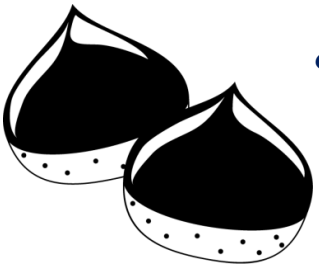
NPO 法人（特定非営利活動法人）

とちのみ支援会



とちのみ

NPO 法人　とちのみ支援会会報
第 12 号　平成 30 年 6 月 15 日発行

第 28 回健康講座（手技ボランティア）開催（平 30. 2.25）　ケアタウンとなみ



施設の入居者とボールで体を動かす運動療法

平成 29 年度事業報告

月　　日	事　業　内　容	場　　所
6 月 15 日（水）	第 10 号会報発行	
6 月 11 日（日）	第 27 回健康講座（手技ボランティア）	ケアタウンとなみ
7 月 23 日（日）	第 7 回青少年健全育成講座	小矢部市東部公民館
8 月 26 日（土）	会員研修会	ふくおか家族旅行村
10 月 21 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　2 日（日）	会員研修会	小矢部市東部公民館
12 月 15 日（金）	第 11 号会報発行	
2 月 25 日（日）	第 28 回健康講座（手技ボランティア）	ケアタウンふくの、となみ
3 月 18 日（日）	第 2 回元気フェスティバル	小矢部市東部公民館

会長挨拶

「自助・共助・公助」の新しい道



会長　　廣田　秀徳

去る 5 月 19 日、NPO 法人とちのみ支援会の平成 30 年度の通常総会が開催され、全ての議案が可決承認され、新しい役員体制で出発しました。課題も山積している中、この執行部体制も 2 期目を迎え、身が引き締まる思いでいます。

さて、NPO 活動を行っていると、「自助・共助・公助」の概念に直面します。ご存知のように我が国の福祉制度は自助、共助、公助の適切な組み合わせによって形づくられています。全ての国民が社会的、経済的、精神的、肉体的な自立を図る観点から、まずは自ら働いて自らの生活を支え、自らの健康は自ら維持するという「自助」を基本として、生活や病気・介護のリスクを相互に分散する「共助」が補完し、その上で、自助や共助では対応できない状況に対して行政が行う公的扶助や社会福祉などを「公助」として位置づけています。もちろん、非営利団体や協同組合などによる事業やボランティア活動はこのうち「共助」に属しますが、年金・医療・その他の給付等の社会保障給付も共助と見る方が妥当なのです。何故ならば、国民の参加意識や権利意識を確保する観点から、負担の見返りとしての受給権を保障する仕組みであるので、この社会保険方式は広義の「共助」と位置付けるべきなのです。

しかし、私たちを取り巻く状況が大きく変化する中、現況の国民意識やシステムでは、近い将来社会保障制度自体が危機的な状況に陥るであろうことは自明の理であります。増大する「共助」ニーズに現行システムが対応しきれていないからです。就労形態の多様化、単身高齢世帯の増加、離婚の増加に伴うひとり親世帯の増加、都市化と過疎化の同時進行、地域コミュニティの弱体化、人口減少社会到来、社会的ストレスの増大、自殺・うつ等の増加に対し、世代間の給付・負担のアンバランス、ニーズの変化に対応したサービスの充実・強化不足、縦割り型制度の弊害、不十分な貧困・困窮者対策、負担の次世代への先送りといったように、問題が未解決であります。つまり財源問題も含めた社会保障制度の一体的・抜本的な改革が必要であるにも拘らず、手付かずの状態にあるのです。

そこで目を向かなければならないのが「自助」なのです。まず大切なのは国民や福祉の受益者に「これではいけない」という意識をもってもらうということです。そして福祉・医療と、「自助」を組み合わせた支援を確立すべきです。ご存知のように人には、権利と義務があるのです。福祉や医療制度をうけるには、金銭的負担のみならず、その他の義務を課すべきだという概念を全国民に身に付けさせるべきなのです。医学界では、自らが努力することで、さまざまな病気を予防したり、治すことが可能だということが立証され始めました。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などは適切な運動法（運動習慣）を学ぶことで、膝や腰など人の運動器官は高齢化しても悪化を防止でき、改善もできるということが証明されました。また、近年非常に多くなったうつ病も、心理学の「認知行動療法」の効果が高いことが証明されました。学習や学びにより、さまざまな病気は防げるし、病気の回復も早くなるということを NPO 法人などの諸団体が指導していけばいいのです。厳しいようですが、「学習しない人」には、諸々の医療福祉制度は適用されないということを国の方針として示すべきなのです。国家・地方財政が破綻する直前まできている以上、「学習の義務化」で共助の比率を低めることが可能です。行政は、福祉・医療の歳費をおさえられ、NPO 法人などの諸団体は、学習指導料で事業が行え、当事者は、病気・介護を防いだり改善したりできるのです。学習を通しての「自助」の比率を高めることが諸問題解決の新しい方向性であるということができ

