



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/

# ナルク上田・千曲 第7回定時総会を開催します

**5/29 (水) ちからをあわせて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：2,000円

**総会参加をお願いします  
参加できない方は、  
委任状の提出を！**  
委任状は、お送りした往復はがきを返信して下さい！

- 第7回定時総会次第
- 司会 副代表 香山幸江
- 第1部 拠点第7回定時総会
- 一、開会のことば
- 二、副代表 滝沢聖子
- 三、拠点代表挨拶
- 四、代表 内田雅久
- 五、来賓ご紹介・ご祝辞
- 六、祝電披露
- 七、副代表 香山幸江
- 八、議長選出
- 九、議長挨拶
- 十、議長解任
- 十一、閉会のことば
- 副代表 滝沢聖子
- 第2部 懇親会
- 会費：2,000円
- 第2号議案 2012年度決算報告(案)
- 第3号議案 貸借対照表
- 第4号議案 収支計算書
- 第5号議案 監査報告
- 第6号議案 新年度運営委員の選出
- 第7号議案 2013年度活動計画(案)

## ナルク上田・千曲 第7回定時総会議案書

### 第1号議案 2012年度ナルク上田・千曲 活動報告(案)

昨年5月29日開催の第6回定時総会で承認された12項目の活動計画に沿って、活動を進めましたが、辛口の自己採点では、6割ほどしか推進できなかったと反省しています。具体的には、①休眠会員の活性化を図りニーズを引き出すためのアンケートの実施。②新入会員の研修会の実施。③溜まり場とブロック制の検討の3項目が全く推進できませんでした。④「縁の会」の活動参加者が増え充実してきました。⑤

エコ活動の推進につきまして一部は一部の推進に十分な点がありました。⑥N・Oneシステムの活用。⑦長野県拠点交流会への参加。⑧広報誌「ナルク千曲川」の継続発行。⑨奉仕活動の継続実施。⑩サロン活動・同好会活動、東日本大震災救援カンパ(2回・72,309円の送金実績)。⑪「さなだみなどの生活展」への参加などは、太極拳の休会など細かな部分がありましたが、概ね推進できました。

結果的に言いますと、維持活動が一杯一杯で前向きな活動が全くできませんでした。是非ともこの反省を次年度に繋げていきたいと思っています。さて2012年度末の当拠点の実勢は、113世帯、169名と、それぞれ前年度比で2世帯、4名の減少となりました。時間預託活動年間点数は1422点・前年度比101.6%(累計7021点)、奉仕活動年間点数は280点・前年度比103.7%(累計

役職	氏名	新任
代表	内田 雅久	
副代表	香山 幸江	
副代表	滝沢 聖子	
事務局長	倉橋 重松	
会計	千野 里い	
実行委員	中村 康治	
実行委員	丸山 勝弘	
実行委員	小宮 山義隆	
実行委員	三井 袈裟喜	
実行委員	山口 武重	
実行委員	瀬在 米子	
監事	高寺 操次郎	(新)
監事	柳沢 利喜男	
実行委員	堀 かず子	(新)
実行委員	宮崎 佐喜子	
実行委員	長崎 安子	
実行委員	小笹 光恵	

### 第4号議案 新年度運営委員の選出(案) 2013年度運営委員会

774点)となつています。世帯数、会員数共に減少しましたが、活動実績は僅かながら前年度を上回ったと安堵しております。今回の総会以降に逝去された方々は、故塩沢茂光様、武捨茂三郎様、清水和子様(真田町・荒井

勘定科目	前年度金額	当年度金額	増減
現金	46,161	22,854	-23,307
郵便貯金	560,125	637,167	77,042
[現金預金]	606,286	660,021	53,735
貯蔵品	0	10,000	10,000
[棚卸資産]	0	10,000	10,000
【流動資産】	606,286	670,021	63,735
【資産の部】	606,286	670,021	63,735
【負債の部】	0	0	0
前期繰越金	453,426	606,286	152,860
当期正味財産増加	152,860	63,735	-89,125
【次期繰越金】	606,286	670,021	63,735
【資本の部】	606,286	670,021	63,735
【負債・資本の部】	606,286	670,021	63,735

