



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15回定時総会（書面議決案）

会員皆様の賛否を同封の葉書でご返信下さい。夫婦会員の方は、それぞれ署名と「賛成」「反対」のいずれかを囲んでください。返信なき場合は委任といたします。

①新しい仲間（会員）を50名増やす
果として
的
な活動目標と結
果として

④縁の会を開催し、提供
会員の親睦と情報交換
を実施するにつきま

⑦サロン活動・同好会活
動を、推進担当を決め実
施する
サロン上田：コロナ対策
のため休会としました。
マレットゴルフ：年間を
通して実施しました。
ボウリング：参加会員が
少数ですが実施しまし
た。
免疫力アップ温泉巡り：

①奉仕時間目標を200
時間としてきましたが、
大幅な未達成に終わら
ました。消費生活展・ふれ
あい広場など大型催事が
中止になった事が響いて
います。

またフォークダンスで
利用している、無料の
会場の破れたカーテン、
換気扇の手直しを行っ
たり、トイレ掃除を定期
的に行うようにしました。

この一年耳にタコができ
るほど聞いた単語は、統計
を取らずとも「密」だろう。
蜂蜜の蜜なら体にもよいだ
ろうが、こう何度も聞かさ
れてはたまらない。そこで、
逆療法で立ち向かうことに
して、密のつく単語をだし
てみた。密閉 密集 密接
は言わずもがなである機密
秘密 親密 密会 密儀
密語 密通 密使 密旨
密緻 綿密 密航 密内
稠密 密輸 密漁 密猟
密書 密葬 密意 密計 密偵
密奏 密送 密造 密蔵
と怪しげな内緒話向けの語
が多い。又、宗教では密教
があり、空海が伝えた真言
密教（東密）と最澄が伝え
た天台宗系の台密がある。
こうしてみると、なかには
プーラスイメーの言葉もあ
る。緻密 綿密はいとし
ても、ほぼグレーのイメー
ジが多い。コロナと騒がれ
てほぼ一年以上たつ。そろ
そろ、収束してもいいコロ
ナ（頃な）と願う。

はじめに
2020年度末での
実績（かつこ内は前
年度実績及び前年度
比、以下同様）は会員
数237名（228
名、104%）、162
世帯（157世帯、
103%）とコロナ下で
はありましたが、会員数・
世帯数とも増加しまし
た。

②時間預託目標を2、
000点とする
1,651点、進捗率
83%と未達成で、前年
度をも大きく下回しまし
た。間接的な預託活動は
殆ど変化がないため、コ
ロナ禍に伴って移送の提
供依頼が、減少したと判
断しています。

⑤4月20日のナルクデー
につきましては、昨年4
月19日の上田市主催「清
流千曲川洗濯大作戦」に
参加予定でしたが、コロ
ナの為順延となり、年を
越したこの3月21日に実
施され、12名の会員と参
加し汗を流しました。

⑧その他
年間を通して実施しまし
た。
広報活動として
昨年12月22日開催の、
上田市主催「高齢者の外
出を考える」オンライン
ミーティングに参加、ナ
ルクの移送活動を紹介。
後に詳細な活動を知りた
いとの事で、本年2月8
日に上田市交通政策課・
同高齢者介護課及び上田
市の3地域包括支援セン
ターの8名のご担当の方
々に、移送を中心とし
た時間預託活動を説明し
ました。更に2月22日に
は塩田地域のボランティア
有志の3名の方と、苦
労話など懇談の場を設け
ました。

④環境美化活動として、
先にも述べましたが「清
流千曲川洗濯大作戦」に
参加しましたが、プラゴ
ミやビニールゴミが多
く、河川や海洋汚染を引
き起こす実態を肌で感じ
ました。恐ろしいことで
す。

日頃はナルク上田・千
曲拠点の活動に、ご理解
ご協力をいただき、真に
ありがとうございます。
さて一年以上にわたる
コロナ禍での日々の生
活に、疲れがでてきた今
この頃ですが、未だワ
クチン接種も始まり、
いっこうにその収束も感
じられないどころか、今
まさに第4次感染がひろ
まりつつある不安な今日
この頃です。例年ですと
5月末から6月初旬にか

