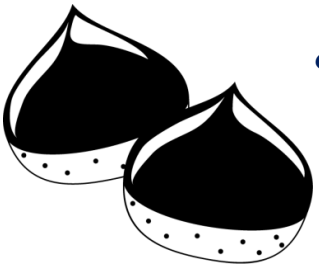
NPO 法人（特定非営利活動法人）

とちのみ支援会



とちのみ

NPO 法人　とちのみ支援会会報
第 6 号　平成 27 年 6 月 15 日発行

会長挨拶

青少年健全育成と婚活事業に就いて

会長　　小寺　一夫



会員の皆様には常日頃から本会の事業・活動に献身的なご尽力を賜り、心から御礼申し上げます。昨今の新聞・テレビ等のマスコミ報道によりますと、想像を絶する事件・事故が多発しています。最近の若者たちの中には、世間の注目を集めるために反社会的な行為をする者がいます。少子高齢化で子どもを大切にし過ぎて、甘やかせて育てたところに問題があります。最近廻りを見ると外で遊ぶ子どもがいません。テレビゲームやネットゲームはあまり感心できるものではありません。そのようなエネルギーがあるのならば、少しでも世に為、人の為にボランティア活動で汗を流してみてはどうでしょうか？

老いも若きも一度きりの人生ですので、社会貢献で汗を流すことも重要です。もちろんボランティアは地味な活動であり、社会の注目を集めるためにするのでもなく、自己満足でするのでもなく、純粋に利他の精神を具現化するためにするのです。目立たない活動であっても、次世代を担う青少年の健全育成のため、良き相談相手となりカウンセリングをすることも大切な事業です。もっともっと会員相互で心理学の知識習得や研究実習もしなければなりません。

また、本年度から新規事業として婚活事業も始めています。既に写真付の身上書も数通届いています。良きアドバイスをして一組でも多くの方を成婚に導き、未婚化の減少、人口減少の歯止めとなるように、全会員が粉骨砕身・努力して、社会貢献の御旗を翻して前進して行きましょう。

随　　想

私の健康法

相談役　　林　國夫



本会の最長老の私は、今もなお現役の造園士として就業し続けています。本会は年に 4～5 回程、介護施設や老人会等へ訪問してボランティア活動をしていますが、私よりもはるかに若い人たちが介護施設に入所され、認知症になり介護士のお世話になっている姿を多々目にします。公助にばかり依存するのではなく、自助努力も足りないのではないかと思ったりもします。私の場合は三世代同居であり、家族みんなで支え合い、笑顔で明るい家庭を築くことが一つの健康法だと思っています。二つ目の健康法は、口にするものは自然農法で育てた米・野菜であり、一切化学肥料も農薬も使用しない食物であります。三つ目の健康法は適度な運動と軽作業をすることであります。結論として、健康にはバランスの良い食生活、適度な運動・軽作業、明るく楽しい家庭生活が重要であると思います。そして健康で、人の為に、社会の為に、ボランティアの精神で、人生街道を行くことが大切なことでしょう。

主　　張

北陸新幹線開業と本会の婚活事業の意義

顧問　　田川　春朗



本年３月 14 日の北陸新幹線の開業以来、首都圏と富山県との交流人口も益々活発化しております。東京一極集中ではなく、本県には他県に自慢できる美しい水も空気もあり、人間性が豊かで勤勉な人柄の男女が多数いるということを強調していかなければならないと思います。

本県のみならず全国的にも急速に人口減少が進んでおります。私どもの NPO と首都圏の NPO がタイアップして若者に婚活の機会を企画・提供し、未婚者の若者を成婚させて、本県の人口増加に微力ではありますが、県の施策に対しても貢献して行かなければならないと考えています。県知事の認証を受けて 16 年目になる本会は非営利活動法人でありますので、あくまでも人の為という利他精神で活動をしなければなりません。既存の商業ベースの結婚相談所のように活動してはならないのであります。この婚活事業は本会に於いて本年度の最重要事業でありますので、会員全員が叡智を結集し、一組でも二組でも成婚に導き、県内に居住して頂くことによって、富山県の人口増加に全力で寄与していく所存であります。お互いに研究し、相手の立場に立って真摯に真面目に親身になって相談に乗って上げることが大切であります。

