

会報

第51号 (2019/9/13)

〒720-0082

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel&Fax:084-917-5937

Mail:info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance
Research Center

今後の予定

仁伍音楽祭

11月2日(土) 10時〜

場所: 仁伍広場

内容: 仁伍にこにこ合唱団による発表

NPOによるリサイクルバザーや
子ども向けゲームなど

毎年恒例の仁伍音楽祭が開催されます。
今年もNPOからはステージや出店で参加
します。

リサイクルバザーに出品できそうな洋
服、ぬいぐるみ等、「ご家庭に眠っている余剰
品がありましたらぜひご提供ください。」

また、当日の出店のお手伝いも大募集で
す。どうぞよろしく願います。



NPO法人「コミュニティルネッサンス研究所」

10周年記念事業の「案内」

「助け合いながら地域でへうす」

事例報告と講演会

10月26日(土) 13時半〜

場所: 福山市市民企画センター

参加費: 無料

定員: 60名

「コミュニティルネッサンス研究所はお陰さま
で10年目を迎えることができました。設立
総会は2009年6月14日に、法人登記は2009
年10月に完了しました。これも皆さまに支
えられてきたおかげです。

「このNPO法人は、高齢者の生活がどうやっ
たら持続できるか」を主題として色々な行事
を行ってきました。その中で、弱者と言われ
る高齢者を含めて、助け合うことが大切であ
ることが見えてきました。

そして10年目を記念して、福山市内で助け
合いの取り組みをされている事例を報告して
いただくとともに、「助け合い」が高齢者の生
活にとってなぜ大切であるのかを、元全国町
村会調査室長の坂本誠さんに講演して頂き
ます。

どうぞお誘い合わせてご参加ください。

シロペンロジ

9月20日(金) 14時〜

場所: ルネッサンス研究所

参加費: 300円

内容: 『「ユニティヘルスのある社会へ』
(138ページから)

今回は澤田さんから、これまで勤務
していたいろいろな介護施設についても少
しお話が聞けます。

「ケアの社会学」を読む会

9月26日(木) 16時半〜

場所: ルネッサンス研究所

参加費: 300円

読む本: 上野千鶴子著「ケアの社会学」

内容: 第5章「ケアに根拠はあるか」
(P.112から)

今号の内容

- ・ 名古屋からの視察報告
- ・ コラム 敬老会の季節「
びんまるナビ紹介
- ・ 編集後記

※内容は以下に記載

活動報告

名古屋からの視察報告



1. 視察の受け入れ

去る8月25日、26日と名古屋市立大学の塩見先生が主催される「新希望の会」の7名と、本会の事務を担っていただいていた羽田美紀さんとほなちゃん、が当NPOの視察に来られました。そのきっかけは安川代表から「自分たちでNPOを作られたら」と提案されたからだとか。

「新希望の会」からは、当NPO法人の他、NPO法人「ビジネスサポート・Bingo」と介護施設「さくらホーム」および「観光がしたい」の希望が出ていました。そこで次のようなスケジュールを提示しました。



たくさんの収穫があった「さくらホーム」の前で。羽田施設長と一緒に。

2. スケジュール

8月26日	8月25日
10:00 あぶと本館からクルージング	9:25 福山着
↓ ツネイシ造船 弁天島 鞆港	↓
あぶと観音 あぶと本館へ	10:30 ビジネスサポート・Bingo
11:00	↓ 藤本理事長の話
↓ 昼食	12:00
12:40 当NPO到着	↓ 昼食
①高齢者の『その人らしい暮らし』とその支援(牧田)	13:00
↓	↓ グリーンライン経由さくらホーム
②当NPOの施設紹介と概略説明(加納)	14:30
15:00 福山駅へ	↓ 羽田施設長の話と施設見学
	17:00 あぶと本館へ

3. 視察内容等

(1) NPO法人「ビジネスサポート・Bingo」のご都合でまず理事長の藤本さんのお話から。

久松台のご自宅を事務所に行っている、創立15年になるNPO法人です。もともと福山のご出身で、大学

卒業後大企業で働いてこられた方でした。お母様の介護で少し早めに退職して福山に帰ってこられて元の仕事を活かしてこの会を設立されたとか。会員さんのほとんどがこうした企業で活動されてきた方で、連絡はメール、最近は月1度程度の研究会を開催されているとのことでした。中小企業を訪問して情報交換等を行い、相談等の申し込みがあれば経営課題の設定や支援計画を作成するなどのサポートを行われているそうです。

