



キラキラ

ひとみらいプレイス
北九州市市民活動サポートセンター

食のいのちは人のいのちに繋がる 原田 昌樹さん



幼い頃から何不自由なく育つも、劣等感が強く、自信に欠け、いつもまわりと比べていた。家業を引き継ぐにあたり、新しい自分として生きる決心をし、クリスチャンになる。

しかし、予想を超える借財があり倒産、廃業。

お金も地位も失った後、身寄りや住居のない人の自立支援や、里親として里子を預かる等の市民活動を始め、その活動を通して、人生における幼少期の重要性に気づき、今度は、子育て支援の活動を始める。

そのような中、フードバンクの活動を知り、フードバンクの活動を始める。

その背景にも、ひとり親世帯の子どもの貧困率が高いことに対する懸念や、誰もが自立してその人らしく生きてもらいたいという、一貫した思いがある。

現在は、フードバンク活動を軌道に乗せるために、大忙しの毎日を送っている。

いつも笑顔で温厚な人柄の中に、優しさと厳しさを持ち合わせた、誰からも愛される人である。

■原田 昌樹（はらだまさき）さんのプロフィール■

1965年生まれ 北九州市出身 九州工業大学工業化学科卒 妻と娘二人の4人家族。

連絡先：093-672-5347（ゴミにしない） E-mail:fbkitag@iga.bbq.jp

ウォーキングをライフスタイルに！

今人気のウォーキングは、誰にでも気軽にできる運動ですが、自己流で歩いている方も多いはず。7月のサポートセンターの日は、NPO法人北九州ウォーキング協会の五貫理事長に、活動についてのお話と、正しい歩き方の指導をしていただきました。



北九州ウォーキング協会
理事長 五貫 直彦さん

NPO法人北九州ウォーキング協会は、その前身である「黒崎歩こう会」から数えると、49年の歴史がある団体で、会員は約180名います。

当初は自分達がウォーキングを楽しむための同好会でしたが、目的が徐々に社会貢献へと変わっていき、今はウォーキングの普及による「生活習慣病の予防」「健康寿命の延伸」「子供の歩育推進」を目的として活動しています。

日本人の平均寿命は長くなりました。しかし、健康寿命は、平均寿命より約10年短いのです。その大きな原因に、肥満や高血圧、高血糖などの生活習慣病があります。また、この生活習慣病及びそれによって引き起こされる心筋梗塞や脳卒中などのためにかかる医療費や介護などの福祉費用は、莫大なもので、国や地方の財政を圧迫しています。

ウォーキングには、この生活習慣病を予防・改善する効果があります。ウォーキングで、個人の健康も日本の財政も救えるのです。そう考え、ウォーキングの普及に取り組んでいます。

毎年9月に、北九州無法松ツデーマーチという大会を開催していますが、参加人数が、他の地域の同じような大会に比べ人口比でかなり少ないという悩みがあります。「どうすれば参加者が増えるか」と考え、今年は、ツデーマーチの中にウォーキング教室を設け、企業の健康推進担当者にも参加してもらい、その方達とウォーキングネットワークを構築することで、まず企業内でウォーキングの普及を図って頂く試みを実施することにしました。

生活習慣病は病気ではありません。人間の横着から発生する現象であり、ウォーキングを取り入れ、生活習慣を変えることで解決できます。

ウォーキングは、まず1週間歩数を計ってみて、1日あたりの平均歩数+1000歩から、毎日歩き始めることをお勧めします。それをまず3ヵ月続けることができれば、ウォーキングがライフスタイルになります。



- ・歩く前のストレッチ
- ・基本の姿勢
- ・肩・腕の使い方
- ・足の着地、膝の形、目線
- ・歩く速度、呼吸
- ・携帯するもの
- ・シューズ
- ・テーピング e t c.

