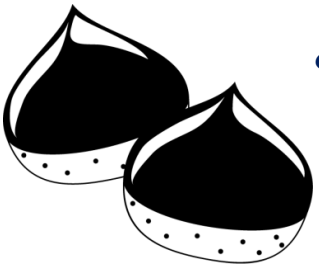
NPO 法人（特定非営利活動法人）

とちのみ支援会



とちのみ

NPO 法人　とちのみ支援会会報
第 10 号　平成 29 年 6 月 15 日発行

とちのみ元気フェスティバル（2017. 3.19）　小矢部市東部公民館



平成 28 年度事業報告

月　　日	事業内容	場　　所
6 月 15 日（水）	第 8 号会報発行	
7 月 24 日（日）	第 6 回青少年健全育成講座	小矢部市東部公民館
8 月 28 日（日）	第 25 回健康講座（手技ボランティア）	ケアタウンおやべ
10 月 29 日（土）	富山元気富山ボランティア NPO 大会参加	グランドプラザ
12 月 15 日（金）	第 9 号会報発行	
2 月 19 日（日）	第 26 回健康講座（手技ボランティア）	ケアタウンとなみ
3 月 19 日（日）	第 1 回元気フェスティバル	小矢部市東部公民館

会長挨拶

元亨利貞は天道之常、仁義禮智は人性之綱

会長　　廣田　秀徳



朱子学を学ぶ時、最初に触れるのが「小学」ですが、その中の「小学題辞」に「元亨利貞は天道の常、仁義禮智は人性の綱」という内容があります。「元亨利貞」とは、易経の言葉で「元」を万物の始、「亨」を万物の長、「利」を万物の生育、「貞」を万物の成就と解し、天の四徳として春夏秋冬にあたる言葉としています。(大辞泉より)　これが天道の常となっているのです。それに対応して人性（人の生まれつき、人が本来そなえている自然の性質）の大綱になるのが「仁義禮智」であります。言うまでもなく「仁」とは、思いやりの心で万人を愛し、利己的な欲望を抑えて礼儀をとりおこなうことであり、「義」とは利欲にとらわれず、なすべきことをすることです。「禮」とは「仁」を具体的な行動として表したもので、宗教儀礼での習慣・制度や上下関係で守るべきことを意味するのであり、「智」とは道理をよく知り得ていることであります。これらは本来、人として備えられた性質なのですが、大自然に「元亨利貞」「春夏秋冬」があるように、万物の霊長である人には「仁義禮智」がなければならないのです。それが生まれつき持っているおおもとの決まりであり、人の道であると「小学」では論じられています。

宇宙と大自然は自立して螺旋形に循環・発展運動を行っています。太陽の自転、地球の自転公転、それゆえに春夏秋冬が生じ、植物は芽生え、生い茂り、花咲き、実を結ぶのです。動物にも誕生があり生育成長、交尾、子孫保存があります。同様に人間にも誕生、成長、結婚、子育てがありますが、他の動物と違うのは、人性を持っていることです。即ち、愛し、利他に生き、神仏・年長者を敬い、道理・真理を知って生きることができるのです。言い換えればこれがないと万物と同等の価値しか持ち合わせていないと言うことになるのでしょう。

ボランティアは自願奉仕、志願奉仕とも訳され、人間としての四徳を考え、実践するには非常に有益な活動です。ボランティアを始める動機に、余暇時間の発生と生活のゆとりなどを外的要因に挙げる人もいるでしょう。しかしもう一歩踏み込んで生きがいのある充実した生活、社会貢献へと動機を昇華することも必要になります。また、高学歴化や女性の社会進出により知識や技能を習得した市民が行政抜きに社会的課題の解決に前向きになり、その活動の場としてのボランティア活動やNPO法人が発生したとも言えます。「仁義禮智」の具現化なのです。

そしてこれからは少子高齢化、未婚・晩婚・非婚による人口減少、国境を越えられない政治と超えてしまった経済・IT・言論・芸術・スポーツ等のアンバランス、地球環境問題、先の見えない経済成長など、社会的課題は増大するばかりですが、公平や平等を重視する政治・行政と、営利の追求しかしない企業などの既存の社会システムだけでは、これらの諸問題に対応しきれなくなってきています。そこでボランティア活動やNPO法人が今までとは全く違う価値観で考え、実践することにより、既存の枠では解決できなかった問題を違う角度からアプローチすることにより、解決の糸口を見出すことができるようになるのです。NPO法人は活動の動機を社会貢献におき、全体の福祉すなわち公共の福祉を追求した活動の結果、自体を維持する最低限度の利益を副次的に得ることができるのです。この新しい価値観こそ現下の社会の諸問題を解決する新しい試みになることでしょう。NPO 活動に携わっている皆さん、NPO 活動を応援している皆さん、私たちが新しい「未来予想図」を描くのだという自負を持って諸活動に邁進して行きましょう。人性を回復した人々が営むNPO法人が新しい社会の軸となって形成された未来社会は、仁義礼智が拡大した社会となることでしょう。

