



ナルクは地域とつながって20年！ シニアがボランティアで輝き続けます

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NPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ（ナルク）です。現在、全国に130の拠点を設け、会員数は3万人を数えます。そして、その活動は海外にまで広がっています。

設立20周年の今年、新たなステージをめざすナルクの活躍にご注目ください！

ナルクの理念

「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、子育て支援や環境美化のボランティア活動を地域で展開しています。

生きがい

助け合い

NALCの理念

自立

奉仕

時間預託制度

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採用。ボランティアした時間を1時間1点としてナルクに預託しておき、自分が困ったときに預託した点数を引き出し、無料でボランティアを受けられます。これを全国的規模で実施し、遠く離れて暮らす親の介護、家事支援等も行っています。

生涯現役！多彩な活動で生きがいが…

こんなボランティアをしています



食事づくりと傾聴



車椅子散歩（高齢者・障がい者支援）



子育て支援（親子つどいの広場）



マイカーで病院への送迎



庭木の手入れ・草むしり



棚田で子どもとビオトープづくり

楽しい集い、学び、健康づくりも



東海道五十七次ウォーク（環境美化）



男の料理教室

ナルクで得られるもの

生きがいと健康

地域で心を許せる友達

自己実現

助け合いによる安心感

ナルクの特徴

- ① 誰でも入会できるシニアの組織
- ② 夫婦での入会が原則だから男女半々
- ③ 全国130拠点を中心に3万人が活動
- ④ イベント型でなく継続的なボランティア組織
——事務所を設け、コーディネーターを置く——

設立20周年記念大会

in 仙台

5月25日～27日

震災復興支援の継続・強化に向けて 全国から1300名の会員が結集します



20周年記念大会会場の電力ホール(仙台)

ナルクは全国ネットを生かして震災後いち早く行動を起こし、全拠点に対して支援を呼びかけました。まず支援金のカンパに始まり、救援物資の手配、そして7月からは被災地に出向き傾聴ボランティアを中心としたパラソル喫茶を継続して実施し、現在も継続中です。震災から3年、「支援の手を緩めない」その強い思いを込めて、ナルク設立20周年記念大会は仙台での開催を決め、メインテーマを震災復興支援としました。設立の原点である奉仕活動に立ち返り、息の長い支援をめざしています。

全国ネットのパワーをいかに発揮！ ナルクの支援は早く・厚く・広く、そして長く

被災地での 取組み

パラソル喫茶



宮城拠点が仮設住宅の広場などに設営。そこに全国の拠点が交代で有志会員を派遣し、継続的に開催されています。



パラソル喫茶は茶菓の接待と傾聴を目的にスタートし、いまではハンドマッサージや楽器演奏、コーラスなどの娯楽も提供されています。



笑い講でワッハハハ！（かずさ拠点）



被災者に喜ばれているハンドマッサージ

各拠点での 取組み

フリーマーケット



バザーの売上金を被災地に送る(浜松拠点)

支援金集め



映画会の利益金20万円を義捐金として送る(京都拠点)

県外避難者の支援



県外に避難されている方々に対し地元の会員が様々なサポートを続けています。写真は「年越しそば打ちの会」(京都拠点)

寄付金を募るパフォー
マンス(奈良拠点)

農産物の継続購入



本部から全国の拠点に定期購入を呼び掛け、被災地の農家を支援。