

自立

自立には人との交流が一番大切なことです
同好会活動や、運営委員たちが企画する研
修会、イベントなど、めざめ活動に積極的に参
加しましょう 歩こう会、バスツアー、バザーな
ども開催してきました みなさんと一緒に楽しん
で作っていきましょう
こんなことやってみたい、をお知らせください

こんな活動もしています

めざめ同好会活動

卓球同好会、カラオケ同好会、手芸
同好会、習字同好会、囲碁将棋、
パソコン勉強会サロンなどがあります
会員 3人以上で新しく同好会を立
ち上げることができます

おしゃべりサロン

毎月第1、第3土曜日に東地区や西地区で
お茶を飲みながら「おしゃべりサロン」開催
現在は2カ所ですが、東大阪市内にたくさんの「おしゃ
べりサロン」を開催していきます

男の会

女性ばかりでなく、男性が気楽に話せる場所を作ら
うと始まった「男の会」毎月第3土曜日夕方5時
半開始です アルコールも持ち寄り、8時半にはお開
きですが、楽しく飲んだり食べたりしています 男性の方
どうぞご参加ください！

ナルク「めざめ」



NPO 法人 ニッポン・アクティブライフ・クラブ
(通称ナルク) 東大阪・大東拠点

住所: 〒579-8027

大阪府東大阪市東山町14-16-105

電話と FAX: **072-940-6955**

メール: nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

HP: <https://mezame123.sakura.ne.jp>



近鉄けいはんな線・新石切駅より東へ徒歩 10分
近鉄奈良線・額田駅より北西へ徒歩 12分 石切神社
南の鳥居より斜め向い「ゆうホール」隣 田村荘

ナルクはこんなボランティア団体

設 立	1994年
拠 点 数	国内 110拠点・海外 4拠点
会 員 数	約1万6千人
年 会 費	3,000円(お一人でもご夫婦でも同額)
本 部	大阪市中央区常盤町2-1-8 FGビル大阪 4F TEL 06-6941-5448
東京事務所	東京都港区新橋6丁目15-8 空調ビル2F TEL 03-6435-6351



ボランティアは自分育て

人生100年時代の生き方

自立 = 楽しく仲間と充実して活動

奉仕 = 地域に貢献活動

助け合い = 困ったときは会員同士
の助け合い

ナルク「めざめ」

NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・
クラブ (NALC=ナルク)
東大阪・大東拠点

助け合い ナルクの「時間預託制度」

ナルク活動の基本で、会員同士で助け合う活動。
1時間を1点としてナルクに預託し、自分の困ったときに点数を引き出して助けて貰うという制度



提供活動とは

家事援助・買い物・送迎・話し相手・食事作り・庭の手入れ・外出介助・パソコン・手芸などそれぞれの特技を生かした活動 事務所での事務処理や事務所当番にも預託点数が付与されます
利用者があってこそ提供活動ができますので、どうぞ、遠慮なくお申し出ください

できることを できる時に できる方法で
あなたのボランティア時間を貯めませんか？

時間預託制度

貯めた時間は将来困った時に自分の為に引き出せます。
遠く離れたご家族のためにも使えます！

奉仕



施設や地域からの依頼を受けて、お祭りの販売手伝いや河内音頭を踊ったり、外出行事の車イス介助やハンドマッサージなど行っています。これらの活動には、奉仕活動点数が付与されます

めざめの運営は

令和2年度より運営委員会は、部長会として月に一度定時開催します。6つの各部は適時担当者との連絡会などを招集し、意思疎通を図ります

ナルクのボランティア



ひとり一人の豊かな経験と能力を生かして
「自立・奉仕・助け合い」をモットーに
生き甲斐ある人生を創りましょう

ナルクめざめ・入会方法

- ① まず、「めざめ」に電話、FAX、メールなどでご連絡ください（裏面ご覧ください）
- ② 申込書など資料をお送りします
- ③ 入会が決まったら、事務所で詳しく説明をいたします（研修会などもあります）
- ④ 申込書をナルク本部に郵送してください
- ⑤ 年会費（3000円はおひとりでもご夫婦でも同額）お支払い頂いて会員となります
毎月、ナルクとめざめの会報が配布されます

有償ボランティアも選択できます

東大阪市委託事業 及び 総合事業を 運営

めざめ「街かどデイハウス運営委託事業」

東大阪市の運営委託事業 街かどデイハウス
「みんなでたのしも会」運営 65歳以上の自立の高齢者なら市に申請することで誰でも利用できます
近鉄けいはんな線・新石切駅徒歩2分、週4日
(月・火・水・金) 10:00～15:30 開催
住所: 東大阪市西石切町 3-2-6-101.102号
詳しくは電話にて: **072-980-7040**

東大阪市総合事業「助け合いサービス」

市も少子高齢化が進み、介護人材の不足が、喫緊の課題となっています めざめは、平成29年4月から開始された「介護予防・日常生活支援総合事業」に参加するため、「めざめ訪問型 お助け隊」を結成して、市が進める「訪問型助け合いサービス」いわゆる、要支援者と総合事業該当者の自宅を訪問し、簡単な日常生活の困りごとを支援する活動をしています

東大阪市総合事業「つどいサービス」

市が推進する「通所型つどいサービス」いわゆる、「介護予防サービス」を目的とした「集いの場」（要支援者と事業該当者のみならず、一般市民も自宅から通える体操教室やサロン）を実施する活動です
めざめは、いくつかの「体操教室」を、地元自治会の同意の下、運営させて頂いています