



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 URL: http://nalc-ueda.com/
E-mail: nalcueda@yahoo.co.jp

様々な制約を受
け、後述します
各種の指標実績に
も大きな影響をも
たらしました。
幸い本年3月より
新規感染者数の減
少がみられたこと
や、5月8日より
第5類への移行を
受け、最大の感
染防止対策を図つ



ナルク上田・千曲第17回定時総会

開催日時：2023年6月7日(水) 午前9:30集合 午前10:00開会

会場：上山田温泉「圓山荘」 会費：1000円(バイキング昼食代込)

会員皆様の総会参加をお願い致します。出欠について別途送付した往復葉書にてご返信下さい。夫婦会員の方は、それぞれに署名し、欠席の場合は委任欄に署名して返信して下さい。

第17回定時総会次第

- 第一部 定時総会
 - 一、開会のことば
 - 二、副代表 滝沢聖子
 - 三、代表 内田雅久
 - 四、来賓ご紹介・ご祝辞
 - 五、祝電披露
 - 六、副代表 滝沢聖子
 - 七、議長選出
 - 八、執行部案
 - 九、議長が選出
 - 十、議事録署名人
 - 十一、(書記)
 - 十二、(署名人)
 - 十三、(署名)
 - 十四、(署名)
 - 十五、(署名)
 - 十六、(署名)
 - 十七、(署名)
 - 十八、(署名)
 - 十九、(署名)
 - 二十、(署名)
 - 二十一、(署名)
 - 二十二、(署名)
 - 二十三、(署名)
 - 二十四、(署名)
 - 二十五、(署名)
 - 二十六、(署名)
 - 二十七、(署名)
 - 二十八、(署名)
 - 二十九、(署名)
 - 三十、(署名)
 - 三十一、(署名)
 - 三十二、(署名)
 - 三十三、(署名)
 - 三十四、(署名)
 - 三十五、(署名)
 - 三十六、(署名)
 - 三十七、(署名)
 - 三十八、(署名)
 - 三十九、(署名)
 - 四十、(署名)
 - 四十一、(署名)
 - 四十二、(署名)
 - 四十三、(署名)
 - 四十四、(署名)
 - 四十五、(署名)
 - 四十六、(署名)
 - 四十七、(署名)
 - 四十八、(署名)
 - 四十九、(署名)
 - 五十、(署名)
 - 五十一、(署名)
 - 五十二、(署名)
 - 五十三、(署名)
 - 五十四、(署名)
 - 五十五、(署名)
 - 五十六、(署名)
 - 五十七、(署名)
 - 五十八、(署名)
 - 五十九、(署名)
 - 六十、(署名)
 - 六十一、(署名)
 - 六十二、(署名)
 - 六十三、(署名)
 - 六十四、(署名)
 - 六十五、(署名)
 - 六十六、(署名)
 - 六十七、(署名)
 - 六十八、(署名)
 - 六十九、(署名)
 - 七十、(署名)
 - 七十一、(署名)
 - 七十二、(署名)
 - 七十三、(署名)
 - 七十四、(署名)
 - 七十五、(署名)
 - 七十六、(署名)
 - 七十七、(署名)
 - 七十八、(署名)
 - 七十九、(署名)
 - 八十、(署名)
 - 八十一、(署名)
 - 八十二、(署名)
 - 八十三、(署名)
 - 八十四、(署名)
 - 八十五、(署名)
 - 八十六、(署名)
 - 八十七、(署名)
 - 八十八、(署名)
 - 八十九、(署名)
 - 九十、(署名)
 - 九十一、(署名)
 - 九十二、(署名)
 - 九十三、(署名)
 - 九十四、(署名)
 - 九十五、(署名)
 - 九十六、(署名)
 - 九十七、(署名)
 - 九十八、(署名)
 - 九十九、(署名)
 - 百、(署名)
- 第二号議案
 - 2022年度会計決算報告(案)
 - 三、会計 井澤貞子
 - 四、監事 柳沢利喜男
 - 五、第4号議案
 - 六、2023年度活動計画(案)
 - 七、代表 内田雅久
 - 八、第5号議案
 - 九、2023年度予算(案)
 - 十、会計 井澤貞子
 - 十一、第6号議案
 - 十二、新年度役員選出
 - 十三、内田雅久
 - 十四、議長解任
 - 十五、副代表 滝沢聖子
 - 十六、閉会のことば
 - 十七、第二部 懇親会

ナルク上田・千曲第17回定時総会議案

ナルク上田・千曲第17回定時総会の開催(対面総会)について
日頃はナルク上田・千曲拠点の活動に、ご参加とご協力を賜り、心より感謝とお礼を申し上げます。
さてコロナ禍は実に3年以上に及び、それに伴ってナルク活動にも

