

ナルクこだまのボランティア活動に参加しませんか？

(自立・奉仕・助け合い)をモットーに、(身近な困った)を会員同士、気楽に(頼んだり助けたり)

困ったときにはナルクにお電話を。

- ♥留守の時のペットや草花の世話
- ♥病院への送り迎え
- ♥お年寄りのお世話
- ♥車イスでの散歩
- ♥ひとりぼっちの話し相手



子育て支援

育児に悩むお母さんを支援します！
♥乳幼児・学童の保育の手伝いや
預かり、送迎



仲間をつくりたいとき

たくさんの仲間をつくり、人と人のふれ合いで
生き生きとした毎日を送りましょう！

♥ナルク「こだま」のいろいろな交流会に参加しませんか



ボランティア活動をやりたいとき

特技や資格がなくても、
あなたができるちょっとしたことが
大きな手助けになります。



さあ!!
生涯現役を
合言葉に



特定非営利活動法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ

通称

ナルク

について・・・Q&A

Q：時間預託って…？

A：自分が元気なうちにサービスをする側として活動すると1時間につき1点（1時間分）の時間預託がされ、必要な時本人または家族がサービスを受けることができます。

Q：どんな活動をしているの…？

A：一人暮らしの方への話し相手・買い物の手伝い・病院への送迎・家庭での介助などの活動。ハンディキャップを持っている人たちの職場等への送迎、留守宅のペットの世話、子育て支援など。
また、時間預託以外のさまざまなボランティア活動、地域活動への参加や会員同志の趣味を生かしたサークル活動もしています。

Q：入会するには・・・

A：「入会申込書」に必要事項を記入して投函してください。
年会費 3,000 円 郵便貯金の通帳が必要です。

Q：年会費3000円は何に使われるの…？

A：運営のための事務費・通信費・事務局費、活動に当たっての保険料、ナルク会報代などに使われます。

Q：サービスを受けるだけでも、いいの？

A：OKです。ただし、時間預託のない会員からは、1時間500円の事務局運営費（＋交通費の実費）をいただいています。

Q：講習会などがありますか？

A：ボランティア活動をする人のための、家族介護法講習会や施設訪問などを実施しています。

誰もが歳を取っていきます。
できる時にボランティアをして
将来の自分に時間預託をしましょう！

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？

ナルク
利根沼田 **こだま**



困った時は、ナルクがある
誰でも、何でも気軽に相談を

問い合わせは・・・

〒378-0044
群馬県沼田市下之町 892-8
NPO 法人 利根沼田地域
ボランティアセンター内
Tel・fax
0278-22-1760