け、拠点の総会を開催し
ていますが、本年も非常
に厳しい状況下を鑑み、
感染予防対策のための総
会のあり方を、2年度の
運営委員会と4月13日
（火）開催の4月度運営
委員会にて検討の結果、感
染特に3密（密閉・密集・
密接）防止対策のため、
及び本部総会も書面表決
になった事から、本年も
昨年引き続き書面議決
を行うことに決定しまし
た。

今回はこの会報「ナル
ク千曲川」第81号を総会
特集号として、報告事項
及び議案を掲載します。
また賛否確認の書面（ハ
ガキ）を添付させていた
だきますので、この会報
をご一読後、5月末まで
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月末ま
までにお寄せいただきたく
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
毎週月曜日	フォークダンス 会場：本原担い手センター
5/10(月)	マレットゴルフ AM10:00～塩田マレットゴルフ場
5/11(火)	運営委員会 PM10:30～ 会場：ポーラ本原・香山邸
5/26(水)	マレットゴルフ AM10:00～ねずみマレットゴルフ場 免疫力アップ温泉めぐり 会場：坂城町・びんぐし湯さん館
6/ 8(火)	運営委員会 PM10:30～ 会場：ポーラ本原・香山邸
6/14(月)	マレットゴルフ AM10:00～塩田マレットゴルフ場
6/26(土)	マレットゴルフ AM10:00～ねずみマレットゴルフ場 免疫力アップ温泉めぐり 会場：坂城町・びんぐし湯さん館

橋本保子（上田市）

「コロナ禍
嫌いな
程聞いた
う言



貸借対照表

勘定科目	前年度金額	当年度金額	増減金額
【I 流動資産】			
[1. 現金預金]			
現金	26,532	34,332	7,800
郵便貯金	1,523,739	1,812,551	288,812
[現金預金]	1,550,271	1,846,883	296,612
【流動資産合計】	1,550,271	1,846,883	296,612
【資産の部】	1,550,271	1,846,883	296,612
【I 流動負債】			
【II 固定負債】			
【負債の部】	0	0	0
【III 正味財産】			
前期繰越正味財産額	1,294,353	1,550,271	255,918
当期正味財産増加	255,918	296,612	40,694
【次期繰越金】	1,550,271	1,846,883	296,612
【正味財産の部】	1,550,271	1,846,883	296,612
【負債・資本の部】	1,550,271	1,846,883	296,612

① 従来どおり新しい仲間(会員)を50名増やす
 ② 時間預託目標を1,800点とする
 ③ 会報紙の継続発行…第81号〜情報発信を行う
 ④ 移送活動が中心の為、縁の会を開催し親睦と情報交換を実施する
 ⑤ 4月20日をナルクデーとし、ナルクのアピール

⑥ 楽しいナルクを実現の為、サロン・同好会の推進者を決め実施する
 サロン 上田 進者
 (推進者…内田雅久・香山幸江)
 マレットゴルフ

第2号議案 2020年度 決算報告
 貸借対照表と活動計算書の通り報告いたします。

第3号議案 2020年度 会計監査報告
 4月8日(木) 監査会を開催しました。監査の結果、提出された関係書類は正確であり、内容は適切であると認めます。
 以上監査の結果を報告
 監事 柳沢利喜男
 山崎 規正

第4号議案 2021年度 活動計画(案)
 時間預託活動について
 ① 従来どおり新しい仲間(会員)を50名増やす
 ② 時間預託目標を1,800点とする
 ③ 会報紙の継続発行…第81号〜情報発信を行う
 ④ 移送活動が中心の為、縁の会を開催し親睦と情報交換を実施する
 ⑤ 4月20日をナルクデーとし、ナルクのアピール