主　　張

ボランティアの真髄

顧問　田川　春朗



本会は平成 12 年 4 月に設立し、富山県知事より同年 6 月 9 日に特定非営利活動法人として認証を受け現在に至っております。本会は高齢者及び心身障害者等福祉活動、青少年の健全育成活動、ブライダル婚活事業と純粋なるボランティア活動を積極的に展開しております。

最近ラジオを聴いておりましたところ、現代人を評して現代人の職業は押し並べて「魚屋」だと言わなければならない。そしてその魚屋には二種類の魚しか売っておらない。その魚はタイ(鯛)とタラ(鱈)であります。ああし「たい」、こうし「たい」と理想と欲望だけで実行力､実践が欠如しているようで言うばかりである｡もっとお金が沢山あっ｢たら」、もっとスタイルが良く美人であっ「たら」等、果てしない欲望ばかりを求めて努力もしない勝手な願いばかりである。

もう一つお話ししますと､NGO でネパールの山岳地帯で献身的に医療活動をされておられた｢岩村昇」先生がこんなお話をされておられます。ネパールの山深い所から青年が重傷の結核のお婆さんを背負って 3 日間も歩き続けて岩村先生の診療所にやって来て、どうかこのお婆さんを診てくださいとお願いしたそうです｡先生はその若者に｢本当にご苦労様だったね」と労いの言葉を掛け、いくらかのお金と卵を差し出すとその青年は「私の人生の 3 日間を差し上げただけで私は別にお礼が欲しくてお婆さんを連れてきたのではないのです。私には健康な体があって、それを役立てただけ、生きる為にはお互い様です。」岩村先生はこの若者に生きて行く為にはお互いに分かち合う心が大切であることを教えられたと言っておられました。

私の孫が小矢部の東部小学校に通っており、2 年生であります。「お祖父ちゃん、5 月 14 日に運動会があるので見に来てください。」との電話があり、「わかったよ」と了解をしました。その日は会合が 2 か所ありましたが、一つキャンセルをして午前 10 時ごろに学校に着き、2 時間ほど見ておりましたら、昼食の時間になり体育館へ移動しました。親子孫と楽しく仲睦まじく食事をしている光景は穏当に微笑ましいものであります｡母親の手作りのおにぎりを少しとおかずを食べるや否やお菓子袋を持って､どの子もどの子も上級性も下級生も仲良くお菓子の交換会で体育館を走り回って交流する姿にも感動しました。他の学校は知りませんが、東部小学校の伝統的な分かち合う心を育む教育は素晴らしいものがあります｡特に最近いじめとか不登校とか引きこもり等の問題で当支援会にも相談をされる方々もおられますが､これからも家庭と学校と社会がまさに三位一体となってバランスのとれた人間作りに当支援会も青少年健全育成には特に研鑽をし､社会貢献に努力していかなければならないと考えております。









元気フェスティバルを開催 ‼

本会の主力事業である青少年健全育成、医療福祉、婚活事業の専門家３人を招いて講演会「元気フェスティバル」を開催しました。

小矢部市近隣より多くの方の参加があり、講師を通して本会の事業や、講師の活動に関心を持つ等、ボランティア精神を共有することができました。

また、講演会の合間にアトラクションとして、マリンバ演奏を楽しんで頂きました。



「日々の生活の中に運動を」

講師　山中　貴子



「今どきの『結婚』裏事情」

講師　飯野　道子



「子供のための子育て」

講師　川又　直





「りんごのほっぺ」（山本英津子代表）によるマリンバ演奏

北　日　本　新　聞

2017年(平成29年)3月20日　月曜日

(27)　地域ニュース

健康寿命延ばすコツ学ぶ

小矢部　ＮＰＯ法人とちのみ支援会（廣田秀徳会長）の元気フェスティバルが19日、小矢部市東部公民館で開かれ、参加者は講演や演奏を楽しんだ。

同会は高齢者や障害者の健康づくりや婚活支援、青少年健全育成



に取り組むボランティア団体。活動内容に合う講師３人を招いた。

加圧スペシャルインストラクターの山中貴子さん（同市、写真左）は「日々の生活の中に運動を」と題し、健康寿命を延ばすためには１日１時間程度のウオーキングやバランスが取れた食事などが必要と説明した。

