



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8回定時総会を開催します

多くの方の参加で総会を成功させましょう!!

6/13 (金)

会場：上田市上野畑山 2644 旧香山邸
開催時間：総会は午後2時より 懇親会：午後4時頃より、会費：2000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、お送りする往復
はがきを返信して下さい！

講師：高田寛子先生
第3部 懇親会
会費：2,000円

- 第8回定時総会次第
- 司会 副代表 香山幸江
- 第1部
- 一、開会のことば
- 二、副代表 滝沢聖子
- 三、副代表挨拶
- 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
- 十二、副代表 滝沢聖子
- 第2部 講演
- 「食事があなたの未来を
変える」
- 第3部 懇親会
- 第1号議案
- 2013年度活動報告
- 代表 内田雅久
- 第2号議案
- 2013年度会計決算報告
- 代表 千野里い
- 第3号議案
- 会計監査報告
- 監事 柳沢利喜男
- 第4号議案
- 新年度運営委員の選出
- 代表 内田雅久
- 第5号議案
- 2014年度活動計画(案)
- 代表 内田雅久
- 第6号議案
- 2014年度予算(案)
- 代表 千野里い
- 九、議長解任
- 八、閉会のことば
- 七、議長挨拶
- 六、議長選出
- 五、副代表 香山幸江
- 四、祝電披露
- 三、来賓ご紹介・ご祝辞
- 二、副代表挨拶
- 一、開会のことば

ナルク上田・千曲 第8回定時総会議案書

第1号議案 2013年度ナルク上田・千曲 活動報告(案)

はじめに
当拠点の2013年度末での実勢は、会員数169名・世帯数115世帯・年間時間預託点数1602点・年間奉仕時間点数384点となっております。

さて昨年度はモットーとして「初心を忘れず、基本に忠実に」と言うことでスタートしましたが、活動の内容・実績を振り返ってみますと

時間預託活動の観点からは

- ① 会員数を200名にするの目標数字を打ち出しましたが、結果は169名で前年度比での増員はできませんでしたが(年度間では30名の入会があったにも拘わらず30名の退会がありました。内、死亡退会は5名、施設入所退会が5名でした。)
- ② 移送ボランティア活動の充実を図る為に、「縁の会」の年二回の会合開催と提供者25名の確保を目標としましたが、会合の開催はできませんでした。提供者25名は確保の目途がたっています。
- ③ 県下の拠点交流会を企画・開催し成功させる(9月4～5日に菅平高原にて実施済み)
- ④ N・Oneシステムの活用(会員管理と、時間預託、奉仕活動の入力管理に活用中)
- ⑤ 「ナルク千曲川」の継続発行(隔月発行で37号まで発行済み)
- ⑥ 東日本大震災の救援力への継続実施(第3回目のカンパを実施し11,898円を8月7日に本部送金済み・終了)
- ⑦ エコ活動の古紙回収・リサイクルペーパーの共同購入の実施(5月10日、11月15日の2回実施)
- ⑧ 地域の生活展に参加し
- ⑨ サロン活動と同好会活動を推進者を決め継続実施(サロン上田、サロン千曲川、フオークダンス、謡曲についてはほぼ計画通りに実施、特にフオークダンスは20名中ナルク会員が7名に増加)
- ⑩ 千曲川の河川清掃と上田医療センターの草取り(河川清掃は4月20日に、医センの草取りは7月7日、10月6日に実施)
- ⑪ 本部会報と拠点広報紙の手配りで、会員とのコミュニケーションを図る(意識レベルで実施手配り軒数が10軒増加し、付随効果として会報郵送料金を年間6,700円削減できた)

以上が活動報告ですが、前年度と比較した数字から総括しますと、会員数は前年度と同じ169名、世帯数は2世帯増加、時間預託点数は180点増加の約13%アップ、奉仕時間点数は104点増加の約37%アップとなっております。会員数の伸び悩みにも拘わらず活動そのものは健闘したと思っております。

