

全国で2万名の会員が
助け合い活動をしています



あなたも一緒に

NPO 法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
上田・千曲拠点

ナルクとはこんな組織です

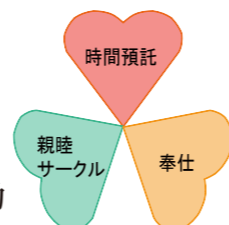
ナルクの理念

- (1) 生きがい
- (2) 助け合い
- (3) 自立
- (4) 奉仕



ナルクの活動

- (1) 時間預託活動
- (2) 奉仕活動
- (3) 親睦・サークル活動



ナルクの事業

- (1) 生活研究アドバイザー制度
- (2) エンディングノート販売

人生 90 年の時代
地域のなかで、助け合いながら
生きがいを見つけながら活動しています

助け合い 困った時は気兼ねなく
会員同士で助けあっています

ナルク活動の基本は、会員同士がボランティアで支え合う時間預託制度です。

ボランティアした時間を 1 時間 1 点としてナルクに預託（貯蓄）し、自分や親・配偶者が困ったときに点数を引き出して他の会員に助けをもらうという独自の制度です。



庭の草取り、病院や買い物
の送迎や付き添い。パソコン
の軽微な修理、子どもの塾や
稽古事の送迎。農作業・田や
畑の草刈りなどのお手伝いも
しています。

私たちは
出来ることを、出来る時に、
できる方法で、活動しています。

ナルクは“自立・奉仕・助け合い”をモットーに、
夫婦（一人暮らしの方も）で参加する
ボランティア団体です。

奉仕 自分の出来ることで、社会や人へ
役に立つ活動をすすめています

福祉施設や病院で、草取り・ハン
ドマッサージ・クリスマスイベン
トなどの活動。

会員が自主的に子どもの登下校時
の見守りや、千曲川河川敷の清掃
なども行っています。

真田地域消費生活展にも参加して
います。

自立 楽しく仲間と充実した毎日を
過ごすことに心がけています

行政とも連携し、フォークダンス
活動や男の料理教室などに参加して、
健康維持のための活動。

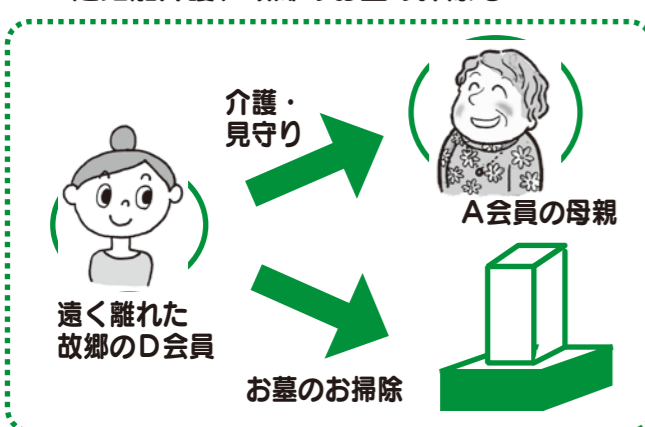
会員の日常的なつながりと健康維
持を図るため、毎月 2 回のサロン活
動でカラオケや「自由サロン」を開催。



ナルクの特徴 会員同士が助け合う「時間預託制度」



遠距離介護、故郷のお墓の掃除もOK!



ナルクは全国124拠点の ネットワークで助け合いを しています



故郷で暮らす両親の
介護支援をお願いします
ことが出来ます

ナルク上田・千曲では、右記のサークル活動
以外に、謡曲・マレットゴルフ・自由サロンえ
ん（おしゃべり、パソコン教室、ハンドマッ
サージ・手芸など）を催しています。そして、送迎
ボランティアしている方が集まって意見交換す
る「縁の会」を組織しています。

ナルク上田・千曲のサークル活動

サロン上田

カラオケハウスで、気持ち良く大きな声で歌
います。ストレス解消には最高の活動です。

毎月第3木曜日に開催しています。声を出す
こと、多くの人と語り合うことが認知症予防に
繋がると言われています。

サロン千曲川

しなの鉄道坂城駅近くの小料理店を運営して
いる会員さん店で、飲んで食べて唄ってと楽し
く活動しています。坂城町在住の会員さんが中
心で運営していますが、誰でも参加できます。
毎月第2金曜日に開催しています。

フォークダンスクラブ

公民館の生涯学習に協力して活動していま
す。踊ることによって体のバランス、筋力を整
え足腰を鍛えるという、老化防止に役立つ要素
が沢山あります。男女が手をつなぎドキドキ、
ワクワク。トキメキと筋力の強化が長寿の秘訣。
毎週月曜日に練習しています。

NPO（特定非営利活動）法人
NALC (Nippon Active Life Club)
ニッポン・アクティブライフ・クラブ（通称ナルク）

設立日：1994年4月20日
NPO 法人認定：平成11年6月7日
活動拠点数：124 拠点、海外3 拠点
会員数：約 20,000 名（2015年6月現在）

本部
大阪府大阪市中央区常盤町 2-1-8MIRO 谷町 4 階
☎ 06-6941-5448
ホームページ <http://nalc.jp/>
会報が毎月 1 回発行されています。

ナルク上田・千曲 拠点事務所
上田市真田町本原 788-2 香山方
☎ 0268-72-2538
ホームページ <http://nalc-ueda.com/>

入会案内
申込書は、上記拠点事務所にご請求下さい。
ホームページからもダウンロード出来ます。
会費：3,000 円 / 年（ご夫婦の入会をお勧めし
ます。单身の方も同額です。）