寄　　稿

不安と向き合う

監事　　長澤　信治



私たちが「不安」という感情を抱く時、対象物を詳しく知らないから「不安」と結論を出す事が多々あります。例えば、いつも通り慣れた道を私たちは通るように、いつもの思考回路に頼る事はとても楽であり、負担が少ないのです。私達が「困難に遭遇し、不安を抱いた時にどのようにすれば、困難から脱出する事ができるか？」を考えた時、まず、「対象物の事をきちんと詳しく知る事」、そして「対応策を考えて行動する事」、この２点があれば、対処でき、現状からの進展が望めるのではないでしょうか。「現状をきちんと知る事」そして、「行動して、現状を変える事」この２つです。私の経験から、幸いな事に取り組み始めて、行動すれば今まであった「心配だな・・・」という感情はあまり感じなくなります。人間は知らないから、「不安」と感じるだけで、対象物をきちんと知り、行動する頃には、心配が薄れ、現状を変える事に集中できるはずです。

不安に対する一番の対処方法は「不安と向き合う」、これが一番です。「不安」と向き合う中で自分自身も知らない、自分の中に本来眠っている「生きる力の力強さ」に気がつく事がとても大事なのです。私たちは本当ならば「やればできる。望めば叶う」という状態にあるのに、実は、**「行動しないだけ」**で、自らがその道に行く事を避けている事があります。毎日の生活の中に、「行動する、やる、実行する」という事を繰り返し、「自分の中に、体で覚えさせる」という事をすることで、自分自身の精神力、生きる力が強くなり、物事に対して、柔軟な精神力を身につける事が可能になるのではないでしょうか。それに必要なのは「今、行動する」という事、「毎日継続する」という事。そして「不安と向き合う事」、不安に勝つことができれば、これほど強いものはありません。終わりに、健康と幸せはいつも隣り合わせです。そして、いい健康はいい食事からなのです。そのためにも、カロリー過多にならないようにする事がとても大事です。

雑　　感

気配りの実践

副会長　　服部　良三



私が民生委員に係わって４年と半年になり、この間色々なことがありましたが、昔と違って世の中はずいぶん様変わりしたように感じます。私の幼い頃は同居生活が当たり前で、別居が珍しい時代でした。その上、隣近所両隣の付き合いもそれなりにあった時代でした。

最近では別居が当たり前で、それ故に近所付き合いを気にしない傾向にあります。そんな中でも旧市街地や土地柄によっては思いやりの気持ちが旺盛なところもそれなりに存在します。

人間誰でも年老いる時が 100%来ます。若いうちからそのようになった時のことを考えて行動してみては如何でしょうか？　ちょっとした心遣いをすればいいのです。例えは隣近所でゴミ出し、買い物、玄関から道路までの除雪等、誰にでもできることを率先する気配りを実践して見ればいいのです。

また、独居老人の中には不安な気持ちで生活している人が結構いると思います。そんな時、素直な気持ちで信頼できる人に話を聞いてもらったら如何でしょうか？　話すことにより気持ちも身体も軽くなり、余計な神経を使わずに済むからです。健康にも繋がると思います。もちろん聞く側にも話しやすくする工夫が必要です。そのようなシステムもうまく機能しなければなりません。お互いに助け合いの精神で、明るく楽しく暮らせる社会を作って行きましょう。

雑　　感

運動を始めました

理事　　高田　義史



毎日のように、テレビショッピングで運動器具の宣伝をしていますが、遂に私は腹筋運動の器具を買ってしまいました。今までに様々なものを買っては、家族から「買うまでの情熱」と言われて来たので、今度こそは絶対に継続してやろうと思っています。

一体どういうことで、三日坊主になってしまうのでしょうか？　今までは夢中になりすぎて筋肉が腫れ上がって発熱して休んでしまったとか、片付けたらそのままになってしまったとか、いろいろな理由がありました。若い頃と違って、この頃は切実に筋肉が弱くなっていると実感していますので、三日坊主になってしまいそうな自分の心と闘いつつ、テレビショッピングのモデルのレベルまでとはいかなくても筋肉をつけたいものです。それにしてもテレビ画像に小さく「個人の感想です」とあることがちょっと気になります。

ひ　と　く　ち　川　柳

★　ボランティア　恒例化だけど　高齢化　　～長老会員～
★　総会で　意見出せない　五十肩　　～リハビリ中会員～
★　年老いて　しつけた子供に　しつけられ　　～親の面目～
★　とちのみは　会員皆が　ゆるキャラだ　～地域振興応援団～



活動報告

NPO 法人富山県腎友会の講演と児童指導員養成講座

理事　　久津呂　武由



平成 26 年 12 月 7 日午前 10 時より、富山県民共生センター・サンフォルテにおいて開催された NPO 法人富山県腎友会の「糖尿病・腎臓病の講演会」に、腎友会事務局の坂田さんの紹介で本会より服部良三副会長と二人で出席しました。参加者は保健医療関係（医師会、看護師、栄養士）、糖尿病患者・腎臓病患者及びその家族、その他多くの方々が参加していました。

