

ナルクで輝くあなたの明日

人生 80 年の時代 充実した人生をナルクで実現！



誰もがボランティア

「ボランティア」の語源は「志願者」。社会や他人のために自分の意思で進んで行う人のことをいいます。特別なこととして気負って行うものではなく、**だれでもできることなのです。**

寝たきりの老婦人たちが、独り暮らしの人に定時電話を入れて話し相手になり、相手が電話に出なければ救急隊に通報して無事を確認してもらうという「電話コール」のボランティアがアメリカで広がっていますが、ナルクでも身体に障害のある会員が、その立場から最も好ましい介助のあり方を元気な会員にコーチするボランティアが始まっています。つまり、だれでもボランティアの提供者になれるのです。「自分のできることを」「自分のできる時間に」「自分のできる方法で」、無理なく長続きするボランティアをナルクでは勧めています。

あなたなら何ができますか？

イラストをご覧ください。なんでもありですよ。その人の経験や技術、得意なことを活かして参加するのが一番です。

ナルクも当初は同じ志を持つ仲間が集まる任意団体として運営されてきましたが、非営利の組織に法人格を与える**特定非営利活動促進法(NPO法)**に基づいて1999年6月、経済企画庁(現内閣府)から認証を受けた全国規模のNPO法人(特定非営利活動法人)です。これによって、責任の所在がはっきりして組織の持続性が確保され、社会的信用を得ることでできました。行政からの仕事の委託や助成金の給付が増え、企業などの支援も広がっています。

できる事をできる時に

会員同士がボランティアで助け合うのがナルク独自の時間預託制度。「旅行で留守の間、犬の散歩を」「庭の手入れが出来ない」「母の話し相手と食事の世話を」といったSOSの発信が会員からあると、余裕のある他の会員がボランティアを提供するものです。

どんなボランティアでも1時間1点として時間預託手帳に記入され、ボランティアを引き受けた会員ほど点数が貯まります。その点数を引き出して困った時に使うこともできます。例えば首都圏に住む女性が仲間のコーラスを指導するボランティアで貯めた点数を使い、四国に住む父親の世話を地元のナルクに依頼するという「遠距離介護」のケースも珍しくなくなりました。全国ネットのナルクなればこそですし、活動拠点をさらに増やすことに力を入れているのもそのためです。

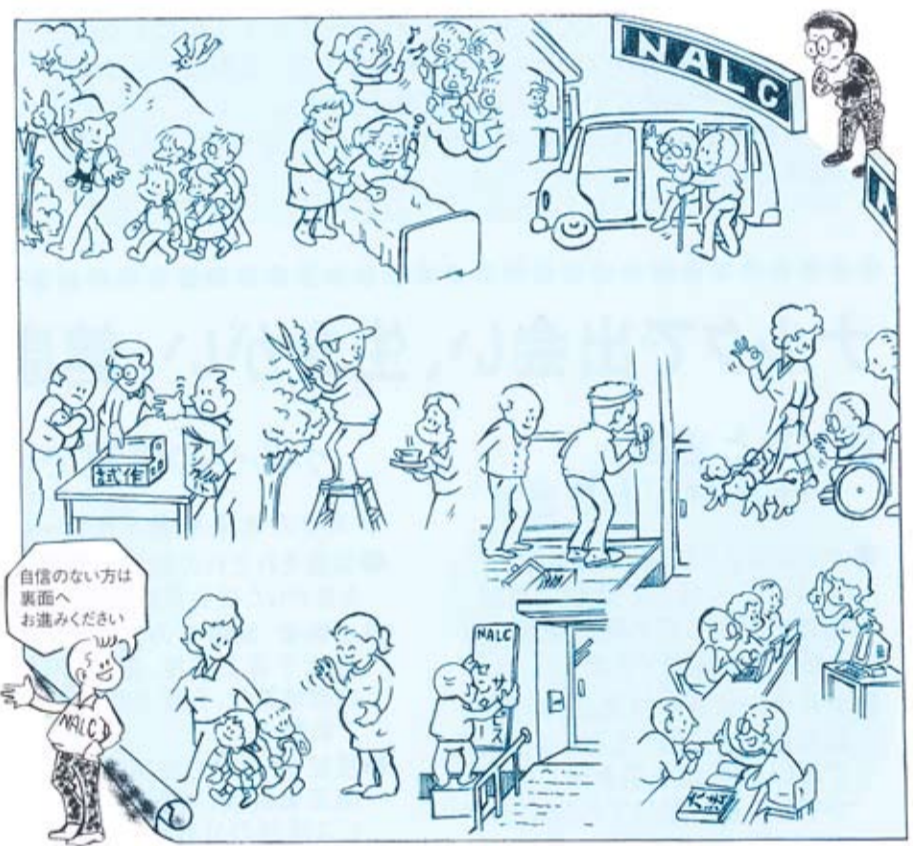
もちろん、預託点数を持たない会員も助けます。ボランティアを受ける人に応分の寄付をしてもらい、活動拠点がボランティアを派遣するものです。寄付金は拠点の活動経費に充てられますが、NPO法人として経済的な力を蓄え、余裕が生まれれば、「寄付」は解消したいと願っています。