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
前年度繰越金	606,286	606,286	0	100.0%
拠点交付金	165,000	165,000	0	100.0%
内部収入	0	10,000	10,000	-
活動収入	30,000	37,800	7,800	126.0%
時間預託活動寄付金	200,000	157,700	-42,000	78.9%
受取利息	100	142	42	142.0%
【収入合計】	1,001,386	976,928	-24,458	97.6%
内部支出	13,000	11,000	-2,000	84.6%
旅費交通費	90,000	44,500	-45,500	49.4%
通信運搬費	90,000	113,438	23,438	126.0%
消耗品費	50,000	18,150	-31,850	36.3%
会議費	90,000	87,761	-2,239	97.5%
ボランティア保険料	21,900	21,900	0	100.0%
租税公課	1,000	200	-800	20.0%
支払手数料	2,000	500	-1,500	25.0%
水道光熱費	5,000	0	-5,000	0.0%
雑費	10,000	9,458	-542	94.6%
予備費	628,486	0	-628,486	0.0%
【支出合計】	1,001,386	306,907	-694,479	30.6%
【次期繰越金】	0	670,021	-	-

### 第3号議案 監査報告

平成25年4月6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25年4月6日 ナルク上田・千曲 監事 高寺操次郎  
監事 柳沢利喜男

**絆 がんばろう! 東北** (内田)

上田・千曲拠点の会員の参加を募ります。参加費用は自己負担となりますが、大勢の皆様に参加をお願いいたします。詳細はこれから企画しますが、取り敢えず参加ご希望の会員は、6月末までに運営委員までご連絡ください。一年先の話ですが、宜しくお願い致します。

### ナルク設立20周年記念事業のご案内と参加者の募集

ナルクは来年、設立してから20周年になります。東北に元気に本部総会が東北で開かれます。記念行事は、来月20日(日)5月25日(日)5月27日(火)に宮城・福島県の両県で実施されます。1,000名以上の参加で成功させたいとの本部の意向です。



### 東北支援事業

区)、小林忠紀様、清水重子様の5名です。謹んで哀悼の意を表します。

第5号議案 2013年度活動計画(案)

はじめに、ナルク本部より2013年度の事業計画(案)が提案されていますが、当拠点として「初心を忘れず、基本に忠実に」をモットーに、具体的には

- ①会員数を当面200名を目標とする。(毎月開催の運営委員会、会員数と増加・活動状況と対策を確認しあう)
②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。(目標：年2回の会合開催と、提供者を現在の19名から25名に増員する)
③長野県下の拠点交流会を企画・開催し、成功させる(9月16日・第30回真田みんなの生活展)
④N・Oneシステムの活用で、時間預託・奉仕のそれぞれの活動台帳の、事務処理の簡素化・効率化を図る。
⑤拠点の広報誌「ナルク千曲川」を継続して発行し、会員に本部方針と拠点の活動状況の理解を深めて頂く。
⑥東日本震災の救援カンパを、第3回目として引き続き実施・協力する。
⑦拠点独自の活動として、継続してエコ活動の古紙回収・リサイクルペーパーの共同購入を5月と11月に実施する。
⑧地域の生活展に参加しナルクの存在をアピールする(11月16日・第30回真田みんなの生活展)
⑨会員同士の結び付きを深め、趣味と健康の維持から、サロン活動と同好会活動を推進する。

Table with 4 columns: 勘定科目, 2012年度実績, 2013年度予算案, 前年実績比. Rows include 前年度繰越金, 拠点交付金, 内部収入, 活動収入, etc.

進者を決め継続実施する。
ナルク上田 (推進者)
ナルク千曲川 (推進者)
フォークダンス (推進者)
謡曲 (推進者)
縁の会 (推進者)
奉仕活動の面からは
⑩従来通り、千曲川の河川清掃、上田医療センターの草取り、子育て支援の登下校時の見守りの継続実施する。
ナルク活動として会報「ナルク NALC」の手渡し軒数を増し、手渡し先会員とのコミュニケーションを図るよう努めよう。