るのです。

私たちNPO法人とちのみ支援会は小さな団体ではありますが、会員一丸となって、国家と地域社会のため、国民や福祉の受益者のために、この学習事業に率先して行っていきたいと思っています。今後とも益々のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

主　　張

「健康に長寿を保つには」

顧問　　田川　春朗



1. 人生今をどう生きるか？

人生に古希、喜寿、傘寿、卒寿、百寿等と節目がありますが、長生きしていればそれでいいというのではなく、健康に長寿を全うすると言う事が大切である。

2. 食生活、運動療法

食事に注意することが病気を予防する最善の策である。また、日ごろの食生活も医療に通じるということ。（医食同源）すなわち、食生活が大事である。また、適度な運動すること、時に、過度に運動すると腰、膝が痛くなることがあるが、そこの筋肉を鍛えることが必要である。ノルディックウォーキング、腹筋などで鍛える。

3. ストレスをためない。神経質にならない生活が大事である。

4. 人間には自然治癒力がある。

人間・動物などの心身全体が生まれながらにして持っている、ケガや病気を治す力があり、手術を施したり、人工的な薬物を投与したりしなくても治る機能のことを自然治癒力と言い、人間は病気になっても自然と治そう、治そうとする力がはたらく。薬は補助するものである。

最後に、出来るだけ自分の事は自分でやるという気構えを持って努力することが大切であり、さらには、このような場で人と交わる事、日常生活においては、食生活、適度の運動でもってストレスをためないように留意して健康で長生きしてください。ありがとうございました。

（これは本年6月5日石動コミュニティセンターにて行われた健康講座より要約、抜粋したものです。）



「健康に長寿を保つには」講演する田川顧問



ボール使って手足の筋肉を鍛える運動療法を指導

雑　　感

「堂々と勝ち、堂々と負けよ」

副会長　　鴨野　守



日本大学のアメリカンフットボール部の悪質タックル問題は、私たちに多くの教訓を与えてくれた。スポーツマンシップとは何か、試合に勝つということ、自己保身、正直、誠実、謝罪のあり方…。事件現場に監視カメラはなかったが、報道のカメラや大会記録カメラがあり、関係者が採った録音データなどが、そして記者会見をした人たちの表情が「真実」を雄弁に物語ったと言えよう。

心の重くなるニュースであったが、私はこの事件に注目していく中で、ひとつの詩と出会えた。ネット情報によれば、この詩は関西学院大学アメフト部の副将が 2003 年夏合宿で、急性心不全により亡くなって以降、試合前に聖書朗読と相手の安全とクリーンな闘いを願うお祈りがロッカールームでなされ、合わせてひとつの詩も朗読されるというのだ。

詩のタイトルは、「堂々と勝ち、堂々と負けよ」。

いかなる闘いにもたじろぐな
偶然の利益は騎士らしく潔く捨てよ
威張らず、誇りを持って勝て
言い訳せず、品位を持って負けよ
堂々と勝ち、堂々と負けよ
勝利より大切なのはこの態度なのだ
汝を打ち破りし者に最初の感激を、汝が打ち破りし者に感動を与えよ
堂々と勝ち、堂々と負けよ
汝の精神を、汝の肉体を、常に清廉に保て
そして、汝自身の、汝のクラブの、汝の国の名誉を汚すことなかれ。

これは、ドイツの哲学者カールー・ダイムの詩とのこと。ミッションスクールである関西学院大学の精神は「Mastery for Service（奉仕のための練達）＝隣人・社会・世界に仕えるため自らを鍛える」というもの。日大と関西学院大学のアメフト部はともに強豪で知られるが、その背景はあまりにも対照的というか、真逆だった。

日大の監督がこの詩を試合前に朗読していたらどうであっただろうか。だが、彼はまだ 62 歳。再出発するには十分、時間はあると思う。（2018 年 5 月 30 日記）