た上で、会報「ナルク千曲川」第92号3月発行で既報のとおり、4年ぶりに対面方式の総会を開催することにしました。
今回もこの会報「ナルク千曲川」第93号を総会特集号として、報告事項及び議案を掲載しましたのでご一読後、返信用のはがきにて総会の出欠と委任を5月20日までに返信いただきたく、またご意見・ご質問がございましたら、5月20日までにお寄せいただきたく、重ねてお願い申し上げます。

第1号議案 2022年度 活動報告

はじめに
この3年間、送迎などの主要な提供活動は、休むことなく続けてまいりましたが、各指標の達成度は良くありませんでした。
2022年度末での実績(かっこ内は前年度実績及び前年度比、以下同様)は会員数216名(228名、94.7%)、155世帯(160世帯、96.9%)と、会員数・世帯数とも減少しました。
一方で年間時間預託は1,457点(1,754点、83.1%)、年間奉仕時間125点(106点、118%)と、時間預託活動は減りましたが、奉仕活動は復活した清掃ウオーキングなどの行事への参加もあり増加しました。

①新しい仲間(会員)を30名増やす
結果的には17名(32名、53.1%)と大幅な未達に終わりました。前々年度の29名をもちに下回りました。因みに退会会員は30名(41名、73.2%)と減少しましたので、会員数としては12名の純減、及び5世帯の純減となりました。新入会員増が如何に難しい

②時間預託目標を1,800点とする
累計1,457点、進捗率80.9%と未達でした。更に前年度1,754点より大きく下回りました。間接的な預託活動は殆ど変化がないため、コロナ禍による4.5回目のワクチン接種のための移送等の直接活動の依頼があったにも拘わらず、利用会員数の減少のため全体的な送迎依頼の減少があったと判断しています。
③会報紙を継続発行する
計画どおり87号から92号まで発行し、ナルクの活動情報と健康を中心とした情報の発信を続けてきました。この特集号は第93号になります。
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につきましては、このコロナの状況下では、躊躇し機会を失い実施しませんでした。
⑤楽しいナルク活動を実現の為サロン活動・同好会活動を、推進担当を決め実施する
サロン上田：コロナ感染対策のためすべて休会としました。

5月・6月の行事日程

開催日	行事内容
5/ 8(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田(国分)
5/ 9(火)	運営委員会 AM10:00 ~ 会場：本原・香山邸
5/26(金)	マレットゴルフ AM9:00 ~ 会場：ねずみ橋マレットゴルフ場 免疫力アップ温泉めぐり AM12:00 ~ 会場：びんぐし湯さん館(現地集合)
6/12(月)	ボウリング PM1:30 ~ 会場：プラチナレーンズ上田(国分)
6/13(火)	運営委員会 AM10:00 ~ 会場：本原・香山邸
6/26(月)	マレットゴルフ AM9:00 ~ 会場：ねずみ橋マレットゴルフ場 免疫力アップ温泉めぐり AM12:00 ~ 会場：びんぐし湯さん館(現地集合)

マレットゴルフ：継続して実施しました(鼠橋、万葉の里)。
ボウリング：継続して実施しました(プラチナレーンズ)。
免疫力アップ温泉巡り：継続して実施しました(びんぐし湯さん館、つるの湯)。
しかし、いずれの同好会も参加会員が限られてきますので、幅広い皆様の参加をお待ちしています。この時の送迎もご要望があれば検討します。

奉仕活動として

①奉仕時間目標を150時間としましたが、125時間と未達に終わりました。消費生活展・ふれあい広場などの大型行事が、3年続けて中止になった事が影響しています。
②会報の手配につきましては、これを継続し更に部数を増やす事に

り、会員とのコミュニケーションを確保すると同時に、年間で6,000円ほどの通信運搬費の削減に繋がりました。
③社協・包括支援センター・真田地域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につつましては、「ふれあい広場inさなだ」などのメインの行事が中止となりましたが、7月7日開催の視察研修「上田城周辺・ブラ上田」、10月22日開催の長谷寺での「座禅と写経」、本年2月18日開催の「春だよ交流会part2・綾羽コンサート」に積極的に参加し交流を深めました。
④4月20日の全国的なナルクデーとしては、10月8日開催の第51回秋の清掃ウオーキングに5名で参加し、他の団体と交流を深めるとともに、ナルクのアピールを行いました

貸借対照表

勘定科目	2021年度 金額	2022年度 金額	増減 金額
【I 流動資産】			
[1. 現金預金]			
現金	94,625	103,924	9,299
郵便貯金	2,004,113	2,301,730	297,617
[現金預金]	2,098,738	2,405,654	306,916
【流動資産合計】	2,098,738	2,405,654	306,916
【資産の部】	2,098,738	2,405,654	306,916
【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	1,846,883	2,098,738	251,855
当期正味財産増加	251,855	306,916	55,061
【次期繰越金】	2,098,738	2,405,654	306,916
【正味財産の部】	2,098,738	2,405,654	306,916
【負債・資本の部】	2,098,738	2,405,654	306,916