なお前回の総会以降に逝去された方々は、故・田中利雄様、上平美枝様、小林もとえ様、柳沢悦様の4名の方々です。謹んで哀悼の意を表します。

第2号議案 2013年度決算報告(案)

勘定科目	貸借対照表		増減
	2012年度金額	2013年度金額	
現金	22,854	14,814	-8,040
郵便貯金	637,167	725,327	88,160
[現金預金]	660,021	740,141	80,120
貯蔵品	10,000	5,000	-5,000
[棚卸資産]	10,000	5,000	-5,000
【流動資産合計】	670,021	745,141	75,120
【資産の部】	670,021	745,141	75,120
【負債の部】	0	0	0
前期繰越正味財産	606,286	670,021	63,735
当期正味財産増加	63,735	75,120	11,385
【正味財産の部】	670,021	745,141	75,120
【負債・資本の部】	670,021	745,141	75,120

活動計算書

勘定科目	2013年度		予実対比	
	予算金額	実績金額	増減	実績 / 予算
前年度繰越金	670,021	670,021	0	100.0%
拠点交付金	165,000	171,000	6,000	100.0%
内部収入	0	-5,000	-5,000	-
活動収入	37,800	86,300	56,300	287.7%
時間預託活動寄付金	150,000	153,000	3,000	102.0%
受取利息	100	160	60	160.0%
【収入合計】	1,022,921	1,075,481	52,560	105.1%
内部支出	11,000	11,000	0	100.0%
旅費交通費	100,000	64,180	-35,820	64.2%
通信運搬費	120,000	88,609	-31,391	73.8%
消耗品費	30,000	24,381	-5,619	81.3%
会議費	90,000	116,354	26,354	129.3%
ボランティア保険料	21,600	21,600	0	100.0%
租税公課	1,000	400	-600	40.0%
支払手数料	1,000	580	-420	58.0%
水道光熱費	5,000	0	-5,000	0.0%
雑費	50,000	3,236	-46,764	6.5%
予備費	391,121	0	-391,121	0.0%
【支出合計】	820,721	330,340	-490,381	40.2%
【次期繰越金】	670,021	745,141	75,120	111.2%

※次期繰越金は現金・郵便貯金・貯蔵品が含まれます。

第3号議案 監査報告

平成26年4月5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26年4月5日 ナルク上田・千曲 監事 柳沢利喜男
監事 山崎 規正

3月4月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (平成26年3月末までの年度累計1,602点、総累計8,623点、4月までの総累計8,623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			
3月	10	71	-	-	-	-	71	-	-	6	16	1	15	31	102	0	
4月	10	59	-	-	1	4	63	2	3	8	14	1	15	32	95	0	

奉仕活動点数 (平成26年3月末までの年度累計384点、総累計1,158点、4月までの総累計1,165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	
3月	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	4	-	-	4	
4月	-	-	-	-	-	-	-	-	6	7	7	-	-	7	



第6号議案 2014年度予算(案)

Table with 4 columns: 勘定科目, 2013年度実績金額, 2014年度予算案金額, 前年実績比. Includes sections for 経常収入の部 and 経常費用の部.

- ※(1) 拠点交付金は本部の資金不足により、会員一人につき150円が減額されます。5年間の継続。
(2) 内部収入のマイナスは、前年度分の貯蔵品の減額修正に伴い内部収入も減額する修正で、本部指示により修正。
(3) 内部支出は会計ソフト使用料、活動管理使用料。
(4) 交通費は20周年東北行き55,000円を含む。
(5) ボランティア保険料は今年度値上げで一人136円。
(6) 水道光熱費は前年未払いがあり2カ年分を計上。

時間預託活動について
①会員数200名を目標にする。
②そのために毎月の運営委員会で、新入会員の加入状況と獲得活動状況、退会会員の歯止めについて話し合う。
③ナルク設立20周年記念行事に積極的に参加する。