開会の挨拶には NPO 法人富山県腎友会の中村剛和副会長が立たれ、主催者挨拶には NPO 法人富山県腎友会の池田充会長が立たれました。

第 1 部講演には「糖尿病について正しい知識を身に付けよう　～あなたの腎臓を守るために～」という演題で、うさかクリニック院長の鍵谷聡志先生がお話しされました。第 2 部講演には「糖尿病の食事について　～透析予防のために～」という演題で、富山市民病院医療情報局栄養科科長中嶋和代先生が話されました。糖尿病に関して一般人に分かり易く詳しく話して頂き、大変勉強になりました。今後も機会があれば参加したいと思います。

その日の午後 1 時から富山県総合体育センター会議室において、放課後児童クラブ指導員養成講座に、本会から田川春朗顧問、中村浩一副会長、服部良三副会長、増田太美男氏と 5 人で参加しました。講師の聖徳大学准教授の神谷明宏先生が放課後児童クラブ指導員の役割、現代の子ども事情等について話され、グループワークを基本とした学童保育の遊びの実技もしました。今回も色々と勉強することができ、日本の宝である子どものために少しでも役立つよう頑張りたいと思います。

ボランティア・各団体との NPO ミーティング

理事　　久津呂　武由

平成 27 年 1 月 23 日午後 2 時より、高岡市生涯学習センター・ウィングウィング高岡において、「ボランティア NPO ミーティング」があり、各ボランティアの代表が出席し事業報告や意見交換をしました。オブザーバーとして富山県から堀田主幹、富山県民ボランティア総合支援センターからは向井専務理事、吉田事務局長、黒田氏が出席しました。

開会の挨拶の後、主催者から富山県におけるボランティア・NPO 活動の推進施策についての説明と、富山県民ボランティア総合支援センターの事業内容等についての説明がありました。その後、各団体の出席者が順次、自己紹介をして、団体の活動状況や団体の運営状況等を報告しました。私もとちのみ支援会の活動状況等を分かり易く報告しました。特に先般より計 4 回にわたって行った「新幹線開業県民協働事業」に関して、株式会社カツヤマとの協働事業について報告しました。他団体では「新幹線開業県民協働事業」をしていないようで、関心を持って頂きました。これからも新規事業に積極的に参画して、地域社会の福祉の発展のために尽力して行きたく思います。

第 5 回青少年健全育成講座

理事　　久津呂　武由

平成 27 年 2 月 15 日、「第 5 回青少年健全育成講座」を南砺市福光公民館で開催しました。この日は講師として、NPO 法人北陸青少年自立支援センター理事長の川又直先生をお迎えして「青少年が社会的に自立するには」という演題で講演して頂く予定でした。しかし、講師の先生の都合で講

演ができなくなり、参加者の皆さんに事情を説明して急遽、本会の田川春朗顧問が代理で講演をしました。田川顧問はドロシー・ロー・ノルトの「子どもが育つ魔法の言葉」を引用して、子どもへの接し方が子どもの人生を変えることを訴えました。ハプニングがありましたが、会員各位の協力により無事に終えることができました。参加者も大変喜んでいました。次回の青少年健全育成講座には改めて川又直先生をお迎えしたく思っています。

随　　想

新緑に思う

会員　　野原　直人



今年も新緑の季節を迎え、こころ踊る日々を感じています。**辞書によると「新緑（しんりょく）とは、**春から初夏にかけて、冬枯れの木々が芽吹き鮮やかな緑色になる現象。 木の種類や場所、地域によって異なるが、日本では主に毎年 3 月から 6 月にかけて起こる。」とある。まさに、今が新緑の候である。

冬雪で大地が覆われた山間部では、田畑も山林も、人も全てが休眠していたのが、雪解けとともに全てが生き返ったかのように眠りから覚め活動が再開される。そのベースになっているのが新緑ではないかと思われる。厳しい冬をすごした山間部に住む人にとって新緑は一段と感慨深いものがある。

このように新緑の頃は好むと好まざるとに関わらず、人の心に生き生きとした新しい力を産みだしてくれるので、新緑は「新力」＝「新しい力」につながると言われる。我々も、我々の会も社会や人々に新緑のように自然と新しい力を産みだす原動力になっていけたらと考えている。

