

みんなで考えたい

私たちの『あした』

～銚子で活動する仲間たちの集い～

【日時】

2024年6月16日(日)

13:30～15:30 (受付 13:00～)

【場所】

銚子市市民センター ホール

【内容】

第1部：銚子市内で私たちはこんな活動をしています

ナルク銚子・銚子ジオパーク市民の会・七ツ池再生委員会・BeCOM

第2部：みんなが繋がって、これからも銚子で暮らしていこう

みなさまとの意見交換

※ホール内に各団体の活動をパネルでわかりやすく紹介するコーナーもあります

【参加費】 無料 【定員】 100名

【申込】メールにて申込 e-mail : nalc.choshi@gmail.com

メールの件名：「フォーラム申込」 本文：①お名前 ②ご連絡先電話番号を明記し送信

メールが苦手な方は当日、直接会場にお越しください。

ナルクの活動紹介

メール申込・問い合わせ

【主催】NPO 法人ナルク銚子拠点

お問い合わせは上記メールにて受け付けています



★ナルク銚子は会員同士が助け合い活動をしている NPO 法人です！

【後援】銚子市・社会福祉法人銚子市社会福祉協議会

NPO 法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ（通称ナルク）のご案内



NIPPON・ACTIVE LIFE・CLUB (NALC)

生涯現役を合言葉にボランティアで第2の人生に生きがいと健康を！

そんな中高年が集まって1994年4月に設立されたのがナルクです。

NPO法人ナルク（NALC）の本部は大阪にあり、千葉県内には、銚子・千葉・かずさ・茂原・船橋・東葛・市川の7つの拠点（支部）があります。

「自立・奉仕・助け合い」をモットーにシニアの積極的な社会参加を進めるとともに、会員同士がボランティアで助け合う独自の時間預託制度を全国的規模で実施し、遠く離れて暮らすご家族の支援等に使うことも出来ます。

★NALCの理念とナルク銚子の活動

助け合い：会員同士で助け合う時間預託制度

ナルクの活動の基本は会員同士がボランティアで助け合うことです。

ボランティアをした時間を1時間1点としてナルクに預託し、自分や親・配偶者が困ったときに預託しておいた点数を引きだして他の会員に助けをもらうという独自の制度です。

全国に拠点（支部）があるので、遠く離れた両親へのお手伝いや故郷に残したお墓の掃除を依頼するなど、遠距離サポートに預託点数を利用できます。

活動の例：買い物・掃除・洗濯・食事作り等の家事支援、庭の草取り、旅行に出かけた時の庭の水まき、通院や入院中のサポート、話し相手など。困ったときに気兼ねなく仲間同士で助け合いをしています。



奉仕：自分のできることで、社会や人の役に立ちたい

ナルクは会員同士の助け合いだけでなく、高齢者・障がい者支援、子育て支援などのボランティア活動や地域で活動されている方たちと一体となって、清掃や環境美化活動に取り組んでいます。

「喜んでもらうことの喜び」を味わってみませんか？

活動の例：銚子ジオパークの海岸清掃、七ツ池公園の環境整備、地球の丸く見える丘展望館下ふれあい広場の環境美化、特別養護老人ホームでの車いす清掃や入居者へ野点の振舞い、学童保育のお手伝いなど

自立：楽しい仲間と充実した毎日を

会員同士の同好会活動や親睦活動を通して、心の通う仲間づくりをしています。

日頃のお付き合いが「いざっ」という時に頼れ合える関係に繋がります。

会員同士がいつも気にかけてくれるから、一人住まいでも安心です！！

同好会活動の例：手芸クラブ、料理クラブ、カラオケクラブ、習字クラブ、ウォーキングクラブなど

親睦活動の例：月1回の会員宅での昼食会（2か所で開催）、グラウンドゴルフ大会、お楽しみ会など

年会費：1人3,000円。夫婦でも1人分です。シニア世代が中心に活動していますが、若い世代の方の入会も大歓迎です。問い合わせ先は表面にあります。