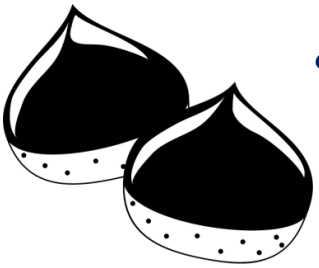
NPO 法人（特定非営利活動法人）

とちのみ支援会



とちのみ

NPO 法人　とちのみ支援会会報
第 11 号　平成 29 年 12 月 15 日発行

第 29 回富山県民ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ・NPO 大会（2017.10.21）参加:ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾌﾟﾗｻﾞ会場



展示ブースにて「とちのみ支援会」の活動を紹介



新調のスタッフジャンパーを着て活動した会員



10.13ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ活動推進富山県民会議会長表彰受賞　小寺一夫氏
（当会相談役）

会長挨拶

ボランティア・NPO 活動の動機

会長　　廣田　秀徳



今年８月、東京の民間介護付有料老人ホームの職員が入居者を虐待して殺害した事件がありました。昨年の７月には神奈川県の県立知的障害者施設で職員による大量殺傷事件が発生しました。同様の事件が後を絶たず、痛ましい限りです。何故このような事件が続いて発生するのでしょうか？現代人の抱えるストレスが原因なのでしょうか？モラルが低下したことが原因なのでしょうか？　単なる人間の弱さなのでしょうか？

これらは極端な例ですが、ボランティア・NPO の事業に携わっている者として日頃から悩んでいることがあります。それは私たちの活動が偽善ではないかと苦悩することがあります。外的に見ると、社会のため、高齢者のため、障害者のため、子どもたちのため等と、人のため、世の中のために活動・業務を遂行していますが、例えば心の奥底に自分の利益のために受益者を利用しているのではないだろうか、人からよく見られようとしていないだろうか、社会的名声を得ようとしているのではないだろうか等のジレンマに陥ることがあります。確かに世の中にはボランティアや NPO 活動をしている人の中にも、金儲けのために地位名誉を得るために全精力を傾注している人もいます。むしろそういう人はボランティアや NPO の美名を使わずに、営利企業の事業として行うべきでしょう。



ご存知のように社会的活動をしているグループを大きく分けて 3 種類に分類することができます。NPO、営利企業、行政です。この 3 者は利益に対する考えが違います。NPO は利益を出してもよいが分配ができず、事業拡大や職員の給与にしか使えません。営利企業は利益追求が至上命題で、株主らに配当し、事業拡大や給与に使います。行政は利益が出ないように運用します。資金調達方法では、NPO が寄付・助成金・補助金・会費・事業収入であるのに対して、営利企業は事業収入・投資差益・株の発行あり、行政は税金です。各グループの存在意義では、NPO が社会的ミッションの解決、営利企業は利益追求、行政は公共の福祉です。各グループの追求する価値観では NPO が効果による社会や人の変化であり、営利企業は合理性や効率、行政は公平性です。

これらからわかるように、NPO は営利企業と行政の中間的な存在ですが、民間でありながら、公共性が求められています。そしてどちらかというと行政で手が回らない分野において、行政の補完的役割があり、民間でありながら社会的信頼を得なければなりません。行政に携わっている人が、社会のため、市民のための奉仕の精神に燃えているように、NPO にもそれと同様な、それ以上の公的精神が必要です。崇高なモラルが必要です。これが欠落すると自己中心に陥り、自分の利益を求めたり、自分を高めて名声を求めたりします。

カトリック教会の修道女、マザーテレサは生前このような言葉を残しています。「大切なのは、どれだけ多くをほどこしたかではなく、それをするのに、どれだけ多くの愛をこめたかです。大切なのは、どれだけ多くを与えたかではなく、それを与えることに、どれだけ愛をこめたかです」と。活動の成果や結果ではなく、活動の動機を問い質しています。気高く純粋な動機こそが仕事の成果以上に大切だと言えるのです。そのような動機で活動すれば、崇高なモラルはもちろん、社会的信頼も身に付けることができるでしょう。そして冒頭で論じたような痛ましい事件は絶対に起きないでしょう。私たちは常に活動の動機を問い質しながら、社会的ミッションに応えていきましょう。

主　　張

精力善用

顧問　田川　春朗



何事も自らの能力を自ら鍛錬し、心を磨き　技を修練し　体力づくりに精励することで、心技体のバランスのとれた人格形成に努め、自他共栄、精力善用に勤めること。これは磨き抜かれた精力は善のために運用すべきであるとの教訓だと思います。

