



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 URL: <http://nalc-ueda.com/> E-mail: nalcueda@yahoo.co.jp

新型コロナウイルス感染症は、昨年5月より5類感染症に移行され、季節性インフルエンザと同等の扱いを受けるようになった。以降急速にメディアから発信される機会が減りました。マスクの着用等の感染対策も個人の判断になりましたが、コロナ感染はなくなっていない。

さて新型コロナウイルス感染症は昨年5月より5類感染症に移行され、季節性インフルエンザと同等の扱いを受けるようになった。以降急速にメディアから発信される機会が減りました。マスクの着用等の感染対策も個人の判断になりましたが、コロナ感染はなくなっていない。

はじめに
コロナ禍もありました。この4年間、送迎などの主要な提供活動は、休むことなく続けてまいりました。しかし各指標の達成度には、ばらつきがでました。
2023年度末での実績（かつこ内は前年度実績及び前年度比、以下同様）は会員数205名（216名、95%）、149世帯（155世帯、96.1%）と、会員数・世帯数とも減少しました。

①新しい仲間（会員）を20名増やす
結果的には20名（17名、117.6%）と達成はできましたが、前々年度の29名と比較しかなり下回りました。因みに退会会員は32名（30名、106.7%）と増えましたので、会員数として11名の純減、及び6世帯の純減となりました。

②会報の手配につきましても、これを継続し会員とのコミュニケーションを確保してきました。が、残念ながら通信運搬費は2,000円強増えました。

③社協・包括支援センター・真田地域ボランティアの急逝があり、全国的に動揺しました。右肩下がりの傾向は否めませんが、当拠点としては

ナルク上田・千曲第18回定時総会

開催日時：2024年6月11日(火) 午前10:00集合 午前10:30開会

会場：びんぐし湯さん館（会費：500円 昼食代込）

会員皆様の総会参加をお願い致します。出欠について別途送付した往復葉書にてご返信下さい。夫婦会員の方は、それぞれに署名し、欠席の場合は委任欄に署名して返信して下さい。※総会出席者は、入場に際し免許証などの証明書をご持参ください。70歳以上は300円で入場できます。差額の200円は参加費として総会受付にお納め下さい。

ナルク上田・千曲第18回定時総会議案

- 第18回定時総会次第
- 一、開会のことば
 - 二、副代表 滝沢聖子
 - 三、代表 内田雅久
 - 四、来賓ご紹介・ご祝辞 祝電披露
 - 五、副代表 滝沢聖子
 - 六、議長選出
 - 七、議事録署名名人
 - 八、議長が選出…
 - 九、（書記…）
 - 十、（署名人…）
 - 十一、第1号議案
 - 十二、2023年度活動報告（案）
 - 十三、代表 内田雅久
 - 十四、第2部 懇親会
 - 十五、第2号議案
 - 十六、2023年度会計決算報告（案）
 - 十七、会計 井澤貞子
 - 十八、第3号議案
 - 十九、監事 柳沢利喜男
 - 二十、第4号議案
 - 二十一、2024年度活動計画（案）
 - 二十二、代表 内田雅久
 - 二十三、第5号議案
 - 二十四、2024年度予算（案）
 - 二十五、会計 井澤貞子
 - 二十六、第6号議案
 - 二十七、新年度役員選出
 - 二十八、内田雅久
 - 二十九、議長解任
 - 三十、副代表 滝沢聖子
 - 三十一、閉会のことば

第1号議案 2023年度 活動報告

はじめに
コロナ禍もありました。この4年間、送迎などの主要な提供活動は、休むことなく続けてまいりました。しかし各指標の達成度には、ばらつきがでました。
2023年度末での実績（かつこ内は前年度実績及び前年度比、以下同様）は会員数205名（216名、95%）、149世帯（155世帯、96.1%）と、会員数・世帯数とも減少しました。
一方で年間時間預託は1,705点（1,457点、117%）、年間奉仕時間139点（125点、111.2%）と、時間預託活動、奉仕活動共に社会的な動きが活発になった。また各種行事の復活と参加があり大幅に増加しました。