自分でできる免疫療法
瞬時に自律神経の働きを整える爪もみ
「免疫アップ」は「自律神経」がカギ」と新潟大学大学院医学部教授の安保徹さんと日本自律神経免疫治療研究会理事長の福田稔さんが免疫力を高める方法を教えてくれています。
免疫力が低下する最大の原因は、自律神経のうちの交感神経が過度に緊張して、リンパ球が減少することにあります。爪の生えぎわを押しもみし刺激する「爪もみ」は、交感神経に傾いた自律神経の働きを、副交感神経優位に導き、リンパ球をふやして、免疫力を回復させる効果があります。

爪の生えぎわを押しもみし刺激する「爪もみ」は、交感神経に傾いた自律神経の働きを、副交感神経優位に導き、リンパ球をふやして、免疫力を回復させる効果があります。爪の生えぎわは神経線維が密集しており、感受性の高いポイントです。爪もみの刺激は瞬時に自律神経に伝わって、自律神経の働きを整えることができるのです。そのやり方が紹介されています。

爪の生えぎわを押しもみし刺激する「爪もみ」は、交感神経に傾いた自律神経の働きを、副交感神経優位に導き、リンパ球をふやして、免疫力を回復させる効果があります。爪の生えぎわは神経線維が密集しており、感受性の高いポイントです。爪もみの刺激は瞬時に自律神経に伝わって、自律神経の働きを整えることができるのです。そのやり方が紹介されています。



千曲川・河川環境美化活動に参加(4月20日)
毎年恒例の「千曲川・河川環境美化活動」に上田・千曲拠点から7名参加しました。今回は大阪・箕面拠点から転入された橋本様ご夫妻にもご参加を頂き、一緒に千曲川河川敷を歩きました。



薬指を除く、両手の親指、人さし指、中指、小指の爪の生えぎわにある両角です。私は、親指の外側から順番に、1・2(親指)、3・4(人さし指)、5・6(中指)、7・8(薬指)、9・10(小指)と、番号をつけています。薬指の7と8は、交感神経を刺激するの

親指：アトピー、セキ、ぜんそく、リウマチ、ドライマウス、円形脱毛症など
人さし指：潰瘍性大腸炎、クローン病、胃、十二指腸潰瘍、胃弱など
中指：耳鳴り、難聴など
小指：脳梗塞、ボケ、パーキンソン病、物忘れ、不眠、メニエル病、高血圧、糖尿病、肩こり、腰痛、椎間板ヘルニア、動悸、頭痛、腎臓病、頻尿、痛風、精力減退、尿もれ、肝炎、肥満(ダイエット)、しびれ、生理痛、子宮筋腫、子宮内膜症、更年期障害、顔面神経痛、自律神経失調症、不安神経症、パニック障害、うつ状態、目の病気。

親指は肺などの呼吸器、人さし指は胃腸などの消化器、中指は耳の症状、小指は心臓や腎臓など循環器に対応します。
以上を病気・症状別に分けると、上図のようになります。自分が治したい症状や病気に対応する指は、二〇秒ずつ刺激しましょう。複数の症状がある人は、いちばんつらい症状に対応する指を、二〇秒ずつ刺激します。人によっては爪もみを行ったあと、一時的に症状が悪くなる場合があります。これは病気がよくなる前の生理的な反応です。心配せずに続けましょう。
通常は一カ月ほどで症状が取れますが、早い人なら、数日で体調が改善したことを実感できます。根気よく続けることが大切です。
とくに、下半身の症状を改善したい場合には、足の指もむと効果的です。手の薬指に対応する足の第四指を除いた足の爪の生えぎわを、手の指で少し強めにもんで刺激します。
免疫力を高めるには、よく眠ることも大切です。夜間は副交感神経が優位になりリンパ球は昼間よりふえやすくなります。よく眠ることでリンパ球が活性化し、体の中にできた異常な細胞を撃退してくれます。爪もみは副交感神経を優位にして、深い眠りを誘います。眠る前にも行うとよいでしょう。
この他、免疫力を高める方法が紹介されています。詳しく知りたい方は「免疫を高めると病気は必ず治る」という冊子が出版されていますので、活用してください。

3月4月のナルク上田・千曲のボランティア活動

Summary table of volunteer activities for March and April, including time pre-booking points and service activity points.



健康管理で楽しい暮らし