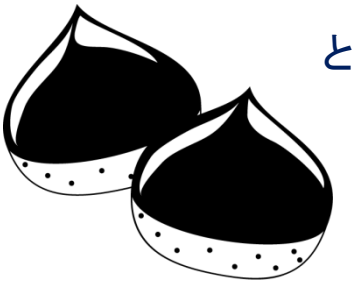
特定非営利活動法人（NPO 法人）
とちのみ支援会



とちのみ

NPO 法人　とちのみ支援会会報
第 3 号　平成 25 年 12 月 20 日発行

活動報告

第 25 回富山県民ボランティア NPO 大会に参加して

顧問　田川春朗



私たちの団体は NPO 法人の認証を受け、13 年が経ちますが、本年の 25 回大会に初めて参加致しました。数年前になりますが、新潟県で開催されました全国 NPO 大会に私と廣田総務部長とで参加致しまして、全国で様々のボランティア活動をされておられる方々と忌憚のない交流をし、お互いに勉強してこんなボランティア活動をすれば人のためになるのか、こんな企画をすれば人に喜んで頂けるのか等を学んだ経験があり、参加する度に意義深いものを感じます。今回、本会の廣田総務部長の考案により、特に私たちのブースでは、他団体とは異なり手技療法(鍼灸マッサージ・整体等)を行いながら、今日までの活動内容を写真にして展示しましたら、参加された 60 団体のほとんどの方々が見学に来られた次第であります。また、たくさんの方々と交流をして、名刺交換も活発に行い、私自身の人脈も広がり大変有意義でありました。小寺会長以下私たちの会員は土曜日も本業の仕事がありますので、無給休業で参加した次第であります。本当に会員の皆様には敬意と感謝を申し上げる次第であります。このような活動は損得を考えず真の公徳心を持って活動しようという精神の持ち主でないと長続きしないと思います。幸いにして私たちの会員は皆、公徳心に燃え、人の為や、社会の為、国家国民の為ならば、何でも一生懸命にやろうという集団です。次年度も小寺・廣田執行部体制でより斬新な企画で活動実践していくとのことですので、期待を持って頑張って参りたいと思います。



富山県民ボランティア NPO 大会に参加

会長　小寺一夫

10 月 19 日は富山市の「グランドプラザ」において「富山県民ボランティア NPO 大会、富山の元気ボランティア NPO フェスティバル」が開催され、そこで数多くの団体があることを実感しました。私たちは「はり、マッサージ治療」を施すことにより、地域の人々に喜んでもらえたのかと思いました。来年もこのような機会があれば、より一層内容を工夫して、参加して行きたいと考えています。



活動報告

「第 14 回介護保険推進全国サミット in なんと」に出席して

会長　小寺一夫



10 月 17 日、18 日の両日、南砺市福野市民体育館において「介護保険推進全国サミット」が開催されました。17 日の午後 1 時 30 分から開会式、1 時 50 分から中央大学法学部教授・宮本太郎氏の「社会保障改革とケアの町づくり」と題して基調講演がありました。3 時 30 分から三つの分科会に分かれてパネルディスカッションがありました。私は第一分科会「地域で老いを支える人づくり」に出席しました。６時から交流会があり、当会から中村浩一副会長に出席してもらいました。

18 日は午前 9 時から各分科会からのまとめがありました。9 時 50 分から「団塊世代の介護保険を支える～都市と地方が抱える問題を通して」と題してパネルディスカッションがあり、午後 1 時からは開催市からのメッセージ（家族の絆と地域の絆）、2 時から特別講演と題してミシガン大学名誉教授ジョン・クレイトン・キャンベル氏が「2025 年へ向けて介護保険の課題」と題して講演されました。



今回の全国サミットでは、大学の教授、医師、ケアマネージャー、介護スタッフ等々、全国から多勢の人々が参加されました。今回の大会を通して介護はつくづく身近な問題だと考えさせられました。介護する方も、される方も辛いものだと実感しました。

ニュース

「千年の恋」チャリティーコンサート開催

去る 10 月 19 日(土)、富山市民プラザ 4F アンサンブルホールにおいて、「千年の恋」チャリティーコンサート」が開催されました。今回のステージは、去る 5 月 12 日、富山県小劇場 ORBIS において開催された STAGE「千年の恋」の続編で、今回はメンバーの石田由美さん（歌・ピアノ・バレエ）、赤尾宏樹さん（五箇山郷想歌）、片山史朗（テノール）と「富山ダルク岩瀬太鼓海岸組」とのコラボレーションによって開催され、前回にも増して華やかで格調のあるステージが繰り広げられました。