③会報紙を継続発行する計画どおり93号から98号まで発行し、ナルクの活動情報と健康を中心とした情報の発信を続けてきました。この特集号は第99号になります。

④4月20日の全国的なナルクデーとしては、6月10日開催の「春の清掃ウォーキング」に9名で参加し、他の団体と交流を深めるとともに、ナルクのアピールを行いました。

5月・6月の行事日程

開催日	行事内容
5/13(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田（国分）
5/14(火)	運営委員会 AM10:00～ 会場：本原・香山邸 スマホ教室 PM2:00～
5/26(日)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：ねずみ橋マレットゴルフ場 免疫力アップ温泉めぐり AM12:00～ 会場：びんぐし湯さん館（現地集合）
6/ 4(火)	運営委員会 AM10:00～ 会場：本原・香山邸 スマホ教室 PM2:00～
6/10(月)	ボウリング PM1:30～ 会場：プラチナレーンズ上田（国分）
6/11(火)	第18回定時総会 AM10:00～
6/26(水)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：御屋敷公園マレット場 免疫力アップ温泉めぐり AM12:00～ 会場：真田温泉ふれあいの湯

免疫力アップ温泉めぐり：継続して実施しました（びんぐし湯さん館）

ティア連絡協議会との連携活動で、地域社会に密着した活動を展開するにつましまして、7月20日「スキルアップ講座・男性のいまさら聞けない暮らしのポイント」、9月9日「ふれあい広場inさなだ」、本年2月10日「ボラ協交流会」に積極的に参加し交流を深めました。

総括として

昨年7月に神野前会長の急逝があり、全国的に動揺しました。右肩下がりの傾向は否めませんが、当拠点としては

貸借対照表			
勘定科目	2022年度 金額	2023年度 金額	増減 金額
【Ⅰ 流動資産】			
[1. 現金預金]			
現金	103,924	108,336	4,412
郵便貯金	2,301,730	2,480,350	178,620
[現金預金]	2,405,654	2,588,686	183,032
【流動資産合計】	2,405,654	2,588,686	183,032
【資産の部】	2,405,654	2,588,686	183,032
【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	2,098,738	2,405,654	306,916
当期正味財産増加	306,916	183,032	-123,884
【次期繰越金】	2,405,654	2,588,686	183,032
【正味財産の部】	2,405,654	2,588,686	183,032
【負債・資本の部】	2,405,654	2,588,686	183,032

① 時間預託活動について
200名の会員維持の
為、新しい仲間（会員）
を25名増やす。

第4号議案 2024年度 活動計画（案）

別掲の貸借対照表と活動計算書のとおり報告いたします。

第3号議案 2023年度 会計監査報告

4月4日（木） 監査会
を開催しました。監査の結果、提出された関係書類は正確であり、内容は適切であると認めます。
以上監査の結果を報告
監事 柳沢利喜男
監事 山崎 規正

第2号議案 2023年度 決算報告

時間預託活動をできる限り継続してきました。会員の減少と高齢化、及び役員のなり手不足と厳しい局面が続きますが、ナルク活動そのものは継続させることができました。これもひとえに会員皆様のご協力の賜と深く感謝申し上げます。本当にありがとうございます。お祈り申し上げます。

さて昨年の総会以降に逝去された会員の方々は、小山勝雄様、宮下良美様、小塚正二様、清水浩行様、坂口由則様、金井ユミ子様、今井美智子様、江住陽子様、上原陽子様、小林悦郎様、以上10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。

