



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 0268-72-3973 URL: <http://nalc-ueda.com/>  
E-mail: [nalcueda@yahoo.co.jp](mailto:nalcueda@yahoo.co.jp)

ンマー・タイで  
と、山火事、多  
大船渡市を初め  
や、国内の岩手県  
り、諸物価の高騰  
厳しいものがあ  
会情勢については  
が、ありますが、社  
ます。社会活動  
てきた感じがし  
ます。社会活動

今度もこの会報「ナル  
ク千曲川」第105号を  
総会特集号として、報告  
事項および議案を掲載し  
ていきます。

時間預託の具体的な活  
動目標と結果として  
①新しい仲間（会員）を  
25名増やす  
結果的には14名で、達  
成できませんでした。

②時間預託目標を1,  
800点とする  
今年度は1,609  
点、進捗率89%と大幅に  
未達でした。利用会員さ  
んが亡くなったり、施設  
に入所されたり、ご家族  
が面倒をみられるとの事  
で、全体的な外出支援要  
請が減ったと推測してい  
ます。

③拠点会報誌「ナルク千  
曲川」を継続発行する  
拠点からの情報発信の  
ため、計画どおり第99号か  
ら第104号まで発行、  
拠点の活動報告と健康を  
中心とした情報を掲載し  
て提供しました。

④奉仕活動について  
108点と大幅な未達で  
した。  
事情はありますが、社  
会貢献活動への意識が、  
まだまだ薄いといわざる  
を得ません。

## ナルク上田・千曲第19回定時総会

開催日時：2025年6月11日(水) 午前10:00集合 午前10:45開会  
会場：坂城町「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。

### 第19回定時総会次第

#### 第1部 定時総会

- 開会のことば  
副代表 滝沢聖子
- 拠点代表挨拶  
代表 内田雅久
- 来賓ご紹介・ご祝辞  
祝電披露  
副代表 滝沢聖子
- 議長選出  
議長 内田雅久
- 議事録署名  
(議長が選出...)
- (書記...)
- (署名人...)
- 議事  
第1号議案  
2024年度活動報告  
(案)  
代表 内田雅久
- 第2部 懇親会  
副代表 滝沢聖子

### ナルク上田・千曲第19回定時総会議案

日頃はナルク上田・千  
曲拠点の活動に、ご参加  
とご協力を賜り、心より  
感謝とお礼を申し上げます。  
さて2020年1月に  
端を発したコロナ禍も、  
昨年未だインフルエン  
ザとのダブルパンチかと  
思わせましたが、ほぼ終  
息して日常が戻って  
きた感じがし  
ます。社会活動  
も平常に戻った感  
があります。社  
会情勢については  
厳しいものがあ  
り、諸物価の高騰  
や、国内の岩手県  
大船渡市をはじめ  
とした山火事、多  
発、国外ではミヤ  
ンマー・タイで

#### 第2号議案

- 2024年度会計決算報  
告(案)  
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  
2025年度活動計画  
(案)  
代表 内田雅久
- 第5号議案  
2025年度予算(案)  
会計 井澤貞子
- 第6号議案  
新年度役員選出  
内田雅久
- 議長解任  
閉会のことば

ましたので、一読後、返  
信用のをはかき、総会  
出欠と委任を5月25日迄  
にご返信いただきたく、  
またご意見・ご質問がご  
ざいましたら5月25日迄  
にお寄せいただきたく、  
重ねてお願い申し上げます。



### 5月・6月の行事日程

| 開催日     | 行事内容                                                                         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|
| 5/13(火) | 運営委員会 AM10:00～<br>会場：真田町本原・香山邸<br>スマホ教室 PM2:00～<br>会場：真田町本原・香山邸              |
| 5/19(月) | ボウリング PM1:30～<br>会場：プラチナレーンズ上田店                                              |
| 5/20(火) | モルック PM1:30～<br>会場：真田・大畑公民館                                                  |
| 5/26(月) | マレットゴルフ AM10:00～<br>会場：ねずみ橋マレットゴルフ場<br>免疫力アップ温泉巡り AM12:00～<br>会場：坂城町びんぐし湯さん館 |
| 6/10(火) | 運営委員会 AM10:00～<br>会場：真田町本原・香山邸<br>スマホ教室 PM2:00～<br>会場：真田町本原・香山邸              |
| 6/11(水) | ナルク上田・千曲第19回定時総会<br>会場：坂城町・びんぐし湯さん館<br>AM10:00集合 AM10:45開会                   |
| 6/16(月) | ボウリング PM1:30～<br>会場：プラチナレーンズ上田店                                              |
| 6/17(火) | モルック PM1:30～<br>会場：真田・大畑公民館                                                  |
| 6/26(木) | マレットゴルフ AM10:00～<br>会場：ねずみ橋マレットゴルフ場<br>免疫力アップ温泉巡り AM12:00～<br>会場：坂城町びんぐし湯さん館 |

※6月25日(水)に第5回長野地区連絡協議会が松本市松南地区公民館に於いて13:30～16:00で開催されます。