当然のことですが、依頼された用件を実行するためにかかった交通費などの実費はルールに従って依頼者はそれを支払い、提供者に還付されます。

「ナルク」—その名前が新聞やテレビで紹介されることが増えるにつれ、「ナルクって何だろう」と関心を寄せる人も増えています。答えは3つ。

- 第2の人生を生き生きと過ごすために自立を求める中高年の団体
- 他人のため、地域のために奉仕をするボランティア団体
- 元気なうちは困った会員のために働いてボランティアの時間を貯め、自分が困った時には引き出して助けてもらう時間預託システムによる助け合いの団体。

つまり、自立・奉仕・助け合いの3つの理念を掲げて活動しています。だからと言ってボランティアを強いることはなく、あなたの「できることを・できるときに・できる方法」で参加すればよいのです。こんな自由な仲間の集まりが「ナルク」。あなたも会員になって、明日も輝いていられる「生きがい探し」に出かけませんか。楽しくて、心優しい仲間があなたを待っています。



(イラスト・畠嶋 孝一)

多彩な人材が集うナルク

- ナルクは1994年大阪で誕生、皆さんの共感を得て組織は拡大、全国の活動拠点は134拠点到のぼります。会員は地域の拠点に所属してボランティア活動や会員同士の助け合いを行います。

ナルクは大阪に本部を置き、各拠点にも事務所を設けて、電話一本でボランティア依頼を受けられるようにしている継続的な事業型のNPO組織です。

- 登録会員総数は3万人。20歳から102歳まで幅広く、平均年齢は67歳。男性が41%、女性が59%の割合で、他のNPOに比べて男性の加入率が高いのが特徴です。ほかに活動資金を応援してくれる賛助会員(企業・団体)とボランティア活動のみに参加するジュニア・ミドル会員がいます。
- 定年退職者や子育てを終えた女性だけでなく、様々な専門職や経営者、自治体の職員・議員、あるいは各界の著名人ら多様な層の参加で、まさにナルクは「人材の海」といえそうです。
- ロサンゼルス、ロンドン、チューリッヒなど海外でも在住邦人が拠点づくりに挑んでいます。

※2010年4月現在

カルチャーセンターでは
経験できない楽しさ

サークル活動も盛んです！

専門的な知識・技術や手芸・芸能の経験を持つ人たちも多いナルクは、講師の人材も多岐にわたっています。
全国の活動拠点ではサークル活動・同好会が盛んに行われ、その輪はどんどん広がっています。

会員が互いに教えあい、学びあい、高め合うサークル活動は、スポーツ、レジャー、習い事、教養講座などその種類を数えたところ、118種類にもなりました。

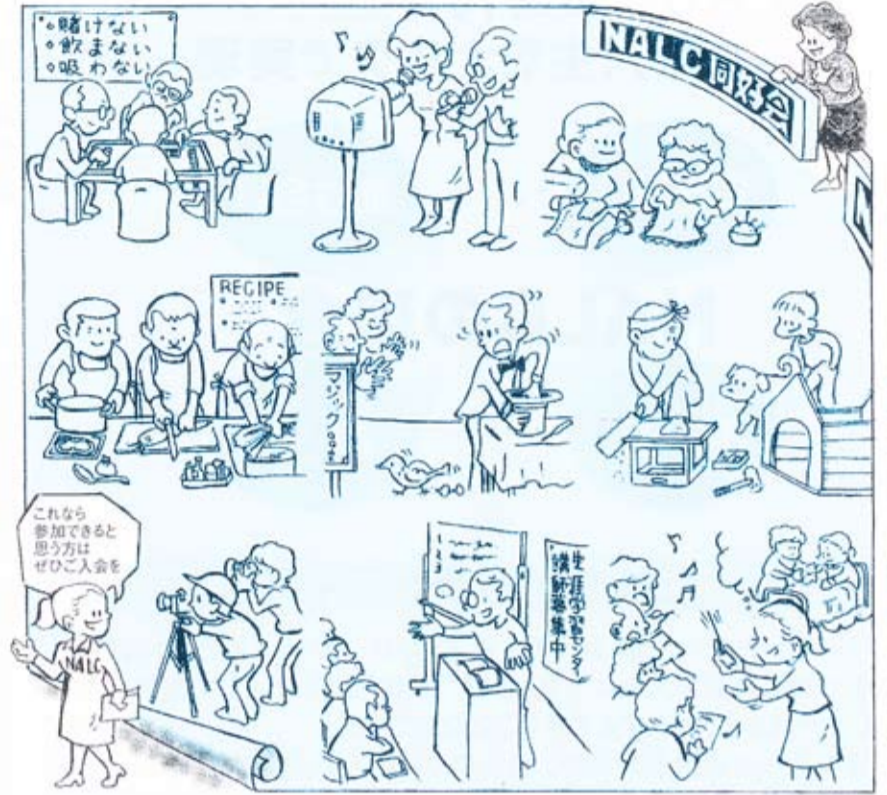
「できることをする」ナルクの目的に沿って、会場を提供する人、得意技を發揮して運営を引き受ける人、費用や材料を提供する人などが助け合いますから費用がかからず気軽に参加できます。

