



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12回定時総会を開催します

多くの方の参加をお願いいたします

6/9
(土)

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



- 第12回定時総会次第
- 司会 副代表 香山幸江
- 第一部 定時総会
- 一、開会のことば 副代表 滝沢聖子
- 二、拠点代表挨拶 代表 内田雅久
- 三、来賓ご紹介・ご祝辞 祝電披露 副代表 香山幸江
- 四、議長選出
- 五、議長選出 (執行部案)
- 六、議事録署名人選出 (議長が選出)
- (書記)
- (署名人)
- 七、議事
- 第1号議案 2017年度活動報告(案) 代表 内田雅久
- 第2号議案 2017年度会計決算報告案(案) 代表 井澤貞子
- 第3号議案 会計監査報告 監事 柳沢利喜男
- 第4号議案 2018年度活動計画(案) 代表 内田雅久
- 第5号議案 2018年度予算(案) 代表 井澤貞子
- 第6号議案 新年度役員選出 代表 内田雅久
- 八、議長解任 副代表 香山幸江
- 九、閉会のことば 副代表 滝沢聖子
- 第二部 懇親会

委任状提出のお願い

総会に欠席される方は、これから送ります往復はがきに欠席会員のお名前を書き捺印の上ご返信ください。

第1号議案 2017年度ナルク上田・千曲活動報告

はじめに
2017年度末での実勢は、(かっこ内は前年実績及び前年比) 会員数231名(200名、115%)、156世帯(133世帯、117%)、年間時間預託点数1,805点(1,830点、98%)、年間奉仕活動点数252点(317点、79%)と、前年度に比較しまして会員・世帯数ともに約15%伸ばすことができましたが、時間預託・奉仕活動の実績は減少に転じてしまいました。

具体的な時間預託活動については、8項目についての実施項目を決め、取り組みました。

①新しい仲間を50名増やす
最終的には47名で、3名不足の未達に終わりました。あと一歩でした。

②時間預託点数目標を1,900時間、奉仕点数目標を350点とする
時間預託点数は1,805時間、対前年比でも2%ほど減少しました。が、送迎希望の一時的な低下と、長距離送迎の減少理由に依るものと判断しています。

③市町村の(福祉)総合計画に何処まで関われるのか見極める
見極めはできませんでしたが、しかし年度末の3月8日に上田市の高齢者介護課と情報交換会を行いました。

④信越エリア拠点交流会を、信州さかき拠点と共同開催し成功させる
11月22日(水)上田にて開催、神野会長を迎え、県下6拠点の会員総勢30数名が一堂に会し、会長の基調講演「先進拠点の好事例を水平展開へ」を拝聴し、「拠点の抱える三つの課題」をワークショップ形式で討論し、発表しあいお互いに啓発しあいました。

⑤11月11日(土)開催予定の真田地域消費生活展に参加し、ナルクを更にアピールする
計画どおり参加し、アピールに努めました。が、具体的な会員増には結び付きませんでした。息の長い継続した活動になります。

⑥拠点の会報誌「ナルク千曲川」の継続発行
計画通り発行し、第62号をこの3月に発行しました。

⑦古紙回収・リサイクルペーパーの共同購入
これも計画どおり5月25日、11月8日の2回実施し、古紙につきまして



は、計約6トンを扱いました。

⑧サロン活動・同好会活動を、推進者を決め実施する
おおよそ計画通りに進んできましたが、今年度は新たに「免疫力アップ温泉巡り」を企画し、びんぐしの湯・大室温泉まきばの湯・十福の湯・あぐりの湯小諸・ささらの湯・蔵温泉を訪ね、健康増進と懇親を図りました。

その他の活動としては、会員皆様のご協力・ご支援により、6月9日に設立10周年の記念総会を盛大に開催する事ができました。新たな次の10年に向かって歩み始める事ができました。

5月・6月の行事日程

参加ご希望で足のない方はお申し出ください。送迎いたします。

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
5/8(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
5/11(金)	サロン千曲川 PM6:30～ 会場：季節料理「みちくさ」
5/17(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
5/28(月)	パソコン教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
5/30(水)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：坂城町・ねずみ橋マレットゴルフ場。終了後「湯さん館」へ
6/9(土)	ナルク上田・千曲第12回総会 会場：旧香山邸 PM2:00～
6/12(火)	運営委員会 AM10:30～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
6/21(木)	サロン上田 PM12:00～ 会場：カラオケ「まねきねこ」
6/25(月)	パソコン教室 PM2:00～ 会場：真田町本原・ポーラ香山邸
6/27(水) (予定)	マレットゴルフ AM9:00～ 会場：坂城町・ねずみ橋マレットゴルフ場。終了後「湯さん館」へ