④11月15日(土)開催の「第31回消費生活展」に参加し、ナルクの輪を広げる。
⑤拠点の会報紙「ナルク千曲川」を継続して発行し、会員に役立つ情報を発信する。
⑥古紙回収・リサイクルペーパー共同購入のエコ活動を、年2回継続して実施する。

奉仕活動について
①信州上田医療センターの年2回の草取りを継続して実施する。
②ナルク活動としての会報の手配りが増し、会員とのコミュニケーションを更に深める。

第5号議案 2014年度活動計画(案)

Table with 2 columns: Position (e.g., 代表, 副代表, 事務局長), Name (e.g., 内田雅久, 香山幸江).

第4号議案 新年度運営委員の選出(案) 2014年度運営委員会

⑦「えん」を定期的に借利用し、会員の話し合い、情報交換の場を作る。(月2回を目標とする)
⑧会員同士の親睦を深め、趣味と健康の増進から、サロン活動と同好会活動を推進者を決め実施する。
(推進者: 内田、香山)

「ナルクの理念と拠点活動の活性化」をテーマに 坂城拠点でナルクのブロック研修会開かれる



4月16日に坂城拠点の要請により「ナルクの理念と拠点活動の活性化」をテーマに研修会が開かれました。本部から西村順子理事が日

腸内細菌と腸内細胞が老化やガンなどの病気に大きな関わり持っている

NHK番組のサイエンスZEROで「免疫細胞の働きを向上させる腸内細菌」が放映された。リンパ球の一種「T細胞」は外部から入ってきた病原菌を包み込み排除してくれている。そのT細胞を腸内細菌がTh17細胞やTreg細胞に変化させ、その変化された細胞が私たちの身体に発生するガンや様々な病気に大きく関わっていることが、最近の研究で分かっていた。一番組の内容をメモしてみました。(倉)

腸内細菌と免疫の不思議な関係
体長1センチのヒドドラ(刺胞動物イソギンチャクの仲間)は蠕動運動する腸でできている。自己と非自己を見分ける免疫の能力が備わっている。普段は細胞の区切りがわ

腸内細菌と免疫の不思議な関係
この細胞は敵を認識する能力が優れている。Th17細胞は敵を攻撃する指令の能力を持っている。腸内細菌SF B(セグメンテッド・フィラメンタス・バクテリア)がT細胞からTh17細胞に変化さ

腸内細菌と免疫の不思議な関係
また同じようにT細胞がTreg細胞にも変化していることがわかってきました。Treg細胞は免疫系を抑制する細胞でTh17細胞などの活動が行き過ぎないように監視し制御している。T細胞は普段細菌を取り込んだT細胞の情報を得ようと接触を試みます。ところが細菌を取り込んだT細胞に素早くとりつきT細胞の邪魔をします。

5月・6月の行事日程

Table with 2 columns: 開催日, 行事内容. Lists events like 5/8(木) 運営委員会, 5/9(金) サロン千曲川・古紙回収, etc.

Treg細胞

腸の粘膜に突き刺さるように生息する。SFBしかない特徴です。小腸に多く存在する。小腸は細菌や食べ物の流れが速く流されてしまう。その際の粘膜に軽い炎症が起こる。その際の刺激でT細胞がTh17細胞に変化するのではないかとされています。

がん細胞が増殖するとき働きがなくなるとはあり得ないです。がん細胞が増殖するときこの特殊な免疫細胞が思いがけない働きをしていると言います。Treg細胞はがん組織に早くに簡単に入り込んできます。本来自己から変質したがん細胞をT細胞が攻撃するはずですが、ところがTreg細胞によってその働きが押さえられてしまうのです。がん組織に入り込む免疫細胞の割合は、その他のT細胞(8%)にたいしてTreg細胞は32%、4倍という高い値を示している。