	長崎安子（留任）
実行委員	宮崎喜子（留任）
実行委員	佐々木司（留任）
実行委員	橋本保子（留任）
監事	柳沢利喜男（留任）
監事	山寄規正（留任）

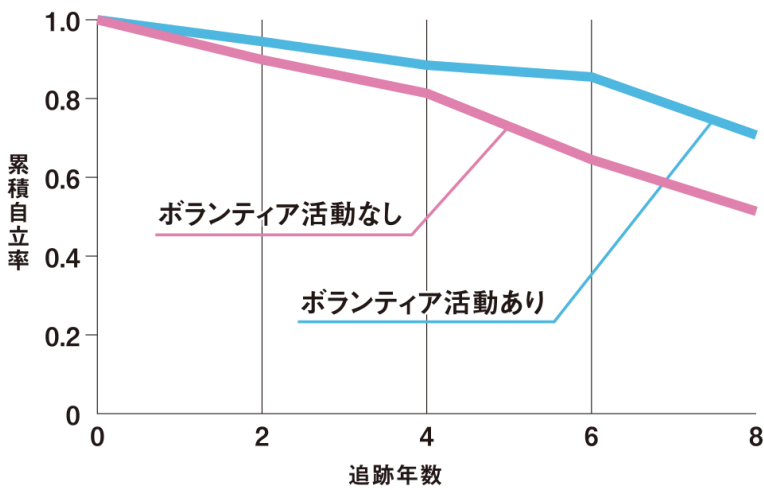
任期は2021年総会まで

高齢者の健康について

小林満子（上田市・看護師）

100年の人生で、0歳から25歳は肉体的成長期で春。25歳から50歳は精神的成長期で夏。50歳から75歳は成熟の衰退期で秋。75歳から100歳は能力的喪失期で冬に分類される。自分らしく生きるための六つの知恵
(1) 笑顔（心のゆとり）
よく笑う人とあまり笑わない人の寿命は違う。
(2) 精神的豊かさ（前向きな生き方）
年を取ることにについて良いイメージを持つこと。
(3) つながり（人間関係）
人とのつながりが状態によつて寿命は違う。社会的な結びつきや支援の大切さ。
(4) 苦あり楽あり（ありがたうの心）
苦勞しながら生きてきた人との寿命は違うのか。人生を導く

ボランティア活動の有無と自立率



【出典】東京都健康長寿医療センター研究所

の「現実」ではなく「心」である。
(5) 他人への貢献（ボランティア活動）
ボランティア活動する人とならない人の健康状態は違うのか？
ボランティア活動をしていいる高齢者ほど自立を維持しやすい。
(6) 生き甲斐（趣味など）
人生の最後に公開すること、あるとすればそれは何ですか？
趣味↓時間がないけれどやること。若いときから続けている。
幸せを決定する三つの要素
①遺伝子要因②環境③意図的な活動（ボランティア活動）



2月3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31年3月末までの累計 30年度 1,987点 通算 16,091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	
	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
2月	14	153	—	—	1	2	155	1	1	1	5	11	1	15	27	182
3月	11	110	—	—	—	—	110	2	4	4	5	17	1	15	36	146
奉仕活動点数（平成31年3月末までの累計 30年度 230点 通算 2,540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
2月	3	6	—	—	—	—	—	—	3	5	11	1	—	—	11	1
3月	—	—	—	—	—	—	—	—	3	5	5	5	—	—	5	5