連日事件を報道する新聞記事



青少年健全育成講座（H29.7）で講演する鴨野副会長

第２回元気フェスティバル開催

昨年に引続き３月 18 日（日）に、とちのみ支援会の活動とかかわりのある専門の講師をお招きしての講演会「第２回元気フェスティバル」を開催しました。

第一部「生涯現役でいこう！」脳トレクイズと体操で、頭と体のブラッシュアップ

脳トレクイズや手を動かし全身を動かしての体操をし、楽しくリフレッシュするひとときを過ごすことができました。

講師　山中貴子（パーソナルトレーニングスタジオA_style代表）





第二部「やさしさの種！知的障害者とのかかわりから～

講師の長年の知的障害者施設での障害者との体験を通しての講演に、私たち健常者として普段かかわりの少ない障害者及び施設について理解を深め考えさせられました。

講師　田島志郎（知的障害者支援施設「渓明園」支援員）





北日本新聞に掲載された元気フェスティバルの記事

北日本新聞　2018年(平成30年)3月20日　火曜日　(地域ニュース)

■脳トレクイズ楽しむ

小矢部　高齢者や障害者の健康づくりなどに取り組んでいるNPO法人とちのみ支援会は18日、小矢部市東部公民館で元気フェスティバルを開き、約30人が脳トレーニングや三味線弾き語りなどを楽しんだ＝写真。

脳トレリーダーの山中貴子さんが「生涯現役でいこう」をテーマに脳トレクイズなどを出題し、健康面から脳を使う大切さをアドバイスした。福祉施設をボランティアで訪問している「なごみの会」（小矢部）の酒井稔会長が、妻・美幸さんの踊りを交えて三味線の弾き語りを披露。参加者は元気いっぱいのステージに手拍子で参加した。

知的障害者との関わりをテーマにした講演もあった。



アトラクション
酒井稔さん(三味線演奏)



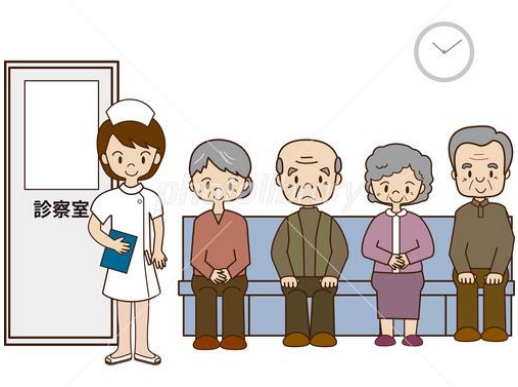
雑　　感

病院の待合室にて

相談役　　小寺　一夫



今日も大勢の患者が診療を待っています。私もその中の一人です。知り合いらしい二人が話しています。「テレビ見とったら日大アメフトのことばっかり言うとるなあ。」（A さん）「そうやなあ、あれはひどいなあ。」（B さん）。そこへもう一人の知り合い（C さん）が来て言います。「あんなタックルされたら腰、膝だけでなく、ムチ打ち症にもなるぞ。」「そうやけど、日大のあの選手よく言ったねえ、なかなか偉かった」（A さん）。「関西大の選手が昨日試合に出て、いつかまたルール守って試合したいと言っていた。」（B さん）。「相撲見とっても勝負ついてもダメ押ししている者がいるなあ。」（C さん）。「朝乃山も負け越ししたなあ。まだ力が足りないのかな。おらの頭と一緒じゃ。」（A さん）。｛ところで、あんたら元気け？」（B さん）「アホ、元気ならこんなところへ来ないよ。」（A さん）。しばらく時間が経って診療室から「A さんお入りください。」とのアナウンスが入る。「それでは、ちょっと行って来ます。」（A さん）。「おう、又、飲もまいか。」（B さん）。----------待合室での会話でした。





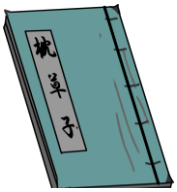
雑　　感

1000 年の時を超えて

副会長　　原田　淑子



現在、気が向いた時だけ書いているのですが、枕草子を鉛筆で書いてみるという本です。文字をなぞるだけですが、字が上手くなったように感じます。現代訳を読んでみると、1000 年前とは思えない、自然観察、人間観察があり、「いと、おかし」です。春はあけぼのは有名ですが、1 つ 1 つが小さな日々の身近な出来事を美しい文字と穏やか心で捉えた文学です。著者の清少納言は、穏やかな人生を送った人物ではなく、どこで、最後を終えたかも不明です。でも、年齢、時代を超えた趣があるなぁと感じました。