この精力善用という言葉は柔道も創始者、日本傳講道館の創始者、日本体育協会創始者であられる嘉納治五郎先生の言葉であります。

柔術の立ち技の流派と寝技の流派とを合体させ､柔道という競技を日本はもとより世界に普及させ､礼に始まり礼に終わるという青少年の健全育成にも有用な思想を体系化して伝播された嘉納先生は、東京帝国大学卒業で正に文武両道の学者でありました。

私も柔道を習い始めたのは 17 歳の頃だったと思っておりますが、わが師は岩瀬安之助先生、古邸朝行先生、石黒昇先生と素晴らしい先生方に恵まれ、常にどんな試合でも時間が来るまで、最後まで諦めず全力で戦えと教えられました。柔道の試合で今も思い出すことがあります。既に半世紀も前のことですが、団体戦で私より 20kg も重い選手と闘った時のことでした。私が技を仕掛けましたが巨漢に押し潰され、袈裟固めでがっちり抑え込まれ、一本負けかと思いつつもがいているうちに、審判の解けたとの判定で立ち上がった瞬間、体落としで一本を取って勝利した経験がありました。29 秒押さえられ、後 1 秒で負けるところでしたが、相手は油断したのかも知れません。師の教えを最後まで守った私に勝利が転がり込んで来ました。勝負は何事であろうとも最後まで諦めないことが重要であります。



施設訪問して手技療法ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ

毎年の行事でありますが、本年 10 月 21 日、富山県民ボランティア NPO 大会が富山市のグランドプラザで開催されました。たまたま私共のブースの隣が「三ッ星山の会」のブースでした。視覚障害者のボランティアの会であります。視覚障害者の皆さんは外出することに億劫になりがちです。健常者のボランティアの方々は献身的に視覚障害者の会員さんを外出させ、自然に触れさせてあげようと山登り等を企画運行させておられます。このようなボランティア活動は立派な社会貢献であります。我が NPO 法人とちのみ支援会も見習うべき点も多々あろうかと思います。民間の福祉活動というものが如何に大切であるかを身に沁みて感じた次第であります。私は視覚障害者の方に決して不幸だと思ってはいけない、天命の人生であり、多少不便で不自由だと思えは腹も立たないのではないかと申し上げています。現代は善良な方々が色々な面でサポートして助けてくれる社会です。どうしてもできないことは健常者の方や福祉に依頼すれはいいのです。また、視覚障害者の人たちも、老人施設や認知症介護施設等に NPO やボランティア団体と一緒に訪問し、話し相手や傾聴ボランティアをさせるのもお互いのためになり良いことではないかと思っています。いずれにしても自らの能力を如何に精力善用、良いところに使用するかが大切であります。



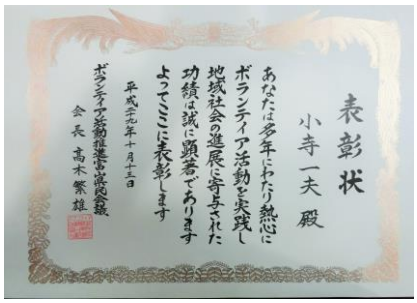
健康講座

雑　　感

受賞式に臨んで

相談役　　小寺　一夫







高木会長とよろこびの記念写真

10 月 13 日、サンシップとやまにおける第 29 回富山県ボランティア・NPO 大会におきまして、私が表彰を受けることになり、まったく予想もしていない事でありました。

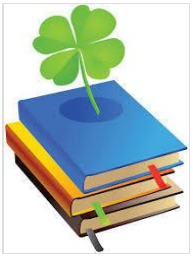
これも偏に、会員の皆様のご協力ご支援のおかげであり、この受賞は単に私個人ではなく、当会に賜ったものであると考えます。

私は、9 月で 67 歳になりました。父は 67 歳亡くなりましたが、今その年齢に追いつきました。当会には 80 歳を過ぎても今なお頑張っておられる会員のことを思うと自分はまだ若造であります。これからも自分のできるボランティア活動をしていきたいと考えております。

私事ですが、町内の老人会に入っていますが、一人暮らしの方が多いのが現状です。私は、回覧を回すときや、印刷物を配るときは、ポストにただ入れるのではなく、チャイムを押して本人を確かめるようにしています。また、私には 3 人の子供がいますが、皆、県外に住んでおり、県内に帰る予定はないようです。どうしたら若者に魅力ある街を創ることができないかを考えてみませんか。