結婚相談所「Ayllu.（アイリュ）」代表の飯野道子さん（高岡市）とＮＰＯ法人北陸青少年自立援助センター理事長の川又直さん（富山市）も講演した。マリンバの演奏もあった。

雑　　感

わたしの健康法

相談役　　林　國男



戦後 70 年を過ぎまして現在満 85 歳になるまで、尚現役で造園業、農業を続けられるのも、私は、MOA の自然農法で学んだ農業で農作物を作り続け、食しているからではないかと考えております。

米作りも、野菜作りも全て無農薬無化学肥料です。大変手間のかかる作業でありますが、健康で長寿を保持するには食生活が一番重要だと思います。正に医食同源であります。また、過剰なストレスから遠離し適度な運動をすることです。また、毎日、明朗快活に家族仲良く愛和する事であります。どのような仕事でも嫌がらず喜働の精神で喜んで働く事であります。

以前の会報にも書きましたが、我が家は三世代同居しておりますので、私が高齢のため若夫婦は心から気遣ってくれます。「おじいちゃん無理をしないで」といつも思やりをもって接してくれます。私自身、家族に心の中でいつも感謝しております。「老いては子に従え」と言う諺があるように、謙虚な気持ちで人生街道を歩み続ける所存であります。例え百歳まで生存していても寝たきりになったり、介護施設等に入居すれば莫大な税金が使途されることになります。暖かい家庭で過ごすことが一番大切であろうと思います。



雑　　感

社会生活を始めるには

相談役　　小寺　一夫



私の町内では還暦になると同時に鶴友会（老人会）に入会となります。最初は会費だけを納めていたのですが、長老の方が役職をやめられ班長をすることになりました。その時、心の中で決めたことがあります。それは、一人暮らしの方に配りものをするときは、郵便受けに入れてくるのではなくチャイムを押して、手渡しすることを心がけることです。回覧板を回す時も同じです。

ま向かいの家は、空き家になっているのですが、時たま、草むしりをしています。これもボランティアかなと思っています。しかし、自分の家の草むしりはなかなかできません。（笑い）

３月に二人目の孫が生まれ、産前産後の３ケ月娘と孫たちと生活することになり、我が家がまるで保育園のようでした。その孫から教わることがありました。ご飯の時、「いただきます」終わったら「ごっそうさん」と言います。娘と孫が帰っていったらそれを言っていない自分にハッと気が付きました。孫と散歩していると「いくつ」と聞かれると私は「66 です」と答えました。大爆笑でした。

朝、人と会ったら「おはようございます」、昼は「こんにちは」、物をもらったら「ありがとう」と言いましょう。社会生活の基本です。



雑　　感

結婚適齢期と人生後半を迎えるについて

副会長　　服部　良三



これからの若い人たちに結婚適齢期について解ってほしいことがあります。それは遅くとも 30 代半ばまでに照準を合わせる結婚を真剣に考えておかないと 100%不利になるという事です。

私たちの若い頃は、家族や親戚の人達がやかましく責めたり、世話を焼いてくれたりしたものでしたが、最近では、それも希薄になってしまいました。人の縁とは本人はもとより、周りの人も他人事ではないと理解して頂き、幸せな家庭を築くために尽力した頂きたいものです。

又、60 歳を過ぎたら、健康で人に迷惑をかけないで生きていきたいと思うのは誰でも同じことでしょう。そのためにも先ず、ボランティアでも、地域の世話でも何でもよいので、人様の御世話をしてみては如何でしょうか。程よい緊張感と感謝されることにより心がリフレッシュされ、体の健康に繋がっていくものと確信しています。

又、適度に集中できることを持続的にすることは、例えば、畑仕事、ウォーキング、カラオケ、特にパークゴルフは庶民的で体にも良く「ボケ防止に」につながると思います。80 代半ばの人達も元気で楽しんでおられます。皆さんも即実行されることを願います。医療費の 30%削減にもつながること請け合いです。

雑　　感

高速バスの思い出

副会長　　鴨野　守



5 月末、梅田から夜 9 時 50 分発の高速バスに乗り、富山に戻った時のこと。2 時間程過ぎて、私の前の座席に座っていた若いカップルが発した質問が運転手を驚かせた。

