

新入会員への説明マニュアル

目 次

- I.ナルクについて・・・・・・・・・・・・・・・・ 1～2 ページ
- II.ナルク東大阪・大東「めざめ」について・ 3～4 ページ
- III.ナルクの時間預託制度について・・・・・・・・ 5～8 ページ
- IV.「めざめ」運営細則から（抜粋）・・・・・・・・ 9～10 ページ



ナルク東大阪・大東拠点「めざめ」

2014年12月

I. ナルクについて

1. ナルクとは

- (1) Nippon Active Life Club (NALC) NALC アドレスは <http://nalc.jp/>
- (2) 1994年4月20日設立
(本部：大阪府中央区常盤町 2-1-8 MIRO 谷町4階)
- (3) 特定非営利活動法人 (Non Profit Organization)
(NPO) 営利を目的としない民間の団体。
毎月1回(10日)「ナルク」新聞発行
- (4) 年会費3,000円(夫婦の場合は2人で3,000円)
- (5) 時間預託制度(点数はナルクに預託する)

2. 組織

(全国ネット・最少行政単位に活動拠点を置くことが目標・海外にも拠点がある)

- (1) 本部・・・全国各拠点の代表者会議、理事会で方針決定、実行
- (2) 拠点・・・年1回の定時総会、月1回運営委員会
- (3) 会員数・・・約 名 (年現在)

3. ナルクの理念

- ア 自立・・・できる限り健康で精神的に自立し「質の高い人生」を送る。
- イ 奉仕・・・自分にできるボランティアをすることによって社会や人に貢献する。
- ウ 助け合い・・・会員相互が時間預託制度で助け合い、生活を豊かにする。
- エ 生きがい・・・自分のできる事を、できる時に、できる方法で社会や人に尽くすことにより、そこから自身の生きがいを見出す。



4.活動内容

(1) 時間預託活動

自分が元気なうちに会員同士で助け合いによるサービス提供を行い提供1時間に付き1点を預託しておき、自分がサービスをうけたい時は預託点数1点で1時間のサービスが受けられる制度である。

時間預託点数の無い会員には、1時間に付き応分の寄付をいただく。

提供者の交通費はサービスを受ける側が負担する。

この提供活動は遠距離の拠点間でも可能である。

(2) 奉仕活動

無償のボランティア活動を「ナルク奉仕活動」として「時間預託活動」と同じように取組んでいる。

活動1時間に付き奉仕活動点数1点とする。

奉仕活動の具体例

- ・ナルク運営に関するもの
(交流会への参加、ナルク新聞、「めざめニュース」の手配り、各種委員会への参加、各種活動の準備など)
- ・子育て支援
- ・登下校の見守り
- ・地域のいろいろな施設への手伝い

(3) 自立活動

会員同士が同じ趣味や特技を通じ生き甲斐を見つけて活動する。

活動具体例

パソコン・卓球・手芸・麻雀(囲碁・将棋)

(4) ナルク活動の理想的な比率

時間預託活動 5 奉仕活動 3 自立活動 2

(5) 運営(財政)

(ア) 会員の年会費(半分)と法人の寄付

年会費の半分は、本部運営費として本部に収める。

(イ) 利用者からの寄付

(ウ) 事業収入(例、街かどディハウス・・・東大阪市委託事業)

Ⅱ ナルク東大阪・大東拠点「めざめ」について

1. 組織 ナルク「めざめ」のアドレスは <http://mezame123.sakura.ne.jp>
2. (平成 年 月 日 現在)
 - (1) 会員数・・・男性 名 女性 名 世帯数 世帯
 - (2) 拠点事務局・・・代表・副代表・事務局長・会計・会計監査・運営委員(数名)・委員会(街かど・研修・ケア)
- 2 活動実績 平成 年度

