



＜ ナルクのご案内 ＞

ナルク[NALC]は全国ネットの
NPO ボランティア団体です

できることを、できるときに、できる方法で！

元気なうちに、他人のため、地域のために
一緒にボランティアを始めませんか？
高齢者に大切なキョウイク[今日行く所]・
キョウヨウ[今日する用事]・居場所にピッタリ！
お気軽にお電話ください[☎072-620-6088]



「ナルク」ってな～に？



正式名称は特定非営利活動法人「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」です。

茨木・摂津拠点「おしどりの会」は平成7年設立
会員数424人（男女比は3対5）、平均年齢68歳

住み慣れた街で安心して暮らして行くために、「自立」
「奉仕」「助け合い」「生きがい」がナルクの理念です。

ナルクの特徴は**時間預託制度**で、会員はボランティアした時間を点数で貯めておき、自分や配偶者・両親等に支援が必要になった時、引き出してボランティアを利用できます。

また、国立文楽劇場や湯快リゾートの割引サービスを会員外の方と一緒に使えます。

街の清掃活動やフリーマーケットなどに参加すれば**奉仕点**がつき、**提携企業**（セコム、公益社、関電SOS、パナヒルズ、国立文楽劇場など）のサービスを受けられます。

仲間と楽しむ交流会・趣味の会・学習会なども沢山あります。（裏面ご参照）

ボランティアのしくみ

年会費：個人でも夫婦でも3,000円

ボランティア活動をする人は・・・

ボランティアを利用する人は・・・

希望する活動と日時などを
「おしどりの会」へ登録する

「おしどりの会」から連絡があり
都合が良ければ活動する

ボランティアをした時間が
専用システムで管理される

- ・ボランティアを利用したい時は「おしどりの会」へ気軽に電話する（貯めておいた時間預託点を使いボランティアの提供を受ける）
- ・預託点のない方もご相談に応じます。

- ・遠距離介護はナルクのウリですが、ご希望地に活動会員が居ないなどのため、要請にお応えできないこともあります。・預託点の現金化はできません。

ナルクはボランティア保険に加入しています。

ボランティアをやってみようと思うけど・・・迷っている方。一度お電話下さい！

ナルクのボランティアには、盛り沢山のメニューがあります。

子育て支援

- ・登下校の見守り
- ・障がい児の送迎
- ・乳幼児の見守り
- ・産前産後の家事支援
- ・地元高校への授業協力
- ・障がい者のプール支援



高齢者支援

- ・家事手伝い ・買い物
- ・庭などの手入れ
- ・病院などの送迎・介助
- ・独り暮らし高齢者見守り
- ・認知症の方の話し相手・散歩
- ・傾聴・話し相手 ・市民後見人



病院ボランティア

- ・受付案内 ・ミシンかけ
- ・見守り ・花壇の手入れ
- ・車椅子などのメンテナンス

施設ボランティア

- ・ハンドマッサージ ・歌体操
- ・話し相手 ・家事手伝い ・余興
- ・囲碁将棋麻雀トランプの相手



趣味・同好・交流会

- ・楽遊会 ・お誕生会
- ・お茶の会 ・パッチワーク
- ・ブリザーブドフラワー ・絵手紙
- ・歩楽人クラブ ・歌体操
- ・カラオケ ・歌おう会
- ・ほろ酔い会 ・お花見会
- ・新年会 ・忘年会

研修・事務・その他

- ・車いす ・救急救命(AED)
- ・シニア介護サポーター養成
- ・コーディネーター ・事務処理
- ・成年後見制度 ・事務所当番
- ・病院との家庭介護市民講座
- ・高齢社会を考える市民講座
- ・会報 / ホームページ作成
- ・エンディングノート販売

行事・イベント

- ・クリーン大作戦(地元高校・病院・企業OB会・ボランティア団体・スポーツ団体と共催)
- ・フリーマーケット / バザー / フェスタなどに出品・出展

「ありがとう」感謝の気持ちが支えになっています

高齢者や障がいを持つ方の家庭にお伺いして、家事をしたり施設に出かけて話し相手になり、時には散歩に連れ立ってゆく。別れ際に「今日は楽しかったよ。ありがとう。また頼みますね」と云われる。胸にキュ〜ンときて目頭が熱くなって、感謝する人とされる人の心が一つに結びついてくる。これがボランティアの醍醐味なのです。(ナルクNALC 121号より)

カルチャーセンターやスポーツクラブでは得られない充実感があますよ。

ミドル会員 **一般会員**(活動会員)の他に、年会費の不要な若い年代向けの**ミドル会員**もあります。交流会などの活動に参加して、仲間と楽しむことができます。またナルクの情報は毎月初めにお届けする会報(本部作成全国版と当拠点作成)2種類で詳しく楽しくお知らせします。なお、支援を受ける場合は**一般会員**になっていただきます。

お問い合わせ先

〒567-0885 茨木市東中条町1-6 あいおいニッセイ同和損保 介護研修センター 3F