



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/

5/29

ナルク上田・千曲第6回定時総会を開催します
みんなで総会を成功させましょう!!

会場：上田市上野畑山 2644 旧香山邸
開催時間：午後2時より 懇親会：午後3時頃より、会費：2000円

大勢の会員さんの参加を期待しています！出席できない場合は、委任状の提出をお願いいたします。委任状は、お送りした往復はがきを返信して下さい！

- 第6回定時総会次第
司会 副代表 香山幸江
第一部
一、開会
二、拠点第6回定時総会
三、来賓紹介・ご祝辞
四、祝電披露
五、議長選出
六、議事
七、議長解任
八、閉会
九、副代表 滝沢聖子
第二部 懇親会
会費 2,000円

第2号議案 2011年度決算報告(案)

貸借対照表

Table with 4 columns: 勘定科目, 前年度金額, 当年度金額, 増減. Rows include 現金, 郵便貯金, 流動資産, 負債の部, etc.

収支計算書

Table with 5 columns: 勘定科目, 前年度予算金額, 当年度実績金額, 増減, 予実対比(実績/予算). Rows include 前年度繰越金, 収入合計, 支出合計, etc.

第3号議案 監査報告

平成24年4月14日に監査会を開催しました。監査の結果、関係書類及び他の書類は正確であり、内容は適切であると認めます。
平成24年4月14日 ナルク上田・千曲 監事 高寺操次郎
監事 柳沢利喜男

平成23年5月30日開催の第5回定時総会において承認された、2011年度の活動計画に沿って活動を進めてきました。具体的には、ナルクの5つの基本的な考え方に基づき、活動の基本の時間預託活動はという観点から、(1)前年度末の202名から、一気に250名の会員数という目標を立てましたが、大量退会などがあり結果的に3月末は173名となりました。組織維持・発展の困難さを痛感しました。(2)移送ボランティア

ア活動の充実につきましては「縁の会」を活用し、フルに対応していますが、依頼にすべて対応することが困難となりつつあり、提供者の増員対策が急務になっております。(3)時間預託・会員管理ソフトの運営参加・活用につきましては、拠点用に1台専用パソコンを導入させていたいただき、6月より運用を開始しました。活動報告はすべてインプットしてはいますが、これが今の処精一杯で、内容分析での活用までは至っていません。(4)拠点交流会

奉仕活動の観点からは、(1)千曲川清掃(4月23日)(2)信州上田医療センターの草取り(2回)を実施しました。会員同士の絆を深め、趣味と健康を維持する観点からは、(1)「サロン上田」「サロン千曲川」を定期的に開催し、会員同士の親睦を深めています。(3)太極拳・謡曲・男の

今年度の新規活動の観点からは、(1)シニア介護支援サポーターの養成に努め、新しい公共に参画するとしましたが、テーマが大きすぎ何もできませんでした。反省しておりました。反省しておりました。その他特筆すべき点としては「第28回さなだみんなの生活展」に参加し、出展し、多少地域でのアピールができた事、及びこれを機会に新会員さんの入会があった事です。年度末での当拠点の実勢は、会員数115世帯173名、女性56.6%、平均年齢70.3才、時間預託総点数5,602点、奉仕活動総点数494点となっております。前回の総会以降に逝去された方々は、和田励様、荻原たけ子様、久保努様、唐沢勢様です。謹んで哀悼の意を表します。今年度入会者15世帯、27名。退会者48名(内、死亡退会4名、会費未納退会8名)でした。

ナルク上田・千曲 第6回定時総会議案書
第1号議案 2011年度ナルク上田・千曲 活動報告

3月4月のナルク上田・千曲のボランティア活動

Table with 2 main sections: 時間預託点数 (平成24年3月、4月末までの累計5701点) and 奉仕活動点数 (平成24年3月、4月末までの累計514点). Each section has columns for 実績, 人数, 点数, and 合計.



第4号議案 新役員の選出

運営委員の補充をいたします。
 実行委員 長崎 安子 坂城町南条 4626-2 町横尾 B-104
 2012年5月29日

第6号議案 2012年度予算(案)

勘定科目	2011年度実績 金額	2012年度予算案 金額	前年実績比
前年度繰越金	453,426	606,286	133.7%
拠点交付金	172,500	165,000	95.7%
活動収入	35,700	30,000	84.0%
時間預託活動寄付金	196,050	200,000	102.0%
受取利息	112	100	89.3%
【収入合計】	857,788	1,001,386	116.7%
内部支出	3,000	13,000	433.3%
旅費交通費	53,200	90,000	169.2%
通信運搬費	69,089	90,000	130.3%
消耗品費	28,503	50,000	175.4%
会議費	68,210	90,000	131.9%
ボランティア保険料	21,900	21,900	100.0%
租税公課	400	1,000	250.0%
支払手数料	500	2,000	400.0%
水道光熱費	1,700	5,000	294.1%
雑費	5,000	10,000	200.0%
予備費	0	628,486	-
【支出合計】	251,502	1,001,386	398.2%
【収支差・次期繰越金】	606,286	0	0.0%