時間預託活動	点	奉仕活動	点
--------	---	------	---
3. 時間預託活動と預託点数
 - (1) 提供活動・・・1時間1点
 - (2) コーディネートをしてコーディネート記録を作成・・・1件につき1点(又は交通費)
 - (3) 事務所当番・・・2時間1点(又は交通費)
 - (4) 事務所での仕事(会報作成、会計処理、時間預託管理)2時間1点(又は交通費)
 - (5) 同好会の講師・・・1回につき2点(又は交通費)
4. 奉仕活動・・・1時間1点の奉仕点数が付く
 - (1) 地域の施設への手伝い
 - (2) ふれあい交流会(4ヶ所)への参加、ナルク新聞、めざめニュースの手配り
 - (3) 各種活動の企画・準備
 - (4) 各種委員会の企画・準備
 - (5) ローテーション表の作成
 - (6) 年末事務所の大掃除への参加
5. 「めざめ」で行っている行事(「めざめニュース」にその都度記載)定時総会、バスツアー、講演会、忘年会、ふれあいウォーキング、年始の事務所開き(懇親会)
6. 同好会(日時、場所は「めざめニュース」に載る)卓球、カラオケ、パソコン、手芸、麻雀、習字・・・
7. 「お元気ですかコール」65才以上の会員で独居の方に同意を得た上で週に1回事務所当番の方が「声かけ電話」をする。現在は 名の方に実施している。
8. 収益事業・・・「街かどディハウス・みんなでのしも会」東大阪市から委託されて行っている事業平成25年4月1日から時間預託制度を個人委託契約制度に変更した。ナルク会員が運営に従事している。会員個人への委託料の30パーセントが「めざめ」に寄付として入る。
9. ボランティア保険・・・入会と同時に入っている。

(保険料は平成26年度で1人136円)

障害保険、賠償責任保険、感染症見舞金保障、行事保険

10. 預託点数・奉仕点数の使い方

サービス（ボランティア）利用のほかに国立文楽劇場の割引、ホテル、公益社の割引がある。（詳細は事務所に問い合わせ）

11. 「拠点ホームページ」がある。（アドレスはめざましニュース」に記載）

ホームページ : <http://mezame123.sakura.ne.jp>

12. ナルクシニア介護サポーター養成講座

4日間の講座を修了すると本部より「終了証書」が授与される。

13. エンディングノートの販売（1冊1,000円+消費税）

14. 事務所内での展示会（手芸、絵画、書道、写真など）

Ⅲナルクの時間預託制度について

1. ナルクの預託制度とは

- ★会員相互のボランティア精神で行う制度であり、依頼内容が自立・奉仕・助け合いをモットーとするナルクの趣旨に合致し、それに応える提供者が存在する限りにおいて利用可能である。
- ★会員各々が身につけたキャリア、特技を提供・交換し合い、地域社会と連携しながら在宅支援のボランティア活動を展開する。
- ★サービスの必要な会員にサービスできる特技を提供し、この活動時間を点数としてナルクに預託しておき、いずれ自分がサービスを必要とする時に預託した、点数を引き出して活用する制度である。
- ★サービス提供者は、サービスに対する報酬、謝礼金は一切受け取らないが、交通費など経費は受け取ることができる。
- ★サービス利用者は、同時に提供者として貢献できる。

2. サービスの内容（番号は活動報告書に合わせてある。）

(1) 家庭内外の仕事援助ならびに精神的援助

- 1 1.住宅修繕（襖、障子張り替え、雨戸の修理などの小修理）
- 1 2.庭の手入れ（園芸・草むしり）
- 1 3.雪かき、雪下ろし
- 1 4.葬祭手伝い（墓参り）
- 1 5.話し相手
- 1 6.朗読、代筆
- 1 7.相談、助言
- 1 8.手紙交換
- 1 9.その他

(2) 家事援助（在宅ケアに携わっている家族に一時的に休息を与えることも含む）

- 2 1.住宅内の掃除（部屋、玄関、廊下、風呂、トイレ、洗面所、台所、換気扇、大掃除、その他）
- 2 2.洗濯（物干し、アイロンかけ、布団干し）
- 2 3.縫い（手縫い、ミシン利用など）
- 2 4.買い物（徒歩、乗物利用）
- 2 5.食事作り（献立作成、下ごしらえ・調理、配膳、後片づけ）
- 2 6.医療機関との連絡（薬を取りに行く等）
- 2 7.役所、金融機関等などとの手続き（行政サービス利用手続き）
- 2 8.留守番
- 2 9.宿泊を伴う留守番（待機と就寝、一泊6点）
- 3 0.その他