具体的奉仕活動については4項目を掲げました。

①上田医療センターの年2回の草とりを継続実施する
諸般の事情で実施できませんでした。

②会報の手配りを通じて、会員とのコミュニケーションを実施する。
会の通信費の支出を抑えるためにも、積極的に手配りし会員とのコミュニケーションを図りました。

③千曲川の河川敷清掃を協賛実施する
4月15日(土) 11名の会員と共に参加し、汗を流しました。少しずつですがゴミの減量を実感することができました。

④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の行事に積極参加する
春・秋の地域清掃ハイキング、ふれあい広場、交流会に参加することに貢献できる態勢なりました。



健康こころわび 第2回 小林満子 (上田市・看護師)

意味：おしっここの色が濃い時は疲れているという意味
しかし、疲れた時の尿が必ず濃いというわけではなく、なぜこのように言われるようになったのか、それは肝臓の症状の一つに尿が濃くなることと考えられます。肝臓病になると疲れやすくなることもあって、こう言われるようになったのです。

おしっこの色は、体内の水分量によって変わります。朝一番に出た尿が濃いのは、体の水分が少なくなっていたからです。尿の色は飲んだ水の量によって変わります。運動でたくさん汗をかいた後は、尿がいつもより濃いはずですが、【次ページに続く】

貸借対照表

貸借対照表表. Columns: 勘定科目, 前年度金額, 当年度金額, 増減金額. Rows include 流動資産, 流動負債, 固定負債, 正味財産, 負債・資本の部.

活動計算書

活動計算書表. Columns: 勘定科目, 2017年度予算金額, 2017年度実績金額, 金額, 実績/予算, 2018年度予算案. Rows include 経常収益の部, 経常費用の部, 当期経常増減額, 経常外収益, 経常外費用, 当期正味財産増減額.

時間預託活動について
①昨年同様、新しい仲間を50名増やす。
②時間預託点数目標を1,800時間とする。
③市町村の(福祉)総合事業の情報収集に努め、積極的に関わっていく。
④信越エリア拠点交流会に積極的に参加し、エリ号

2018年度活動計画(案)

第4号議案

平成30年4月9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

第3号議案

監査報告

この貸借対照表と活動計算書の通りです。

第2号議案

2017年度会計決算報告

への参加を促進するため、及び高齢者世帯・単身会員の助け合いを行うためにおかず作り隊(隊長・小林満子委員)、片づけ隊(隊長・山口武重委員)を発足させ、会員同志が助け合う。
⑧サロン活動・同好会活動を、推進者を決め実施する。

2018年度予算(案)
このページ左の2018年度予算案の通りです。

第5号議案

2018年度予算(案)

奉仕活動について

①奉仕活動目標点数を300時間とする。
②会報の手配りを通じて、会員とのコミュニケーションを実施する。
③千曲川の河川清掃を協賛実施する(4月14日予定)

④社協、包括支援センター、真田地域ボランティア連絡協会の行事に積極参加する。

免疫力アップ温泉巡り

第6号議案

新年度運営委員選出(案)

前年の総会で任期を平成30年度総会までとしていますので、留任継続とさせていただきます。
代表 表内田雅久(留任)
副代表 香山幸江(留任)
副代表 滝沢聖子(留任)
事務局長 倉橋重松(留任)
会計 井澤貞子(留任)
実行委員 千野里い(留任)
実行委員 丸山勝弘(留任)
実行委員 三井袈裟喜(留任)
実行委員 山口武重(留任)
実行委員 長崎安子(留任)



実行委員 宮崎佐喜子(留任)
実行委員 小林満子(留任)
実行委員 佐々木司(留任)
監事 柳沢利喜男(留任)
監事 山寄規正(留任)

【健康ことわざ(つづき)】
問題となるのは、肝臓病や腎臓病と言った病気によって、尿の色に変化が見られる場合です。冬におしっこに行きたくなるのは、汗をかかないから。
普通、体内の水分は、尿や汗となって排出されます。暑い夏にはよく汗をかきますが、冬にはかきません。寒い時にはトイレに行く回数が増えるのは、夏には汗として出していた水分が尿になって膀胱に溜まるからです。
【次号につづく】

3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. Includes columns for 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. Also includes a breakdown by activity type (福祉, 子育て, 環境, その他, NALC活動, 合計, 利用, 総計).