活動計算書					
勘定科目	2023年度 予算金額	2023年度 実績金額	予実対比 金額	実績 / 予算	2024年度 予算案
【Ⅰ 経常収益の部】					
[1. 会費収入]					
拠点交付金	230,000	219,000	-11,000	95.2	200,000
[会費収入]	230,000	219,000	-11,000	95.2	200,000
[3. 受取寄付金]					
時間預託活動寄付金	260,000	280,450	20,450	107.9	260,000
[受取寄付金]	260,000	280,450	20,450	107.9	260,000
[5. その他収益]					
受取利息	20	20	0	100.0	20
[その他収益]	20	20	0	100.0	20
【経常収益合計】①	490,020	499,470	9,450	101.9	460,020
【Ⅱ 経常費用の部】					
[1. 事業費]					
内部支出	5,000	5,000	0	100.0	5,000
旅費交通費	60,000	47,730	-12,270	79.6	60,000
通信運搬費	100,000	86,543	-13,457	86.5	100,000
消耗品費	50,000	34,285	-15,715	68.6	70,000
会議費	80,000	91,820	11,820	114.8	100,000
ボランティア保険料	35,400	35,400	0	100.0	36,000
支払手数料	2,000	1,362	-638	68.1	2,000
水道光熱費	15,000	10,000	-5,000	66.7	10,000
雑費	10,000	4,298	-5,702	43.0	10,000
[その他経費]	357,400	316,438	-40,962	88.5	393,000
【事業費】	357,400	316,438	-40,962	88.5	393,000
[4. 予備費]					
予備費	20,000	0	-20,000	0.0	20,000
[予備費]	20,000	0	-20,000	0.0	20,000
【経常費用】②	377,400	316,438	-60,962	83.8	413,000
【Ⅲ当期経常増減額】①-②	112,620	183,032	70,412	162.5	47,020
【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
【Ⅶ当期正味財産増減額】③	112,620	183,032	70,412	193.5	47,020
前期繰越金④	2,405,654	2,405,654	0	100.0	2,588,686
【次期繰越正味財産額】③+④	2,518,274	2,588,686	70,412	106.6	2,635,706

② 時間預託目標を1,800点とする。
③ 会報紙を継続して発行する。拠点からの情報発信のため、第99号から継続して発行する。
④ 楽しいナルクを展開する為、サロン・同好会の推進者を決め実施する。
サロン上田・カラオケ（推進者：内田雅久・宮崎喜子）
マレットゴルフ（推進者：佐々木司・倉橋重松）
ボウリング（推進者：佐々木司・倉橋重松）
免疫力アップ温泉巡り（推進者：柳澤利喜男）
パソコン・スマホ教室（推進者：倉橋重松）
旅行会（年一回開催予定）（推進者：香山直樹・倉橋重松）
会員交流会「ビュックリ箱」

第5号議案 2024年度 予算（案）

活動計算書欄2024年度予算（案）の通り提案いたします。

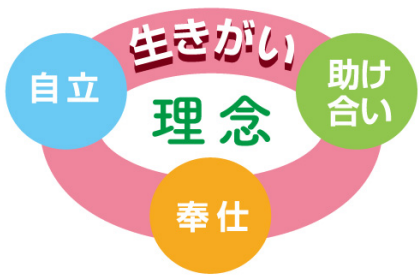
第6号議案 2024年度 運営委員の選出

2024年度の総会迄の2年の任期となります。
代表 内田雅久（留任）
副代表 滝沢聖子（留任）
実行委員 千野里い（留任）
監事 山崎 規正

2023年度から
副代表 香山直樹（新任）
事務局 倉橋重松（留任）
古屋敷弘江（新任）
井澤貞子（留任）
古屋敷弘江（新任）
倉橋重松（留任）
香山直樹（新任）
宮崎喜子（留任）
橋本保子（留任）
小山かつ子（留任）
青木廣美（新任）
柳沢利喜男（留任）
山崎 規正（留任）

の会」を招いて（推進者：内田雅久）10月予定
奉仕活動について
① 奉仕時間目標を150時間とする。
② 会報の手配りを通して会員とのコミュニケーションを図る。
③ 社協・包括支援センターに沿う活動を実施する。

ター・ボランティア連絡協議会との連携活動で、地域社会に密着した活動を展開する。
④ ナルクデー活動に合わせ、6月初旬及び9月下旬の清掃ハイキングに参加し、ナルクのPRと公共奉仕活動等の本部指針に沿う活動を実施する。



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 (2023年度の累計1,705点、3月末までの総累計27,341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	
	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	人数	点数
2月	11	86	—	—	1	2	88	1	1	4	11	1	15	27	115	3	—
3月	14	128	—	—	—	—	128	1	1	5	21	1	15	38	165	—	—
奉仕活動点数 (2023年度の累計139点、3月末までの総累計3,395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			
2月	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0			
3月	—	—	—	—	—	—	—	—	5	7	7	—	—	12			