(3) 介助・介護（主に身体に接触が少ないもの）

- 4 1.見守り、傾聴
- 4 2.外出・介助（通院、所用、散歩、旅行の付き添い）
- 4 3.車椅子介助
- 4 4.身辺介助（衣類の着脱、シーツ交換等）
- 4 5.排泄介助（トイレ誘導、ポータブルトイレ介助、ベット介助）
- 4 6.理容（散髪、洗髪、髭剃り、爪切り）
- 4 7.食事介助
- 4 8.送迎
- 4 9.その他

(4) 子育て支援

- 5 1.子供の一時預かり
- 5 2.学童保育の支援
- 5 3.保育園、幼稚園への送迎
- 5 4.放園、放課後の預かり
- 5 5.その他

(5) サポート活動

- 6 1.コーディネート（1点／1回または交通費）
 - 6 2.事務所当番（1点／2時間または交通費）
 - 6 3.事務所提供（自宅を事務所に提供・・・当番兼務）（15点／月）
 - 6 4.会計処理（1点／2時間または交通費）
 - 6 5.会報作成（1点／2時間または交通費）
 - 6 6.時間預託管理（1点／2時間または交通費）
 - 6 7.講師（2点／1回または交通費）
 - 6 8.ボランティア提供者の送迎（待機時間を含む）
マイカー使用の場合（1点／2時間と交通費30km×走行距離km）
 - 6 9.送迎ボランティアで利用者乗車中の運転時間（1点／1時間）
- ④ 6 4, 6 5, 6 6 は原則として事務所で行う場合のみを対象とする。

3. サービスを利用する場合

(1) 利用できるのは

- ①ナルク会員
- ②ナルク会員の配偶者
- ③ナルク会員の両親（配偶者の両親も含む）
- ④条件付きでナルク会員の子供

(2) 義務

- ①信義に従い、誠実を旨としてサービスを受ける。
- ②サービス訪問中の会員に対して物品の斡旋、販売、その他の営利目的のための行為をしてはならない。
- ③政治、宗教、その他これに準ずる行為をしない。

(3) 利用手続き

- ①事務所またはケア委員会に申し込む。
- ②訪問した担当コーディネーターと依頼内容について詳細な打ち合わせをし、サービス利用申込書に記入、捺印する。
利用者と被提供者が異なる場合は四者（利用者、被提供者、コーディネーター、提供者）が同席して行う。
- ③利用単位は1時間＝1点以上とする（1時間未満も1点として計算する）。
1時間を超える端数時間は原則として30分未満切捨て、30分以上繰上げ計算とする。
- ④利用者が預託点数を持っており、それを利用して、サービスを受ける場合は、その旨通知する。
点数を使いたくない場合は、1時間に付き応分の寄付金（運営費）を支払う
- ⑤預託点数がない場合は、1時間に付き応分の寄付金（運営費）を支払う
- ⑥サービス提供者の交通費は、利用者が実費負担する、
車の場合1km＝30円として計算する。
- ⑦精算方法は毎月1日～月末締切りとする。
支払は集金、利用者が事務所へ持参、振込のいずれかで行うが、
振込の場合は振込料利用者負担となる。
- ⑧依頼内容の変更、日程の変更等諸々の連絡は、すべて担当のコーディネーターを通じて行う。

4. サービスを提供する場合

- (1) ナルクの会員でその意思があれば誰でも提供できる。
体が不自由でサービスを利用している人も、相談にのる、助言する等の提供活動ができる。
- (2) 義務
 - ①サービス提供中に知り得た利用者のプライバシーを他所に漏らしてはならず、守秘義務は厳守する。
 - ②物品の斡旋、販売その他営利目的の行為をしてはならない。
 - ③政治、宗教、その他これに準ずる行為をしてはならない・
 - ④被提供者の意思を尊重し、誠実に接する。
- (3) 提供の手順
 - ①利用者とケア委員が話し合い、大体の依頼内容を確認する。
 - ②コーディネーターに同行して、利用者と共に依頼内容の詳細な打ち合わせをする。
 - ③提供時間が当初の打ち合わせより短くなったり、長くなったりした場合の処理については、利用者、コーディネーター、提供者の三者で話し合って決める。

