

## 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](mailto: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