第5号議案 2012年度活動計画(案)

はじめに、本部の事業計画(案)としては13項目が提案されていますが、当拠点と関連性のある項目として、
 (1)初心忘れずを合い言葉に基本に徹する
 (2)ボランティアの心を呼び起こす研修会を復活に
 (3)活動場所は自宅の近くで
 (4)同好会・クラブ活動は会員勧誘・友達作りの場に止まらないで
 (5)相談に対応できる機能を有する事務所に
 (6)子供未来財団とのセミナー・研修会から実践へ
 (7)シニア生活・介護支援サポート養成講座と地域包括支援センター、社協ボランティアセンター、行政との連携を密にする
 (8)ローテーション計画を立てる
 (9)認定NPO法人取得 ナルク

1. 会員数173名であるが、何らかの形で活動に関わっている会員が約90名程。残り約80名程が休眠会員であり、このままでは会員減少に歯止めがかからないため、全会員の状況見直しと必要に応じてアンケートを実施し、ニーズを把握・対策をとることにより現象の歯止めと、会員増加に結びつける。

2. 定期的(2〜3ヶ月に一度)新入会員の研修会を実施し、ナルクの基本理念を始め、ナルクの活動を理解し、

3. 当拠点の持ち味は、移送ボランティアに真剣に取り組んでいることである。しかしすべての要求に対応できない状況になりつつある。このため「縁の会」の活動充実と提供者の増加を図る。

4. NPO NEシステムの活用で、事務の簡素化・効率化を図る。

5. ブロック会議に参加し、意見交換・情報収集により拠点のレベルアップを図る。(今年は6月に信州・さかきが中心で実施)

6. 拠点の広報誌「ナルク千曲川」を継続して発行し、本部分針と拠点状況の理解を深める。

7. 奉仕活動としては前年通り千曲川の清掃活動、信州上田医療センターの草取りを、子育て支援として登下校時の見守りを実施する。

8. 会員同士の絆を深め、趣味と健康の維持からサロン活

地域で助け合い活動を日常的なつながりをみんなで創りましょう

近年、糖化されたコラーゲンがストレッチによって改善されることわかってきました。ストレッチで筋肉をのばしていくと、その刺激によってコラーゲンを製造する特別な細胞「線維芽(せんいが)細胞」が活性化します。糖化されたコラーゲンを壊して、新しいコラーゲンに置き換えてくれます。柔軟性を高めること

体の硬い人と柔らかい人では、筋肉の中のある物質「コラーゲン」の質に違いがあります。コラーゲンは全身の細胞や組織を支える働きをしており、筋肉もコラーゲンの膜でおおわれています。運動不足や糖質のとりすぎなどで

柔軟性アップで若返る!

血管の若返り、老化防止のストレッチ

あなたも、ためしてガッテン!!

NHKの「ためしてガッテン」で、「高血圧」「動脈硬化」「どろろき・息切れ」や「手足の冷え」などを改善できちゃうストレッチを紹介していました。とても気持ち良く、体が若返りさせられれば、こんな嬉しいことですね。(倉)

血管の若返り、老化防止のストレッチ

NHKの「ためしてガッテン」で、「高血圧」「動脈硬化」「どろろき・息切れ」や「手足の冷え」などを改善できちゃうストレッチを紹介していました。とても気持ち良く、体が若返りさせられれば、こんな嬉しいことですね。(倉)

血糖値が高い状態がつづくくと、コラーゲンに糖がまわりついてしまう「糖化」現象です。筋肉のみならず骨や血管など全身の老化を加速する原因と考えられています。

血管の若返り、老化防止のストレッチ

あなたも、ためしてガッテン!!

NHKの「ためしてガッテン」で、「高血圧」「動脈硬化」「どろろき・息切れ」や「手足の冷え」などを改善できちゃうストレッチを紹介していました。とても気持ち良く、体が若返りさせられれば、こんな嬉しいことですね。(倉)