- ④サービス内容は指示された範囲内にとどめる。
- ⑤医療法による医療行為をしない。
- ⑥活動中に不明なことが起きた場合は、即答しないで、コーディネーター又はケア委員会、事務局に連絡する。
- ⑦活動中にトラブルが起きたときは、速やかにコーディネーター又は事務所に連絡する。
特に金銭トラブル、物品の破損などが起きた場合には、自分で解決しないで、事務局やコーディネーターと相談する。
- ⑧緊急事態（被提供者の具合が悪くなる等）が発生した場合はあらかじめ定められた対処法に従い、コーディネーター及び事務所に連絡する。
- ⑨利用者からサービスに対する報酬、謝礼は一切受け取らない。
- ⑩利用者に提供者の住所や電話番号を教えない。
連絡はすべてコーディネーターを通してもらうことを原則とする。
- ⑪活動報告書の事務局への提出はコーディネーターと相談して誰が持つて行くかを決めておく。
当月の活動報告書は、翌月の3日までに事務所に届くようにする。
FAX 又は郵送してもよいが、FAX の場合は後日、出来るだけ速やかに原本を事務局に持参して差し替えておく。
郵送の場合、送料は郵送者負担とする。
- ⑫寄付金の集金方法等については、事務局及びコーディネーターと相談して決める。
- ⑬提供者は常にコーディネーターと緊密に連絡を取り合い、利用者にとって適切なサービスが出来るように努める。

(4) 感染症予防について

提供に行く先は、幼児や高齢者といった体力に自信のない人が多い。

提供者は自分自身の予防と他の人へ移ることを予防することを考慮しなければならない。

特に食事作りのときは注意が必要である。

- ① 行き帰りに手洗いを励行する。
- ② エプロンを着用する。
- ③ マスクを着用する。
- ④ 髪を包む三角巾を着用する。

IV 「めざま」運営細則から（抜粋）

1. 移送ボランティアの取り扱い

ア利用者

- ・提供者が自宅を出てから自宅に戻るまでの走行距離（km）×30円をガソリン代として支払う。

（高速道路通行料金、駐車料金も支払う）

- ・時間預託活動の計算

移送時間（利用者に乗せている時間）・・・無償

移送前後の介助時間、待機時間・・・時間活動になっているので、点数移動か寄付金を支払う。

（但し合計時間が30分未満は0点、30分以上は計上し1時間1点で計算する。）

イ提供者

- ・提供者が自宅を出てから自宅に戻るまでの走行距離（km）×30円をガソリン代として受領する。

- ・移送時間（利用者に乗せている時間）・・・事務所が保有している点数から付与される。

- ・移送前後の介助、待機時間分の預託活動については、利用者から点数か寄付金（運営費）をもらう。

2. 送迎サービス提供時の事故への助成金

- ・事故処理の保険は提供者の自動車保険を使用する。

- ・提供者が事故の保険で処理した場合「めざま」は下記の金銭的な支援をする。
翌年の自動車保険掛け金の30パーセントを支給する。

（但し助成金の上限は2万円とする。）

3. 土、日曜日に提供活動する新規の申込は、原則として受け付けない。

（スポット提供はこの限りではない）

4. 送迎サービスは提供者が対応できる限り継続する。

5. 退会者の預託点数は5年間有効である。

（5年以内再入会すればそれまでの預託点数は利用できる）

6. 提供活動者が利用者の所へ行ったが手続きミス（連絡漏れなど）で活動できなかった場合は奉仕点数1点を付与する。

7. 生涯学習会（同好会）は運営委員会が定めた会で少なくとも過去3回開催して いて参加募集を「めざまニュース」で呼びかけていること、開催記録を付けて いること、飲食費には使わない場合、1会計年度で上限1万円の助成金がで る。

8. 事務所当番の交通費は自宅から事務所までの経済的ルートで計算し、自動車使 用の場合は1km30円とする。（支給の上限は800円）

9. 「めざま」事務所には盆休み、年末年始の休みがある。

10. 「めざま」の行事と同好会の開催日が重なった場合は「めざま」の行事を優先する。
11. 台風襲来時は当日朝7時前のNHKテレビの天気予報で当該地区に警報の出ている時は活動を中止する。
行事で「雨天の場合は中止」となっている場合は当日朝7時前NHKテレビの天気予報で当該地区の降水確率が50パーセント以上の場合は中止とする。
12. 会員の訃報については事務所で知り得た範囲で事務所内に死亡後1ヶ月間掲示する。

参考資料

- ・ナルクのご案内（本部発行・めざま発行）
- ・活動報告書の裏面（ボランティアの内容）
- ・時間預託活動マニュアル
(めざまの2011年12月改訂版)
- ・めざま運営細則