「このバスは富士山に行きますか？」

「いえ、富士山ではなく、富山ですよ」

「えっ～」

今度は、カップルが奇声を発した。二人は値段の張る新幹線ではなく、高速バスで富士山を目指すと決めたのだろう。そこで目にしたバスが、「富山行き」だった。そうか、「富士山」の間の「士」を除けば、「富山」ではないか。

今更、大阪に戻ることも勿論できない。しかし、そのまま「自己責任だ」と突き放すような運転手でもなく、本社と連絡を取り、「富山から別会社のバスに乗れないかあたってみましょう」ということで落ち着いたようだ。

筆者は会話をそばで聞きながら、もう 15 年近く前のことだが、新聞社の特派員として赴任したフィリピンでの出来事を思い出していた。



マニラからバスで 7 時間北上すると、「フィリピンの軽井沢」と言われるバギオ市につく。そこにかつて、日系人のために自身の後半生を捧げたシスター海野という女性がいた。すでに他界していたが、その女性の評伝を書くため、幾度も片道 7 時間のバスに乗ったものだ。

ある夜のこと。バスがマニラに向かう時だったと記憶しているが、途中でバスが停車した。トイレ休憩だと思って降りたら、どうやら乗客を降ろしただけですぐに出発してしまったのだ。バスの中には私にとっては貴重な取材ノートなどを収めたバックがある。近くにいたバイクの青年をつかまえて頼んだ、「あのバスを追っかけてくれ！」。

深夜、バイクの後ろにしがみつきながら走ること 30 分。ようやく、バスに追いついた。バスの運転手が筆者の顔を見てとても驚いていたのを今も覚えている。運転をしてくれた若者にきっちりとお礼を払ったのは言うまでもない。

さて、冒頭の韓国の若いカップルは富士山を見ることができたのだろうか。二人にとって「富山行」バス体験も、いつか笑い話になってくれたらいいな、と願うばかりだ。

雑　　感

幸せホルモンで元気になろう！

会員　　山中　貴子



「幸せホルモン」と呼ばれているホルモンのことをご存知ですか？
他に信頼ホルモン、愛情ホルモン、癒しホルモンなど、その名前を聞いただけでも幸せな気分になれそうな名前で呼ばれています。

その正式名は「オキシトシン」です。主に人間関係にかかわるホルモンで、最近では自閉症や認知症への応用が期待されています。



とちのみフェスティバルで講演の筆者

☆オキシトシンの効果☆
・コミュニケーション能力が高まる。社交的になる
・相手に対して、親近感を持ち、愛情が深まる
・不安や恐怖を減らす　・幸せな気分になる　・痛みを和らげる
・心が癒されてストレスを緩和する
・満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ　・体温の上昇　・記憶力アップ
・睡眠を促し、質の良い睡眠が得られる　等々
以上の効果より、オキシトシンを増やすと、幸せな気分になるだけではなく、実際に幸せにかつ元気になっていきます。
とっても素敵なホルモンですね。

では、どうやったらオキシトシンが増えるのでしょうか？
実は、食べ物では増えないのです。ある一定の行為をすると、脳内で作られます。
☆オキシトシンの増やし方☆
・人に親切な行いをする　・褒める　・相手を思いやる
・ハグや抱擁、握手などスキンシップを多くする
・映画、ドラマ、本、漫画等で感動する　・ペットを可愛がる
・プレゼントを贈る　・朝日を浴びる　・朝夕に散歩する
・腹式呼吸する　等々
つまり、相手のことを大切に考えて、感動する毎日を送っていくことが大切なのですね。

さぁ、一日一善とスキンシップでたくさんオキシトシンを出して、幸福感に包まれた充実した日々を送りましょう！

活動報告　とちのみ支援会の活動を紹介します(2016年4月~2017年3月)



7月青少年健全育成講座（小矢部市東部公民館）



8月健康講座（ケアタウンおやべ）



10月元気富山ボランティアNPO大会での展示（グランドプラザ）



2月健康講座(ケアタウンとなみ)



2月健康講座(ケアタウンとなみ)



毎月1回開催の定例会(小矢部市東部公民館)

編集後記

今年も新緑の季節を迎え、農作業に汗を流す活気に満ち溢れるころになりました。
本年も青少年健全育成、医療福祉、婚活事業等事業を会員の協力のもと,さらに推し進めて行く計画です。

さて会報第10号ができました。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。（野原記）

平成29年6月10日印刷
平成29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　野原直人
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
nohara_fuk@yahoo.co.jp