血糖値が高い状態がつづくくと、コラーゲンに糖がまわりついてしまう「糖化」現象です。筋肉のみならず骨や血管など全身の老化を加速する原因と考えられています。

体の硬い人と柔らかい人

①両足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばしてリラックスマする

②鼻から息を吸いながら、両肩をゆっくりと上げていく

③口からゆっくりと息を吐き、肩を後ろに回しながら下ろす

④①〜③を10回程度くりかえす

吐く筋肉のストレッチ

①両足を肩幅に開いて立ち、片方の手を頭の後ろ、もう片方の手を腰に当て、鼻からゆっくりと息を吸う

②吸いきいたら、息を口から吐きながら、ひじを持ち上げ

③息を吐ききいたら①の姿勢に体を戻す

④左右交互に各10回程度くりかえす

肩のウォーミングアップ

①両足を肩幅に開いて立ち、胸の前で両手を組む

②鼻から息を吸いながら、腕を前に伸ばし、背中を丸めていく

③口からゆっくりと息を吐きながら、①の姿勢に戻していく

④①〜③を10回程度くりかえす

※軽くひざを曲げるようにしておこなうと背中がストレッチされやすくなります

心臓が若返る!呼吸筋ストレッチ

※高齢者や持病のある方は必ず医師に相談の上おこなってください。

※気持ちいいと感じる程度まで伸ばしてください

吸う筋肉のストレッチ

①両足を肩幅に開いて立ち、胸の前で両手を組む

②鼻から息を吸いながら、腕を前に伸ばし、背中を丸めていく

③口からゆっくりと息を吐きながら、①の姿勢に戻していく

④①〜③を10回程度くりかえす

※軽くひざを曲げるようにしておこなうと背中がストレッチされやすくなります

動と同好会活動を継続実施する。

2012年度運営委員

代表	名 久江子	代表	代 代
副代表	内 山幸	副代表	代 代
事務局長	香 山聖	事務局長	代 代
事務局次長	中 川則	事務局次長	代 代
実行委員長	千 野里	実行委員長	代 代
実行委員	倉 橋重	実行委員	代 代
実行委員	岡 村さ	実行委員	代 代
実行委員	中 村康	実行委員	代 代
実行委員	山 丸勝	実行委員	代 代
実行委員	今 井清	実行委員	代 代
実行委員	山 尾つ	実行委員	代 代
実行委員	小 宮義	実行委員	代 代
実行委員	三 宮美	実行委員	代 代
実行委員	山 口武	実行委員	代 代
実行委員	瀬 在米	実行委員	代 代
実行委員	松 沢恵	実行委員	代 代
実行委員	小 笹光	実行委員	代 代
実行委員	田 中美	実行委員	代 代
実行委員	唐 木美	実行委員	代 代
実行委員	長 崎安	実行委員	代 代
実行委員	高 寺利	実行委員	代 代
実行委員	柳 沢喜	実行委員	代 代
監 監		監 監	

12. 地域の正確な実情把握と、きめ細かな会員フォローを行っていくためにも、会員が気軽に定期的に寄り集まれる場所、及び地域ブロック制を検討する。

10. 拠点独自の活動として、継続してエコ活動(古紙回収・リサイクルペーパーの共同購入)の実施、節電の啓蒙を実施します。(11月、5月の2回)

11. 地域の生活展に参加し、ナルクの存在をアピールする。(真田地域:みんなの生活展)

9. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

8. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

7. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

6. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

5. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

4. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

3. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

2. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

1. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

12. 地域の正確な実情把握と、きめ細かな会員フォローを行っていくためにも、会員が気軽に定期的に寄り集まれる場所、及び地域ブロック制を検討する。

10. 拠点独自の活動として、継続してエコ活動(古紙回収・リサイクルペーパーの共同購入)の実施、節電の啓蒙を実施します。(11月、5月の2回)

11. 地域の生活展に参加し、ナルクの存在をアピールする。(真田地域:みんなの生活展)

9. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

8. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

7. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

6. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

5. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

4. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

3. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

2. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

1. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

12. 地域の正確な実情把握と、きめ細かな会員フォローを行っていくためにも、会員が気軽に定期的に寄り集まれる場所、及び地域ブロック制を検討する。

10. 拠点独自の活動として、継続してエコ活動(古紙回収・リサイクルペーパーの共同購入)の実施、節電の啓蒙を実施します。(11月、5月の2回)

11. 地域の生活展に参加し、ナルクの存在をアピールする。(真田地域:みんなの生活展)

9. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

8. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

7. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

6. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

5. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

4. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

3. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

2. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

1. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

12. 地域の正確な実情把握と、きめ細かな会員フォローを行っていくためにも、会員が気軽に定期的に寄り集まれる場所、及び地域ブロック制を検討する。

10. 拠点独自の活動として、継続してエコ活動(古紙回収・リサイクルペーパーの共同購入)の実施、節電の啓蒙を実施します。(11月、5月の2回)

11. 地域の生活展に参加し、ナルクの存在をアピールする。(真田地域:みんなの生活展)

9. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

8. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

7. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

6. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

5. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

4. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

3. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

2. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

1. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

12. 地域の正確な実情把握と、きめ細かな会員フォローを行っていくためにも、会員が気軽に定期的に寄り集まれる場所、及び地域ブロック制を検討する。

10. 拠点独自の活動として、継続してエコ活動(古紙回収・リサイクルペーパーの共同購入)の実施、節電の啓蒙を実施します。(11月、5月の2回)

11. 地域の生活展に参加し、ナルクの存在をアピールする。(真田地域:みんなの生活展)

9. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

8. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

7. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

6. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

5. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

4. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

3. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

2. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し

1. 東日本大震災の救援カンパを継続して実施し、協力し