理事長の藤本さんは傘寿近いお年の方ですが若々しく、こうした活動をしていることが元氣な秘訣だ、とおっしゃっていました。

(2) グリーンラインからの観光

「希望は鞆の観光でしたが、翌日のクルージングに合わせて沼隈半島の概略を見ていただきました。まず福山市内が見られる地点で下車し、江戸時代までは山陽道が通り栄えていた地域と、現在の福山市中心部の位置関係を説明。

ついで松永湾や尾道水道などの古くからの海の道の見える場所で下車して説明。最後に笠岡諸島と鞆の街、JFEの工場等の説明。その後「さくらホーム」のある鞆の街に降りていきました。

(3) さくらホームの視察

14時半頃から約2時間たっぷり羽田富美江施設長からのお話を聞き施設見学をしました。今回のお話で印象に残った点は次の4点でした。

一つはリハビリをするのは、その方が家に戻った後、地域の一員として過ごせるようになるため、ということ。2点目は、よく問題になる転倒について。転んでもいい、と考えて対応しているとあまり転ばない、という

こと。3点目は、高齢者はあまり明るすぎない方がよいので、さくらホームは少し照明を落としているとのこと。4点目はエレベーターの側の空間の狭いところに柱が何本も立っていました。羽田さんからその理由を聞かれ、皆さん首をひねっていました。が、ひよろついたりした時、手すりでもなくても支えになるものが側にあることが大切なのです」との説明にナルホドと納得しました。

施設見学の中では、お酢を作るときの樽を再利用したお風呂に皆さんの関心が集まっていました。

(4)クルージング

10時から1時間ほど船長さんの案内でクルージング。福山からも松浦さんと久保田さん親子も参加。皆さん穏やかな瀬戸内の風景を楽しんでいただきました。

(5)コミュニティルネッサンス研究所

牧田さんよりさくらホームがどのような支援を行っているかを、お一人の例で30分ほど説明。その後加納が、NPO立ち上げのきっかけ、10年間の歩み等を説明。いささかお疲れモードで十分な説明にはなりませんでした。しかし、その後振り返ってみて、この10年間のNPOの成果は何であったのか、を考えてみました。

①情報の発信としてブックレットなどの発行を行ってきたこと。

② 福山建築物耐震診断等評価委員会設立により、福山市内の小・中学校をはじめとする公共施設の耐震化に貢献できたこと。

③ 地域の絆」の利用者さんと講座を実施することで新しい高齢者像を見つけることができたこと。

なお今回の視察に来られていた方々には、当会発行のブックレット等を沢山買って頂きました。また、塩見先生は賛助会員になってくださいました。ありがとうございました。

コミュニティルネ



9月はあちこちで敬老会が開かれる季節です。たいていは式典をした後、高齢者の人、その地域の芸達者な人たちの歌や踊りを披露して楽しんで下さい、という形式が多いのではないのでしょうか。

ところが福山市内でもおもしろい敬老会をやっている所があるのを小耳にはさみました。そこでは、高齢者の人が昔の遊びのメンコやお手玉、竹とんぼ作りなどを準備して、子どもたちに教えながら一緒に楽しんでいる、というのでした。

高齢者にひな壇にあがってもらう形式ではなく、高齢者が主役となって地域の子どもたちと繋がり合える行事」というのが面白いな、と思いました。

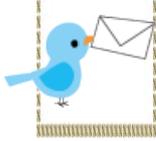
編集後記



ちいぎのいえ保育園」にやってきたヤギやウサギたちは名前をつけてもらい、園児や地域の人々に可愛がられているようです。6月にやってきた時には白ヤギさんでしたが、最近では顔や背中にうっすら茶色い模様が現れてきました。学校の行き帰りに子どもたちものぞいています。ふれあいの一役を担って、今日ものんびり草を食べています。

さて。我が家では5年前からスッポンを飼っています。最初は五百円玉くらいの大きさだった彼女(おそらくメス)は、今では15センチサイズに。大きくなると水槽で飼えなくなってしまうので、毎日「カメのワサ」を控えめに与えて可愛がっています。夏は食欲旺盛ですが、冬場は冬眠します。少し涼しくなると砂に潜り、まるで布団のように顔だけ出して寝ます。声をかけると水面に顔を出してまばたきする様子は、なかなか可愛らしいです。スッポンを飼っている」と人に話すと、お決まりのように「大きくなったら鍋にして食べるのですか?」と質問されますが、名前をつけて毎日のように話しかけているので、とても食用にはできません。(兼)

NPOへのお便り募集!