石田由美さんの美しい歌とピアノ、華麗なバレエ、赤尾宏樹さんの抒情溢れる哀愁の歌声、片山史朗さんの伸びのあるテノール、「ダルク」の力強い太鼓の音、これらがマッチして、素晴らしい舞台となりました。今回は「ダルク」の薬物依存からの自立・社会貢献を支援しようと「チャリティコンサート」の形式をとりました。赤尾宏樹さんは本会の会員であり、当日も「富山の元気ボランティア・NPO フェスティバル」の舞台とをかけ持ち、多忙な一日でした。

新会員挨拶

とちのみ支援会に入会して

会員　赤尾宏樹



NPO 法人とちのみ支援会の創始者であり、現顧問の田川春朗氏より、とちのみ支援会の活動、目的、方針などを書いた手紙を頂き、その趣旨に賛同し、私のできることであればお手伝いしてみようと思い入会をしました。早いもので半年余りが過ぎ、その間、利賀阿別当健康講座、富山 NPO 元気フェスティバルに参加し、また月例会後、手技療法を先生方から手解きを受け実習中でありますが、私自身も改めて生理解剖学の本を読み、その手技療法の実技を習得し公私共に活応用したいと思います。今後とも宜しくご指導をお願い致します。



雑　　感

私の健康法

財務部長　服部良三



私が「とちのみ支援会」に入会したのは、7 年程前でしょうか？ある行事のお手伝いがご縁でした。最初は、ものめずらしく新鮮味があり、いろいろな出会いがあり、大変興味深いものでした。しかし、途中は挫折の繰り返しであり、何とか今日に至りました。

私の入っているこの会は「鍼灸マッサージ」の先生方が中心です。月一度の「手技療法」の講習会がありますが、なかなか難しくて思うようにいきません。先生方でも 6 年位かけて取得された資格なので、私たちにはそう簡単に習得できないようです。年に何回か実施している「健康講座」等で、「介護施設」「ふれあいセンター」に出張したり、又は災害があれば現地に出向いたりして、手技療法のボランティアをしています。特に「マッサージ」等は速攻効果があり、一瞬にして受益者の皆さんには「楽になった」「すっきりしました」と言って下さって、感謝されています。私は先生方の手元しかできませんが、いつの日か先生方のようになりたいと熱心に修行しています。

また私自身、ヘルニアの手術の経験があります。現在はちょっとした腰痛腹筋（背筋が 7、腹筋が 3）の運動を実践しています。朝夕たったの 1 分程度の運動ですが、調子が良くなると忘れてしなくなるのが、玉にキズです。また 2 年程前に、足の指を痛めたことがありました。6 か月経過していたので半ば諦めていたのですが、駄目もとで先生に治るか否かと治療をしてもらいました。すると不思議なことに簡単な「お灸」で嘘のように痛みが取れました。どうせ 2、3 日したらまた痛みが出るだろうと思っていましたが、未だに大丈夫です。聞いてみると、悪いところの血の循環をよくしたのだそうです。これには感心しました。

最近の私の健康法を幾つか挙げてみますと、温野菜を少しでも多くとること、入浴でのマッサージ、腹筋運動、パークゴルフ、そして一番大事なのは、仕事をすることだと思います。これからも「会」の先輩方と共に、楽しく少しでも人様に喜ばれることを心掛け、頑張って行こうと思っています。



ニュース

施設での手技療法ボランティア

11 月 10 日（日）午後 2 時より、小規模多機能型居宅介護施設「ケアタウンおやべ」（長澤信治社長）において、手技療法のボランティアを行いました。当法人から 7 人の鍼灸師、マッサージ師、手技療法士が参加し、施設の利用者さん・職員さん合わせて約 15 人程に手技療法ボランティアをしました。施術を受けた受益者の皆さんからは「体が軽くなった」「楽になった」「ありがたい」などの声が聞こえ、喜んでもらいました。またの来所を待っているとのことでした。



寄　　稿

人生を考える

監事　長澤信治



とちのみ支援会には、いつもお世話になっており、有り難うございます。

最近、関わっていた利用者様が立て続けに何人かお亡くなりになりました。「寿命」という言葉は不思議な言葉で、「命」の前に「寿」とあります。命を全うする事は悲しい事ではなく、おめでたい事と昔の人は思ったのでしょうか？あるいは、死を考える事や死に直面する事で、生きている事のありがたさを痛感できるのかもしれません。私は、普段何気なく生きられるありがたさを忘れかけた時、いつも寿命を考えます。生きている事はありがたい事です。人によって考え方・価値観は違いますが、「今を一生懸命に生きたい」そう思いながら自分と向き合っています。