活動計算書

勘定科目	当年度予算金額	当年度実績金額	予実対比		2021年度予算(案)
			金額	実績/予算	
【I 経常収益の部】					
[1. 会費収入]					
拠点交付金	225,000	235,500	10,500	104.7	240,000
[会費収入]	225,000	235,500	10,500	104.7	240,000
[3. 受取寄付金]					
時間預託活動寄付金	300,000	281,300	-18,700	93.8	280,000
[受取寄付金]	300,000	281,300	-18,700	93.8	280,000
[5. その他収益]					
受取利息	0	12	12	0.0	0
[その他収益]					
【経常収益合計】 ①	525,000	516,812	-8,188	98.4	520,000
【II 経常費用の部】					
[1. 事業費]					
内部支出	15,000	15,000	0	100.0	15,000
旅費交通費	80,000	23,660	-56,340	29.6	50,000
通信運搬費	150,000	108,493	-41,507	72.3	100,000
消耗品費	40,000	25,675	-14,325	64.2	40,000
会議費	20,000	10,000	-10,000	50.0	20,000
ボランティア保険料	31,700	31,700	0	100.0	35,800
支払手数料	2,000	672	-1,328	33.6	2,000
水道光熱費	5,000	5,000	0	100.0	5,000
雑費	20,000	0	-20,000	0.0	20,000
[その他経費]	363,700	220,200	-143,500	60.5	287,800
[事業費]	363,700	220,200	-143,500	60.5	287,800
[4. 予備費]					
予備費	20,000	0	-20,000	0.0	20,000
[予備費]	20,000	0	-20,000	0.0	20,000
【経常費用】 ②	383,700	220,200	-163,500	57.4	307,800
【III 当期経常増減額】 ①-②	141,300	296,612	155,312	209.9	212,200
[IV 経常外収益]					
[V 経常外費用]					
【VI 当期経常外増減額】	0	0	0	0.0	0
【VII 当期正味財産増減額】 ③	141,300	296,612	155,312	209.9	212,200
前期繰越金 ④	1,550,271	1,550,271	0	100.0	1,846,883
【次期繰越正味財産額】 ③+④	1,691,571	1,846,883	155,312	109.2	2,059,083

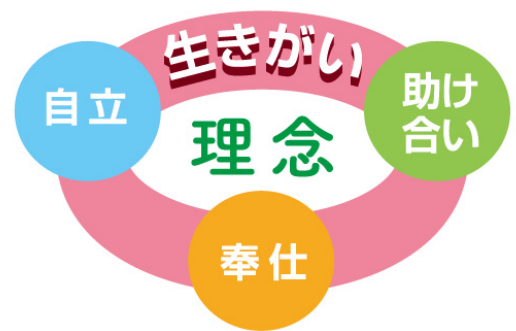
(推進者…柳沢利喜男)
 免疫力アップ温泉巡り(推進者…倉橋重松)
奉仕活動について
 ① 奉仕時間目標を150点とする
 ② 会報の手配りを通して会員とのコミュニケーションを図る
 ③ 社協・包括支援センター・ボランティア連絡協議会との連携活動で、地域社会に密着した活動を展開する。
 ④ 今年度はナルクデーとして、シトラスリボン作りを実施するが、公共奉

仕が本部指針の為、来年度に向かつて具体的な活動を考える

第5号議案 2021年度 予算(案)
 活動計算書欄2021年度予算(案)の通り提案いたします。

第6号議案 2021年度 運営委員の選出
 2023年の総会迄の2年任期となります。
 代表 内田雅久
 副代表 香山幸江
 滝沢聖子
 倉橋重松
 井澤貞子
 千野里い

監事 柳沢利喜男
 山崎 規正



2月3月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (2020年度の累計 1,651点、3月末までの総累計 19,721点)																	
実績	提供活動		生活アド等		講師等		①小計1		コーディネート		事務所当番等		事務所提供		小計2	合計	②利用
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数			
2月	9	96	-	-	-	-	96	3	3	6	12	1	15	30	126	-	
3月	12	117	-	-	-	-	117	-	-	6	18	1	15	33	150	-	
奉仕活動点数 (2020年度の累計 111点、3月末までの総累計 2,794点)																	
実績	福祉		子育て		環境		その他		NALC活動		合計		利用		総計		
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数		点数	
2月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
3月	-	-	-	-	11	22	3	6	5	6	34	-	-	34			