随　　想

運動って大切です

会員　　山中　貴子



最近気になった話をいくつか紹介したいと思います。

知的労働と肥満

知的労働は多大なカロリー摂取を引き起こすという研究結果が発表されています。被験者を 3 つのグループに分け、作業後にビュッフェで好きなだけ食べてよいという実験をしました。①座位で安静にしている。②文章の読解と要約をする。③PC を利用した記憶&注意力テストをする。各グループの実カロリー消費量は 3 カロリーしか違わなかったにもかかわらず、②のグループでは 203 カロリー、③のグループでは 253 カロリーも多く食べ物を摂取したのです。実際には体を動かしていないにもかかわらず、より多くカロリーを摂取してしまうという現象は、PC を使って仕事をするのが当たり前になっている現代社会において見過ごせない要素であると言えます。

脳トレよりも・・・

JAMA(アメリカ医学協会ジャーナル)の調査によると、これから 30 年間の間に世界中で十億人を超える人がアルツハイマー病にかかる可能性があると言われています。現在は主に、クロスワードパズルや単純計算など脳の活性化を促す脳トレがアルツハイマー病予防や進行を減速させるために行われています。しかし、JAMA で行われた実験によると、このような脳トレよりも運動の方がより効果的に病気を抑制するという結果が出ました。6 ヶ月間運動を行ったグループが、行わなかったグループよりも、記憶力テスト等で著しく良い成績を収めたとのことです。また、実験終了後も 24 週間は効果が続いたとのことです。

随　　想

家庭の価値

総務部長　　廣田　秀徳



3 月末に東京・渋谷で、同性愛のカップルに対して、パートナーシップの関係として結婚相当の証明書を発行するという条例案が通過しました。この条例は、同性愛者同士がアパートを借りようとしたりする際、いろいろな不利がありましたが、これからは不利をなくそうとする、つまり性的少数派の権利を尊重しようという話です。現在、性的な少数者たちを LGBT と呼び、もはや一つのトレンドになっています。L はレズビアン、G はゲイ、B はバイセクシュアル、T はトランスセクシュアルです。つまり性同一性障害の人たちをいいます。

すでに 2020 年の東京オリンピックに向けて、この性的少数者の権利を認めようという、国会議員の組織（馳浩会長）まで存在しています。なぜならば、権利を大前提に全面的に押し出された場合に、これに反対すれば、「彼らの人権を認なければ、権利の尊重という観点から見れば日本は先進国ではない」というレッテルが貼られるからです。国連をはじめとする西洋諸国ではもはや「彼らの人権を認めるべきだ」という考えが主流になりつつあるのです。

今後、渋谷は同性愛者に優しい街として全国から同性愛者が集まって来るでしょう。かつてサンフランシスコが、同性愛者に有利な権限を認めた時、全世界から 2 万名の同性愛者が移住して来ました。いずれ渋谷にも同じようなことが起こり、「渋谷区のように同性愛者を認めよう、同性愛者を温かく迎えよう。性的少数者に対しても権利を認めるべきだ」という世論、価値観、風潮がこれから日本列島を覆い尽くす可能性があります。

しかし、確かに権利そのものは大事にしなければなりませんが、性道徳の観点からは同性愛のカップルに結婚相当の証明書を出すのは良くないことです。

また、最高裁はいわゆる婚外子の相続問題で、従来の民法の規定は違憲との判決を出しました。次は「夫婦別姓を認めるべきだ」という流れになってきます。最高裁が夫婦別姓を認めた場合、今までの伝統的な良い意味での家族主義、家族に対する価値観は音を立てて崩れていくでしょう。特に人権主義者たちが「この人たちの人権をどう考えるのか？　差別するのか？」と反論してきた場合、良識はあっても明確な理論がありません、良心や既成の価値観からは抵抗を覚えるだけで、反論できる明確な理論がないからです。

また、最近は「結婚」そのものが深刻です。つまり、結婚しない若者が急増しているのです。以前は「肉食系」、その対極にある「草食系」といった男女の恋愛観をいう言葉がありましたが、最近は「絶食系」という言葉が出てきました。もう男女の付き合いそのものがわからないし、しようとしない、生涯独身でいい、異性との付き合いが煩わしい、こういう絶食系という概念まで出てきて、結婚しない若者がどんどん増えているのです。50 歳までに一度も結婚したことのない男性が 5 人に 1 人です。女性も 10 人に 1 人です。そうなれば当然少子高齢化、人口減少は必然です。2050 年には全国 1761 ある地方自治体の内、896 の自治体が消滅するという予想が出ています。2045 年には人口が 1 億人を切り、2055 年には 9 千万人、2100 年にはなんと 4 千万人になるそうです。ここまで下がると国力の低下、国際社会での影響力も極端に低下するでしょう。