自動車だけではなく、時には自転車に乗ってみてはいかがでしょうか？新しい発見があり、ダイエットにもなります。但し、自転車操業はいけません。（笑）

今日も朝の清々しい空気を吸いましょう。



雑　　感

もう一度　読みたい本

会員　　原田　淑子



中学の時　明治時代の文豪の本をひたすら読んでいた頃の、心に残る本を紹介したいと思います。菊池寛の「恩讐の彼方に」です。あらすじは父の敵を八年間探した相手が、自らの罪に嫌気がさし、村人が死をかけて通る崖に、トンネルを作ろうと決意し、一人掘り続けている姿に感動し、すべてを忘れ共に一緒に掘りすすめ、19 年かけて遂に完成させていった、実話に基づいた話でした。当時鼻水も流して涙が止まらなかった思い出があります。もう一冊は、森鴎外の「高瀬舟」です。これも時代物ですが、随筆「翁草」の中の流人の話をもとにした話だそうです。弟の安楽死させた兄の話で、ドラマでも見ましたが、とても辛い物語で、もう一度読みたいのですが、余りにも悲しすぎる話なので、現在まだ読む勇気が出ません。でもいつか必ず読みたいと思っています。

多感な青春に大きな 1 ページだったと思います。

雑　　感

古希を迎えて深く思うこと

副会長　　服部　良三



これまでは何もなかったように、当たり前のようにやって来た事が、体力的、精神的にも確実に衰えることによって難しくなることを感じています。私の好きな軽登山をしてみても，これまで 2 時間程で行けた所も、3 時間かかる様になりました。（気持ちはまだ若いのに‼）でも、反面、感動も、感謝の気持ちも増してきたように思います。これまでは多少天候が良くなくても無理して行っていたのを、同じ行くのなら天候の良い日を選んでいくことにしました。気持ちも晴れるし、景色もひとしおで、大正解でした。ちょっとした気持ちの切り替えでこんなにも違うことを再確認しました。また、仕事や色んな作業にしてもこれまでとは違い失敗やけがをすることも多くなります。一つには気持ちが焦った時でも絶対に慌てず自分のマイペースやることも大切だと自分に言い聞かせています。（決して時は逃げていかないと‼）

ある人が「人生の節目なのか 69 歳から 71 歳の 3 年間は気を付けた方がいいよ、それを超えれば安定した日々を過ごせますよ」と、まさに今がその時だとつくづく感じ取れたように思います。自分の周りを見ても健康にされている方は、適度な運動や何かに集中できる事、例えば畑とかやっていること等が健康に繋がっていると思いますが、いい事は十分知っていても、実行するかしないかの違いで結果が大きく異なります。しかし、あまり自分にプレッシャーをかけるとストレスも原因にもなりますから、ほどほどに出来る事からやってみてはいかがでしょうか。

私の場合、同級生や、地域の方々と定期的にパークゴルフに集中しています。また、「とちのみ支援会」の皆さんと、色々なボランティア活動をやることにより充実した日々を送らせて頂いています。私と同年配の方々、お互いに頑張りましょう。

雑　　感

「怖いものは食え」という精神

副会長　　鴨野　守



新聞や携帯電話に流れるさまざまなニュースやコラムを毎日、良く目にしますが、この年になるとそれほど心に深く残るものは多くありません。それは次第に性格が淡泊になってしまうからなのか、好奇心が薄れてしまうからなのかわかりませんが。

そんな中で、毎朝メールでプレジデント社から流れてくる著名人のコラムの中に見つけた作家、山本一力氏のコラムが心に強く残りました。

その記事のタイトルは、「借金 2 億円　山本一力氏の逆境に打ち勝つ考え方『怖いものは食え』」。

彼は、46 歳の時に映像制作事業で失敗して、2 億円の負債を抱えてしまいました。

「さてどうしようと考えて、これはベストセラーを出して借金返済に充てるしかないと初めて小説を書き始めました。周りからは『自己破産してもう一回やり直しなさい』と言われたけれど、借りた金がチャラになるなんてそんなバカな話があるかと、自己破産はしませんでした」

「あの頃、俺を支える杖になってくれたのが、先輩から教わった『怖いものは食え』という言葉。蛇を怖がって逃げていると、どこまでも追いかけてくる。しかし蛇に向き合って食ってしまえば、

目の前から恐怖は消えてなくなる。愚痴っても祈っても借金は減らない」
　借金から逃げるのではない、面白い小説を書いて「借金を食う」。その道を選んだがため、切り詰めた生活を強いられ、マンションの電気を止められたこともあったとか。
　それでも、「怖いものを食う」選択をしたお蔭で、彼は著名な作家人生を送ることとなり、負債の完済にもめどを立てたのです。
　私自身、年を取るにしたがい、怖いものがあります。でも、そこから逃げない。立ち向かい、平らげてしまう。そんな痛快な生き方をしたいものです。
一年お世話になりました。来年も、よろしくお願いします。