さて、私たちは生まれてから死ぬまで何日生きられるのか。皆さんは、考えたことがありますか？　一年は 365 日ですから、100 歳まで生きて 36,500 日程度生きられる計算になります。今の自分の年齢が仮に 50 歳であるとすれば、現在は 18,250 日生きた計算になりますね。そうすれば、残りの日数が見えて来ると思います。どうでしょう？　今日の一日がとても貴重に思えてきませんか？　残りの日数を考えることで、何を感じるでしょうか？私は、残りの時間を考え、時間の大切さ、毎日の大切さを感じました。

皆様、ぜひ残りの生きていける日数を計算してみてください。残りの日数でどんな事をやりたいですか？　人間とは不思議なものです。あと何日生きられるかなんて、誰にもわかりません。誰もが生きている以上、死というものが必ずついてきます。素敵な人生を送るために毎日を精一杯に、今日も頑張りましょう。



映画「余命」「赤ちゃんへのラブレター ～まだ見ぬあなたへ～」より▶

活動報告

児童指導員養成講座と子育てシニアサポーターの研修

理事　　久津呂武由



県児童青年家庭課からの依頼があり、11 月 3 日に高岡エクール会議室において、児童指導員養成講座があり、受けに行って来ました。講師は聖徳大学教授の神谷明宏先生で、内容は児童福祉施設では唯一の子供をテーマとしたコミュニティーセンターとしての機能を持ち、児童グループワークを推進することで、指導員は単なる“遊びを指導する者”ではなく“ソーシャルワーカー”になるということでした。当然仕事の進め方は、アセスメント→プランニング→エンプレメンテーション→エバリュエーション→リアセスメントの手順で取り組まなければならないと言うことで、それに関する様々な説明がありました。その他、実技もあり大変勉強になりました。児童指導員養成講座を受け、講座修了の認定を登録して頂きました。



また、11 月 5 日には、高岡市役所で子育てシニアサポーターの研修に、田川春朗顧問と中村浩一副会長と私、久津呂の 3 人が出席致しました。講師は子育て支援センター長の井山俊美氏で、レクチャーのほか、実技の研修も行い、平成 25 年度の富山県子育てシニアサポーター研修の修了証書を頂きました。これからも、とちのみ支援会の活動の一部として頑張って行きたいと思います。

雑　　感

愛国心と愛妻心

副会長　林國夫



毎月の定例会は勿論ですが、執行部の役員の皆さんは、色々な所から郵便物が届いておりますので、週に一度くらいは事務所に顔を出すようにしなければならないと思います。私自身も週に一度は顔を出すように心掛けることをお約束致したいと存じます。先般、「アジアと日本の平和と安全を守る富山県フォーラム」の講演を聴講してきましたが、伝統ある日本の家族制度が崩壊の一途を辿っているように思われました。どうしても個人主義・利己主義の人たちが多くなってきているようです。家族の中に於いても好きなことを言い、お互いに譲る精神を持たないので、直ぐ別居ということになります。

先ず、一番小さな社会単位は「家族」であり、次に「向う三軒両隣」であります。今後人口減少に加え、一挙に高齢化が進み、日本国は戦わずして中共の侵略の餌食になってしまうのではないかと危惧するものであります。議員だけが国家国民の為に頑張っているのではなく、国民全体が家庭を守り、公徳心を持って、社会の為、国家国民の為に奉仕の精神を持ち、自国は自分たちで守るという心構えを持っていかなければ日本の将来は暗いのではないでしょうか？未婚者が氾濫し、核家族が当たり前、独居者が増加するばかりであります。アメリカの独居率は 40%です。フランスに於いては 45%であります。いくらお金があっても心が寂しいですね。幸いに我が家は息子夫婦と孫で三世代同居で、家族仲もそれなりに良く平和に暮らしています。私共のとちのみ支援会も公徳心を持って、社会貢献と共に家庭奉仕もバランス良く努めて参りたいと思います。常日頃から愛国心と愛妻心と家族円満を考えて生きていければいいと思っています。今後共宜しくご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げ結びと致します。　合掌