「一般のカルチャーセンターでは経験できない楽しさ」があり、そのために会員になる人も珍しくありません。指導の謝礼の代わりは時間預託点数。「喜んでもらえるだけでうれしい」とパソコンが苦手な会員宅へ訪問指導する人もいます。

ぜひ入会を！会費は年額3000円

会員の年会費は夫婦でも個人でも3000円です。夫婦の方はぜひ一緒に加入ください。ボランティアをするのにお金を払う点が理解できないという声もありますが、会費がナルクの運営基盤を支えていることをご理解ください。

入会を希望される方は本部事務局にお問い合わせ、申し込み用紙を請求してください。



ナルクで出会い、生きがい、健康が得られます！

生涯現役に

困ったときは ナルクがあります

- ボランティアが深める好縁。ナルクに入会して活動すれば、地域で何でも打ち明け相談できる新しい仲間ができます。
- ナルクの大きな特長は、時間預託制度です。困ったときは、貯めておいた点数を引き出して、いつでも会員に助けてもらうことができます。

ナルクの事業でキャリアを生かします

ナルクの本来事業をサポートする事業として

- 会員それぞれの経験や特技・能力を生かした社会貢献活動があります。
- 高齢者・障害者の支援や介助、三世帯子育て支援、道路・河川などの環境美化、介護予防のボランティア活動。
- 福祉サービスの充実を図るために、第三者評価、外部評価、介護サービス情報の公表などの調査・評価に係る活動。専門的に長時間やるときは収入も得られます。
- 企業と協力して生活研究アドバイザーに参加して調査研究、各種研修事業、会報及び映像、出版物などの発行。ナルクオリジナルとして好評のエンディングノート、男の料理本、アクティブシニア手帳などがあります。
- 行政からの受託事業として生涯学習講座の講師や運営・企画に携われます。



ボランティアで働き、サークルでスポーツやハイキング、文化活動に参加すると健康が約束され、介護予防にもなります。

会員の特典

全国チェーンのホテルや企業の施設を安く利用できます。



ナルクの理念や活動を評価して協力をいただいている法人と提携して、時間預託点数の利用などで会員が割安で安心して利用できる施設があります。

《レクリエーション》国立文楽劇場（大阪）
ユナイテッドスペース旅行社紹介の旅館・ホテル
ユニットピアささやま
歌舞伎（関西）

《生活支援》葬祭の公益社
ホームセキュリティのセコム
ホームセキュリティの関電SOS
ヒューマンリゾートパナヒルズ大阪

人生のフィナーレに 「エンディングノート」を 書き込んで安心！

読んで家族はなお安心！
これからの「自分のあり方」について、自分の考え方を明確にし「遺される人へのメッセージ」として書き残しましょう。

ナルクのシニア男性会員の 料理体験談をまとめた 「お父さんには初めての料理」

料理経験のない男性でも
簡単・手軽に作れる料理や酒の肴等のメニュー、調理のコツを収録しました。

※お問い合わせは、下記事務局まで

好評発売中



特定非営利活動法人
ニッポンアクティブライフ・クラブ
会長 高畑敬一
顧問 堀田 力(さわやか福祉財団理事長)
岡本祐三(国際高齢者医療研究所所長)
本部所在地 〒540-0028
大阪市中央区常盤町2-1-8
親和ビル4階
(東京本部) 〒108-0075
東京都港区港南3-4-12
港南第1ビル304号
URL <http://nalc.jp>
設立日 1994年4月20日
会員数 30,000名
活動拠点 134拠点(2010年4月現在)

入会申込書は右記に
お問い合せください

特定非営利活動(NPO)法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ(通称ナルク)
事務局 〒540-0028 大阪市中央区常盤町2-1-8 親和ビル4階
電話: 06-6941-5448(代表) FAX: 06-6941-5130 ホームページ: <http://nalc.jp>