

# ナルク茂原「いちごの会」のご案内

人生 100 年の時代 あなたはどう過ごされますか？

ナルクは「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すすめる、会員同士の助け合い、地域高齢者の生活支援や子育て支援などのボランティア活動で地域に貢献しています。

## ● 明日も輝く

- 1 助け合いによる安心感・・・会員同士の助け合い
- 2 地域で心を許せる友達・・・サークル会やブロック体制による交流
- 3 生きがいと健康・・・・・・・・ボランティア活動や自立活動の実践

## ● 困ったときはナルク

会員同士がボランティアで助け合う、このナルクの活動の基本を支えているのが「時間預託制度」です。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、自分や親・配偶者が困ったときに預託して置いた点数を引出して他の会員に助けてもらうという独自の制度です。

## ● ナルクの老後生活支援活動

### 1 介護予防事業（元気クラブ「ナルクサロン」）

- ・ もばら百歳体操、頭の体操（認知症予防）、口や手の体操（老化防止）  
おしゃべりコーナー
- ・ 会場・・・ナルク事務所、茂原ショッピングプラザアスモ

### 2 生活支援活動（「困った時はナルクがある」）

- ・ 助け合い活動（時間預託制度）、地域高齢者支援活動

### 3 見守り活動（「いちご安心ネット」）

- ・ 独居高齢者や高齢者夫婦世帯会員の見守り活動（ナル友会員の定期訪問）

### 4 楽しい仲間と自立活動

- ・ 会員同士の交流と居場所づくり
- ・ サークル会・同好会活動（健康づくり・趣味の会）や研修会の開催

### 5 ナルクの任意後見人制度（市民後見人制度）

- ・ 認知症に対応

### 6 シニア生活・介護支援サポーター制

- ・ 最低限の介護知識や実技を身につける養成講座の開催

ナルクは全国組織のボランティア団体です。国内に113拠点、海外に4拠点があります。ナルク茂原は2000年に設立されました。

# ナルク茂原「いちごの会」の活動内容

## 1 会員相互の助け合い活動

- (1) 家庭内外の仕事援助  
庭の手入れ、住宅修理、話し相手、相談等
- (2) 家事援助  
住宅掃除、買物、食事づくり、医療機関との連絡等
- (3) 介助・介護  
見守り、傾聴、車椅子介助、食事介助、送迎等

## 2 子ども子育て活動

- (1) 子育て親子の居場所提供、見守りや交流  
毎週月曜、茂原ショッピングプラザアスモでの子育て支援
- (2) 小学生等を対象に算数、習字、囲碁将棋教室
- (3) 茂原小の「絵本の読み聞かせ」、下校時安全見守り活動
- (4) 長生高校定時制の特別補習
- (5) 「子どもあそびひろば」開催  
榎町商店街と共催、毎年10月（2日間）実施

## 3 地域社会への貢献活動

- (1) クリーンキャンペーン（毎月ブロック別市内の清掃活動）
- (2) 「茂原七夕まつり」へのボランティア参加  
七夕飾り、無料休憩所開設、茂原おどり参加、早朝清掃活動等
- (3) 福祉施設（つくも苑）へのボランティア活動

## 4 サークル会活動や催しなどの開催

- (1) 写経・パソコン・俳句・お茶・シニア料理・太極拳等の教室
- (2) 健康麻雀・着付けとおどり・エコクラフト・絵手紙・うたごえ等の会
- (3) 研修会・グランドゴルフ会・ハイキング会等

☆ 入会ご希望の方は下記事務局にお申込みください。年会費は3,000円です。

### <お問合せ先>

特定非営利活動法人（NPO法人）ニッポン・アクティブライフ・クラブ  
ナルク茂原「いちごの会」

（事務所）〒297-0026 茂原市茂原480（榎町商店街 茂原生鮮市場  
ライフの隣り） TEL & FAX 0475-26-5229

メール [nalcmobara@yahoo.co.jp](mailto:nalcmobara@yahoo.co.jp)

ホームページ <http://nalcmobara2.g2.xrea.com/>