随　　想

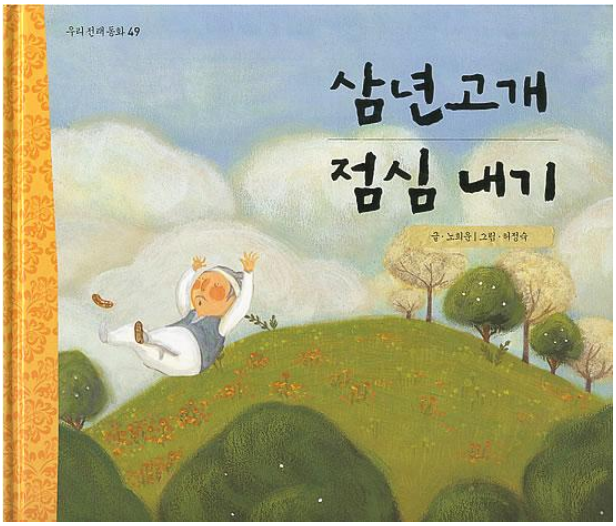
三年峠

総務部長　廣田秀徳



皆さんは「三年峠」の話を知っていますか、韓国の昔話（童話）で、日本でも小学校 3 年生の国語の教科書に載っている有名なお話です。あるところに「三年峠」という峠があり、そこで転ぶと三年しか生きられないという言い伝えがありました。それ故みんなそこを越える時は緊張して越えていき、「三年峠で　転ぶでない。三年峠で　転んだならば、三年きりしか　生きられぬ。長生きしたけりゃ、転ぶでないぞ。三年峠で　転んだならば、長生きしたくも　生きられぬ。」と歌いながら越えました。ある秋の日、おじいさんが隣の町に反物を売りに行って、帰りに三年峠に差し掛かりました。相当緊張して歩いていたのですが、石につまずいて転んでしまいました。おじいさんは家にすっ飛んで行き、おばあさんにおいおい泣き付きました。その日からおじいさんはご飯も食べず、布団にもぐりこんでとうとう病気になりました。おばあさんは医者を呼ぶなり薬を飲ませるなり一生懸命看病しましたが、益々病気が重くなりました。村中の人もみんな心配しました。ある日水車小屋のトルトリが見舞いに来て言いました。「おいらの言うとおりにすれば、おじいさんの病気はきっとなおるよ。」「三年峠で、もう一度転ぶんだよ。」「ばかな。わしに、もっと早く死ねと言うのか。」「そうじゃないんだよ。一度転ぶと、三年生きるんだろ。二度転べば六年、三度転べば九年、四度転べば十二年。このように、何度も転べば、うんと長生きできるはずだよ。」おじいさんは、しばらく考えてから、うなずき、布団からはね起きると、三年峠に行き、わざとひっくり返り、転びました。この時、木の陰から面白い歌が聞こえてきました。「えいやら　えいやら　えいやらや。一遍転べば　三年で、十遍転べば　三十年、百遍転べば　三百年。こけて　転んで　膝付いて、 尻餅付いて　でんぐり返り、長生きするとは、こりゃ　めでたい。」おじいさんは、うれしくなり、ころりん、ころりん、ころりんと、転びました。あんまりうれしくなったので、峠から麓まで、ころころころりんと、転がり落ちてしまいました。そしてけろっとした顔をして、「もう、わしの病気はなおった。百年も、二百年も、長生きができるわい。」と笑いました。おじいさんは、すっかり元気になり、おばあさんと二人仲良く、幸せに長生きしたという話です。

現代は至る所に三年峠があります。この食べ物を食べたら癌になりやすいだの、この水を飲んだら長生きするだの、アメリカ産の牛肉は狂牛病になるだの、中国産の野菜に発癌物質が入っているだの、福島産の水産物がどうのこうの、発酵食品を食べると長生きするだの、白御飯・白砂糖・古い油は体に悪いだの、煙草は肺癌のもとだの、暴飲暴食は体に悪いだの、6 時間以下の睡眠はよくないだの、ストレスが万病のもとだの、挙げればきりがありません。しかし大事なのは心の持ちようではないでしょうか。病は気からとも言います。病に負けることが問題なのです。よく、笑いは免疫力を高めると言います。がん細胞を退治するＮＫ（ナチュラルキラー）細胞も笑うことで増えると言います。また、人間には交感神経と副交感神経があり、バランスが崩れると、自律神経失調症などの不安定な状態になってしまうのですが、笑っている時には、これらの神経がバランスよく働くと言います。哲学者カ