4月6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

令和5年6月7日
ナルク上田・千曲
柳沢利喜男
柳沢利喜男
山崎 規正

第3号議案 2022年度 会計監査報告

別掲の貸借対照表と活
動計算書のとおり報告い
たします。

第2号議案 2022年度 決算報告

コロナ禍に依る活動制
限に尽きますが、会員皆
様の命と暮らしを守り
するための、移送などの活
動はできる限り継続し
てきました。会員の中心
では数名の方が感染され
ましたが、活動を停止す
るまでは至りませんでし
た。またこの状況下で会
員数は減少しましたし活
動時間も減少し、厳しい
局面が続きましたが、ナ
ルク活動そのものは継続

させることができまし
た。これもひとえに会員
皆様のご協力の賜と深く
感謝申し上げます。本当
にありがとうございます。ま
た、さて昨年の総会以降に
逝去された会員の方々
は、海瀬美亀男様、宮崎
哲雄様、石関佳代子様、
岩田良雄様、橋本恭佑
様、福永辰朗様、佐藤宏
様、上原文夫様、以上8
名の方々です。謹んで皆
様方のご冥福を心よりお
祈り申し上げます。

活動計算書

勘定科目	2022年度 予算金額	2022年度 実績金額	予実対比 金額	実績/予算	2023年度 予算案
【I 経常収益の部】					
[1. 会費収入]					
拠点交付金	240,000	238,500	-1,500	99.4	230,000
[会費収入]	240,000	238,500	-1,500	99.4	230,000
[3. 受取寄付金]					
時間預託活動寄付金	300,000	287,750	-12,250	95.9	260,000
[受取寄付金]	300,000	287,750	-12,250	95.9	260,000
[5. その他収益]					
受取利息	15	17	2	113.3	20
[その他収益]	15	17	2	113.3	20
【経常収益合計】①	540,015	526,267	-13,748	97.5	490,020
【II 経常費用の部】					
[1. 事業費]					
内部支出	5,000	5,000	0	100.0	5,000
旅費交通費	80,000	32,725	-47,275	40.9	60,000
通信運搬費	110,000	84,170	-25,830	76.5	100,000
消耗品費	50,000	24,069	-25,931	48.1	50,000
会議費	50,000	26,967	-23,033	53.9	80,000
ボランティア保険料	34,428	35,900	1,472	104.3	35,400
支払手数料	2,000	520	-1,480	26.0	2,000
水道光熱費	10,000	10,000	0	100.0	15,000
雑費	20,000	0	-20,000	0.0	10,000
[その他経費]	361,428	219,351	-142,077	60.7	357,400
[事業費]	361,428	219,351	-142,077	60.7	357,400
[4. 予備費]					
予備費	20,000	0	-20,000	0.0	10,000
[予備費]	20,000	0	-20,000	0.0	10,000
【経常費用】②	381,428	219,351	-162,077	57.5	377,400
【III 当期経常増減額】①-②	158,587	306,916	148,329	193.5	112,620
【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
【VII 当期正味財産増減額】③	158,587	306,916	148,329	193.5	112,620
前期繰越金④	2,098,738	2,098,738	0	100.0	2,405,654
【次期繰越正味財産額】③+④	2,257,325	2,405,654	148,329	106.6	2,028,254

ボウリング
(推進者：倉橋重松)

マレットゴルフ
(推進者：佐々木司)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

サロン上田・カラオケ
(推進者：内田雅久・高崎佐喜子)

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

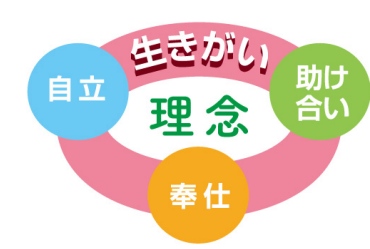
2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

2024年度の総会迄の
2年の任期となります。

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 (2022年度の累計1,457点、3月末までの総累計2,458.5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 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	人数	点数			
2月	11	82	-	-	-	-	82	1	3	5	14	1	15	32	114	-	
3月	10	88	-	-	-	-	88	2	6	4	17	1	15	38	126	-	
奉仕活動点数 (2022年度の累計125点、3月末までの総累計3,199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			
2月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0		
3月	-	-	-	-	-	-	-	-	5	12	-	-	-	-	12		



- 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
活動として、4月20
日は、6月初旬の春
の清掃ハイキングに
参加し、公共奉仕活
動等の本部指針に沿
う活動を実施する。
- 事務局長 倉橋重松 (留任)
- 会計 井澤貞子 (留任)
- 千野里い (留任)
- 山口武重 (留任)
- 長崎安子 (留任)
- 宮崎佐喜子 (留任)
- 橋本保子 (留任)
- 小山かつ子 (新任)
- 古屋敷弘江 (新任)
- 柳沢利喜男 (留任)
- 山崎規正 (留任)