雑　　感

腸内フローラ　～お腹の中のお花畑～

会員　　山中　貴子



お腹の中のお花畑、腸内フローラをご存知でしょうか？
私達の腸内には、およそ３万種１００兆個もの腸内細菌が存在し、その姿はまるで様々な花が咲き乱れるお花畑であるかのように見えることから、腸内フローラ（お花畑）と呼ばれています。どんな細菌がどれくらいの割合で存在しているのか、人によって違う為、ひとりひとり全く違う腸内フローラを持っています。
　最近の研究では、がんや糖尿病などの病気予防、肥満やお肌のしわ等体質面、更にはうつ等精神状態や性格にまで腸内細菌が影響を与えている可能性があるとのことです。
　では、腸内フローラが整うと、どんな良いことがあるのでしょうか？

☆理想的な腸内細菌バランス☆
善玉菌２割：悪玉菌１割：日和見菌７割
便秘改善、免疫力アップ、アレルギー症状の軽減、痩せる、しわが薄くなった、等々

　腸内細菌の中には、やせ菌、でぶ菌と呼ばれるものがあり、動物実験では、でぶ菌を移植した群はみるみる太ってしまったとのこと！人で実験しても同じ結果が出たそうです！
☆腸内フローラを整えよう☆
①発酵食品をとる
　生きたまま腸まで届く乳酸菌・ビフィズス菌などを含むヨーグルトや乳酸飲料、チーズ、ぬか漬け、キムチ等
②オリゴ糖や食物繊維豊富な食品をとる
　ゴボウ、ニンジン、玉ねぎ、大豆、はちみつ、きなこ等
③腸を休ませる生活習慣をする
　適度な休憩、お風呂などでリラックス、暴飲暴食をしない
④腸の働きをよくする
　ウォーキング等の運動、腹式呼吸など



腸は超大切！
　腸内に素敵なお花畑を作ってくださいね！

雑　　感

今年の『大雪』（たいせつ）は？

総務部長　　野原　直人



皆さん、二十四節気（にじゅうしせっき）と言うのをご存知でしょうか？ちょっとこれを検索してみると、「春夏秋冬をさらに細かく分けたもので季節の節目の意味や行事などを知ることで、季節の移り変わりを一層感じることができる」とあります。

今回は11月、12月にスポットをあて、カレンダーを見てみると11月7日に『立冬』というのがあります。その説明に「次第に日が短くなり、時雨が降る季節です。北国では初雪も見られます。この日から立春の前日までが冬」とあります。今年のこの日の富山の日の入りを調べてみると16時50分､雨が降ると真っ暗になる頃で日の短くなるのを実感する頃です。

次に11月22日は『小雪』とあり、あまり聞いたことはありませんでしたが説明に「平地でも初雪が舞い始めます｡木々の葉はすっかり落ち日差しは弱まり冷え込みが激しくなります」とあります。なんと、今年の富山の初雪は11月19日でしたから、今年は大体当たっていることに驚きました。この日は、全国育樹祭があり香川県に赴いていましたが、温暖なところのはずなのに非常に寒い一日であり、富山に帰ってきたら山間部は雪が降っているころだったのでよく覚えています。

さらに、12月になると7日は『大雪』、説明に「朝夕に池や川に氷が見られます・霜柱を踏むのもこの頃から。山には雪が積もり冬のけしきになります」、そして22日は皆さんよく御存知の『冬至』「一年中で最も夜の長い日です」とつながります。

さて、この会報誌が発行される頃、『大雪』はどうなっているでしょうか？
職業柄、もう少し大雪が先延ばしになってくれることを祈っておりますが、自然の摂理は極端には変えられないことでしょう。

活動報告

とちのみ支援会の活動を紹介します　(2017.6~2017.11)



6.11 健康講座（ケアタウンとなみ）



7.23 青少年健全育成講座（小矢部市東部公民館）



7.23 青少年健全育成講座(小矢部市東部公民館)



8.27 会員研修会(とやま・ふくおか家族旅行村)



10.13 富山県民ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ・NPO 大会サンシップ とやま会場



10.21 富山県民ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ・NPO 大会ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾌﾟﾗｻﾞ会場　展示



5.31 通常総会（小矢部市東部公民館）



10.28 定例会（小矢部市東部公民館）

編集後記

今年も早いもので師走となり、1年をふり返ると結構いろいろなことが思い出されます。とちのみ支援会も、この1年、施設の訪問ボランテイア、青少年健全育成講演会、婚活事業等々また、3月にはとちのみﾌｪｽﾃｨﾊﾞﾙを開催しました。ご苦労様でした。

さて会報第11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12月10日印刷
平成29年12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