ントは『純粋理性批判』で笑いについて書いています。「大声での笑いは、もっとも重要な肉体の過程を促進することによって、健康観、すなわち腸と横隔膜とを動かす情感、つまりわれわれの感じる満足の内容を成す健康観を生み出し、われわれはそれによって、精神を通じて肉体に到達し、精神を肉体の医師として使用することができる」と言っています。何気ない日常生活に、喜びと感謝を感じながら生きる生き方が、三年峠の乗り越える長寿の秘訣かもしれません。ところで皆さん、三年峠でおじいさんがもう一度転がりに行った時、木の陰から聞こえたあの面白い歌を歌ったのは誰でしょうか？実は私たち「とちのみ支援会」はこのような歌が聞こえる会です。皆さんの日常にこのような歌が聞こえたら幸せでしょうね。

ニュース

手技療法講座再開へ

6月の定例全体会で「手技療法講座」の再開が決定しました。これは先の「利賀健康講座」において手技療法実技を行いましたが、充分な準備なしで実技に入ったことにより、様々に至らなさを感じた「補助手技療法士」たちが要望して決定されました。日時は毎月最終木曜日の午後7時から事務所において行っている「定例全体会」のあと、45 分間ずつ行うこととなりました。参加者は白衣または体を動かしやすい服装で参加することを決定しました。

お知らせ

本会のウェブサイトの開設



本会のホームページが、現在開設中です。会報は年2回の発行ですが、ウェブサイトは行事のあるごとに随時更新しています。本会の行事の予定、行事の結果の報告も写真または動画でアップしますので、是非ご覧ください。また、本会へのお問い合わせも簡単にできるようになりました。会員の皆さんの「つぶやき」もアップしますので、投稿をお待ちしています。詳しくは「NPO　とちのみ支援会」で検索か、http://tochinomi-support.webnode.jp/　までどうぞ。

月　例　会

語らいの場、会員相互の情報交換の場
毎月の最終木曜日、午後７：００～７：４５
場　所　事務所

手技療法教室

学術面と実技面と基礎から丁寧に教えます。
毎月の最終木曜日、
午後７：４５～８：３０
場所　事務所

ひ　と　く　ち　川　柳

★ **とちのみは老人会よりシルバーだ**
～　平均年齢引き上げ会員　～

★ **施設では　手技やりながら　待遇聴く**
～　将来を案じている会員　～

★ **ＰＣもスマホもなくてブログ見る？**
～　非 IT 会員　～

★ **とちのみは手技で社会に　お・も・て・な・し**
～　会員・滝川　～

★ **手技療法　いつも私は患者役**
～　手技されたい会員　～

― 今回のご寄稿戴きました方々に、紙上借りて厚くお礼申し上げます。・・・広報部会 ―

編集後記

あっという間に師走中旬となり、ジングルベルの歌と共にお正月の準備をするという日本固有の歳時の頃となりました。年 2 回の発行をお約束して、会員の皆様の熱意と積極的なご協力のお陰で、なんとか第 3 号を発行することとなりました。ホームページもありますが、このように活字を印刷することにより、より直接的に広報活動をすることができると思います。この広報誌が会員拡大や会の事業の発展に寄与できれば幸いです。編集内容は不十分ですが、これを機に対社会的にも積極的に広報していくつもりです。ご愛読下さい。（中村記）

平成 25 年 12 月 15 日印刷
平成 25 年 12 月 20 日発行
特定非営利活動法人　とちのみ支援会会報　とちのみ
編集　　広報部会
発行　　特定非営利活動法人　とちのみ支援会
発行責任者　中村浩一
所在地　（〒932-0051）
小矢部市今石動町２丁目３－１３
電話　0766－67-3899
FAX　0766－61-3525
Hyde.hirota@gmail.com

入会のお願い

会報をお読みの皆様へ

本会はボランティア活動を通し地域社会に貢献することはもちろん､ボランティアの素晴らしさを地域住民に伝えること、そしてその輪を広げること、さらにボランティア活動に生きがいを感じて集った仲間達の会です。医療・介護・福祉関係者はもとより、それ以外の方も、皆様の専門やボランティア精神を 120%生かす様々な取り込みを行っています。ぜひ本会にご加入戴き活動への協力を賜りたくお願い申し上げます。

入会手続きは下記要綱でお願いいたします。

申込み方法	本会事務所か本会役員にご連絡下さい。
会費	年会費5,000円です。但し、初年度のみ入会金3,000円が別途必要です。
会費納入方法	現金で一括払いでお願いします。
申し込み先	事務局　TEL 0766-67-3899　FAX 0766-61-3525

・・

特定非営利活動法人とちのみ支援会入会申込書

お名前（自署）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ご住所　（〒　－　）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ご連絡先（電話・携帯）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

特定非営利活動法人とちのみ支援会に入会します。　平成　年　月　日

特定非営利活動法人とちのみ支援会　宛　（事務所か上記 FAX にてお申し込み下さい）