そうならないために、結婚を含めた「家庭の価値」に対する明確な理論を持ち、国民に啓蒙して行かなければなりません。放置すれば亡国しかありません。家庭の価値再建こそが救国・救世の礎と言えるでしょう。私たちの NPO も婚活事業を立ち上げました。単なる結婚相談所ではなく、結婚と家庭に対する意義と価値を明確に説明し、「婚活事業」を通しての救国・救世運動を推し進めて参りましょう。

活動報告

とちのみ支援会の活動を紹介します(2015 年 1 月～5 月)



1 月 25 日ロッジ山ぼうしで会員研修会



毎月最終木曜日の定例会



2 月 15 日の青少年健全育成講座



青少年健在育成講座で講演する田川顧問



会場は南砺市福光公民館



3 月 1 日の「りらいあんす健康講座」



「りらいあんす」で講演する田川顧問



手技療法実技を行う。



この講座は「新幹線開業県民協働事業」です。



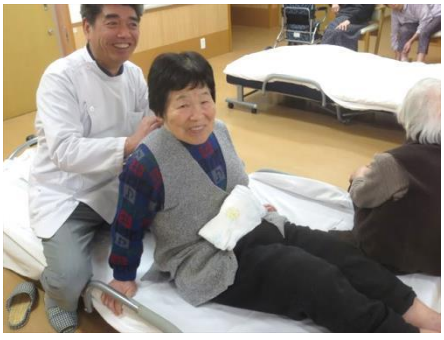
癒しの音楽療法をする赤尾宏樹さん



全体記念撮影



3 月 22 日の手技療法ボランティア



手技療法は「ケアタウンおやべ」で開催





入居者や職員に対して手技療法

お知らせ

特定非営利活動法人とちのみ支援会の活動

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､そのようなボランティア活動に生きがいを感じて集った仲間の会です。医療・介護・福祉関係者はもとより、それ以外の人も、一人一人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。

本会の主な活動（定款による）

保健・医療・福祉についての講演会に関する事業（健康講座）
高齢者及び心身体障害者への身体介護・生活援助に関する事業
高齢者及び心身体障害者との交流に関する事業（手技療法ボランティア、傾聴ボランティア）
医療・介護・社会福祉の情報紹介に関する事業（健康講座、会報発行）
不登校児童等のカウンセリングに関する事業（青少年健全育成講座）
婚活イベントの運営に関する事業（婚活のためのハイキング・トレッキング・バーベキュ等）
結婚相談所の運営に関する事業（婚活登録事業）
結婚セミナーに関する事業（結婚と家庭セミナー）

これらの事業を行うため、企画部会、医療福祉部会、青少年健全育成・婚活部会があります。
また、月に 1 度、最終木曜日の午後 7 時から事務所において会員全員で定例会を開催しています。

会員募集と婚活登録のご案内

本会では随時会員を募集しています。ボランティアは難しいものではありません。純粋に人のため、社会のためという気持ちを持って、行動することです。一人一人の力は小さいのですが、集まって何かをしようとすれば、必ず形になります。その形が周りに人々に喜びや希望を与え、生きる力になることさえあるのです。その人の姿を見て、やってよかったと心から思えること、そこにボランティアの甲斐があるのです。皆さんのその尊い気持ちを私たちと一緒に形にしてみませんか？

また、本会では新規に婚活事業を開設して、結婚相談、婚活イベント、結婚と家庭セミナーを計画しています。登録は無料です。結婚の意志のある独身男女の皆さん、是非登録して下さい。

編集後記

ご存知のように NPO の要件は、①民間で　②公益に資するサービスを提供する　③営利を目的としない　④団体とされています。そのうち、特定非営利活動促進法（いわゆる NPO 法）にもとづいて、法人格を取得した団体を NPO 法人と言います。本会も勿論これの要件に合致している団体であり、この要件に合致した活動をしています。さて会報第 6 号ができました。ホームページ同様ご愛読ください。今回も会員の皆様の積極的な投稿があり、充実した紙面になりました。本会の活動を今まで以上に対社会的にも積極的に広報していきます。（廣田記）

平成 27 年 6 月 10 日印刷
平成 27 年 6 月 15 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　NPO 法人とちのみ支援会事務局
発行　NPO 法人とちのみ支援会
発行責任者　廣田秀徳
所在地　（〒932-0051）
小矢部市今石動町 2 丁目 13－13
電話　0766－67-3899
FAX　0766－61-3525
hyde.hirota@gmail.com