雑　　感

いつまでもクッキリ人生を楽しみましょう！

会員　　山中　貴子



老眼は誰にでも起こる目の老化現象の１つですが、最近では 20～30 代でも同様の症状が広まっているとのことです。スマホをよく使う人に起こりやすいことから「スマホ老眼」と呼ばれています。

一般的な老眼は、毛様体筋の筋力低下や水晶体が固くなることにより起こりますが、スマホ老眼は毛様体筋の疲労により起こります。

近くのものが見えづらい・暗い明かりでは字が見えづらい・小さな字の読み書きがしづらい、等々。

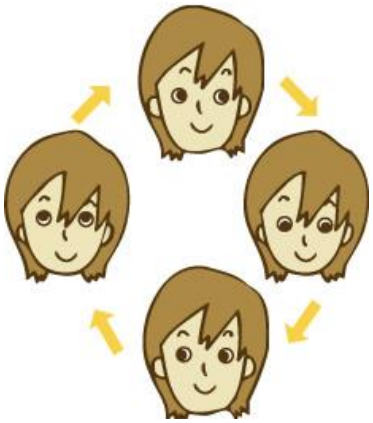
しかし、老眼もスマホ老眼も、セルフケアで改善可能とのこと、毛様体筋の筋力アップトレーニングで、クッキリ視界を取り戻しましょう！

（遠近トレーニング）

① 顔の前で V サインをして 3 秒凝視
　寄り目にして V が W に見えたら 3 秒凝視
　腕を伸ばして
　V サインをして 3 秒凝視
　寄り目にして V が W に見えたら 3 秒凝視
　上記を 2 回繰り返したら目を 2 回ギュッと閉じる

② 顔をまっすぐ前に向け目だけを時計回りに 360 度動かす。
　上→右上→右→右下→下→左下→左→左上→上
　それぞれ 1 秒停止すること。

上記を 1 日 3～5 回セットで行いましょう。



このほか、首筋のストレッチや目の乾燥を防ぐ、ホットパックで瞼を温める、目のツボを押す、ビタミン A・C・E（緑黄色野菜）、ルテイン（ほうれん草・ブロッコリー）、アスタキサンチン（エビ・鮭）、DHA（青魚）を摂取することも目に良いとのことです。

雑　　感

春は日本列島百花繚乱

総務部長　　野原　直人



今年は、3 月末の温暖な気候に桜の開花が例年よりも早く、日本列島あっと言う間に通り過ぎて行っていまって、少し物足りない感がありました。特に、今年は桜の名所「吉野の千本桜」を見に行こうとツアーに申し込んだら早々と 3 月末にツアーは中止になりました。もう既に満開なので予定の日（4 月 20 日頃）完全に散ってしまっているだろうと言う事でした。

数日後、関西方面に遠出した帰り、ふとしたことから福井の西山公園のツツジ祭りをやっているというインフォメーションからの情報を得て、時間もあるのでちょと寄ってみ

ることにしました。現地に行ってみると、それはそれは見事にツツジがほぼ満開に咲き乱れており、まさにグッドタイミングですごくうれしい気持ちになりました。

人生、準備に準備を重ねても、うまくいくかと言えばそうとは限らない場合もあり、何の準備や用意もないふとした思い付きが好機をつかむこともあります。しかし、ここで言えることは投げやりになったり、あきらめたりしなければ好機が巡ってくるともいえるので、気を付けたいものです。

活動報告　とちのみ支援会の活動を紹介します(2017 年 12 月～2018 年 3 月)



12 月会員研修会（小矢部市東部公民館）



2 月健康講座（手技ボランティア）（ケアタウンふくの）



3 月元気ﾌｪｽﾃｨﾊﾞﾙ酒井さん夫婦ｱﾄﾗｸｼｮﾝ（小矢部市東部公民館）



3 月元気ﾌｪｽﾃｨﾊﾞﾙ（小矢部市東部公民館）

編集後記

5 月の晴天が続いているときに、牛岳に登る機会がありました。淡々とひたすら登っていくとちょうど中間地点に、一面ブナ林に囲まれた休憩地点に辿り着きました。きみどり色の透き通った葉で覆われ、隙間から青空がみえて新緑を満喫することができました。

さて会報第 12 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 30 年 6 月 10 日印刷
平成 30 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