「コミュニティルネ」へのお便りを募集します。「ご感想」「意見」などをTEL・FAX又はメールアドレスにお寄せ下さい。

びんまる8月号より

『びんまる』食育ナビ

本NPOの加納三千子副代表理事が、福山市のフリーペーパー『びんまる』に毎月コラムを書いていきます。ご覧になった方もいらつしやるのではないのでしょうか。

毎号、食にまつわるさまざまなテーマを取り上げていきます。掲載もこの9月で第 28 回目となりました。(本当は 27 号です。)前シリーズの「防災ナビ」に引き続き「食育ナビ」。8月号で取り上げた、「超加工食品」についての記事を載せました。どうぞご覧下さい。

知りたいね、食べ物のごと

びんまる ナビ

第26回

アドバイスを
いただきたいのは...

NPO法人コミュニティ
ルネッサンス研究所
福山市木之庄町4-3-14
TEL 084-917-5937
info@orro-fukuyama.org



加納 三千子先生

食事のとり方をみなおし、安心できる食べ物を きちんと食べられる力を身につけよう！ 『超加工食品』とはなんだろう？

先日新聞を読んでいると「超加工食品」という言葉が出ていました。どんなものだろうか？と調べてみると、①大量生産され包装されたパン、②包装された甘い、あるいは塩味のスナック、③大量生産された菓子やデザート、④炭酸飲料、⑤砂糖を加えた飲料、⑥チキンナゲットなど保存料を添加した肉加工品、⑦即席麺や即席スープ、⑧冷凍食品や常温保存可能な加工食品、⑨乳化剤、香料、色素などが添加されたもの8つの加工食品だと書かれています。これらそれぞれこれまでも度々問題になってきたもの。では今これらを「超加工食品」と名付け、まとめて問題にするのはなぜでしょうか？

①なぜ「超加工食品」とまとめるの？

右記の①、②、③は、これまでも問題点が指摘されてきました。しかしなぜ「超加工食品」とまとめるのでしょうか？理由として考えられるのは「Aを口にすると運動して、Bを口にしやすい」ということ。私の調査でも、ご飯を食べる人は味噌汁や野菜類を摂取しやすい、パンを食べる人は牛乳やジャムなどの甘いお菓子やシリアル類を好む、どの結果が出ました。このことから「超加工食品」のどれかを食へ続けると、①、②、③の食品グループの味を好むようになると考えられます。心当たりはありませんか？

②なぜ「超加工食品」が問題なの？

アメリカの国立衛生研究所の研究グループは「超加工食品」を食へ続けると炭水化物や脂肪の摂取量が多くなり、結果として体重が増える、と報告しています。アメリカに行くと、超肥満の人をいくつか見つけたりしました。最近痛

山でも時々アメリカ型の体型に近い人を見かけることが増えてきました。これにより日本でも「超加工食品」の摂取が増えてきています。と考えられます。

以前知人から「なぜ太っているのが悪いの？」と聞かれました。聞かれた当時の肥満具合は最近の太り方と比べると肥満とは言えない程度。しかし肥満になると高脂血症や常温保存可能な加工食品、⑨乳化剤、香料、色素などが添加されたもの8つの加工食品を食へると書かれています。これらそれぞれこれまでも度々問題になってきたもの。では今これら

また、最近は大きなペットボトルの清涼飲料水を安く販売しているところ、今年、大学生がある日、汗をかきはじめたそう。清涼飲料水を長期にわたって毎日1本飲み続けたことで糖尿病の発症前の低血糖状態に陥っていたようです。他にも以前と比べて、ビタミンB不足による脚気などにかかるともあります。

③その他の問題点は？

「エトクトウを詰めたとき、アメリカでは本々人をおまわりし、人に採用しているのかな？」と思っ、ほとんどの方が肥満体で、ほとんどお菓子やシリアル類を好む、どの結果が出ました。このことから「超加工食品」のどれかを食へ続けると、①、②、③の食品グループの味を好むようになると考えられます。心当たりはありませんか？

肥満体の人自身で体重のコントロールができていないと思われ、健康に不利になります。これは、価格差の固定化です。

保護者の皆さん「超加工食品」を子どもが食べたいというから与えるのは決して子どものためになりません。「健康であるために何を口にしたらよいか」を、しっかりと教えてあげてください。子どもさんの将来への、何物にも代え難い贈り物にないと思いませんか？