限られた時間の中、丁寧に色々指導して頂きました。

《お問い合わせ先》

TEL 093-883-7444
携帯 090-3355-9113
メール kwa@aroma.ocn.ne.jp



【主な活動紹介】

- ・毎月第1日曜 例会（市内近郊のウォーキングなど）
 - ・毎年9月末の土日 北九州無法松ツデーマーチ
 - ・毎年3月末の金土日 西日本100キロビックハイク
- この他にも、年間約20回、ウォーキング大会を開催しています。大会の他、例会にも一般参加いただけます。

会員申込、大会参加 お待ちしています。

イベント・ボランティア情報

◆◆平成26年度NPO公益活動支援事業 「傾聴スキルアップ講座」

交流分析の基礎理論と体験学習を通じて学びます。

4回全て出席した方に交流分析の基礎を終了したことの修了証を発行します。

- ◆第1回 9月27日(土) 10:00~12:00
○講師: 交流分析士、看護師 深町徑子 □実費負担: 1500円
- ◆第2回 9月27日(土) 13:00~15:00
○講師: 交流分析士、看護師 深町徑子 □実費負担: 1500円
- ◆第3回 10月4日(土) 13:00~17:00
○講師: 名城大学教授 稲垣行一郎 □実費負担: 3000円
- ◆第4回 10月5日(日) 9:30~15:30
○講師: 名城大学教授 稲垣行一郎 □実費負担: 3000円
- 主催: NPO法人ヒューマン・コミュニケーション・サポート協会
TEL/FAX093-631-0410 (深町)

申込はFAXかメールで!
093-631-0410
egao18@netthome.ne.jp



助成金・賞等の情報

助成金名	ジャンル	団体名	締切
第6回 夢屋基金	子ども・福祉	公益財団法人公益推進協会	9/10
第18回 ボランティア・スピリット賞	子ども	ボランティア・スピリット賞事務局	9/12
第21回 ボランティア活動助成	子ども	公益財団法人大和証券福祉財団	9/15

※詳細は当センターのホームページに掲載しております。また、当センターの助成金コーナー(ラック)には紙ベースでの情報を設置しております。

専門相談員さんによるあんな話、こんな話

語り・朗読「宙のサカナ」野口和夫(土曜日担当)

語り・朗読「宙のサカナ」の野口です。市民活動サポートセンターの専門相談員として、第1・第3・第5土曜日の17時から21時まで、コムシティ3階のサポートセンターでお待ちしております。

しかし、専門相談員という名前はどうにも堅苦しい。気楽におしゃべりに来ていただければいいのです。しかも、「声で伝え合うことで楽しく豊かな関係を作る市民活動を!」という思いでやっておりますので、どうぞ喋りに来てください。

でも、皆さん、なかなか来ていただけません。それで、第3土曜17:30~19:00に始めました、「大人のための語り・朗読・読み聞かせ講座」!

子どもたちへ絵本の読み聞かせをされている方、高齢者施設で朗読をなさっている方、そしてそういうことに関心のある方等々、朗読に対してどういう接点をお持ちの方でも結構です。もちろん、なんとなく興味があるという方も大歓迎です。

毎回、初めに絵本を読みます。

本は、「大人向き」の絵本という訳ではなく、子どもに読んでいい絵本が、大人でも十分楽しめることを

知って欲しいという気持ちで選んでいます(実は、子どもが親などに絵本を読んでもらう習慣は、50年程度のもので、絵本に年齢的な上限はないと思っています。)

それから、詩や短い物語を朗読します。声で聞いてイメージが共有できるものを紹介したいと思っています。

そして、最後に参加していただいた方全員で作品の輪読をします。(読みたくない場合はパスしてもOKです。)今は、宮澤賢治の「祭の晩」を読んでいます。声を出すことはとても楽しい。実感してください。是非、お出でください。

専門相談員 曜日別相談内容のご案内

【日曜日】 笹田千裕: 音楽を通じた育成支援、いじめ・引きこもり
【月曜日】 大久保大助: 子どもの健全育成、体験活動の企画・運営
【火曜日】 服部祐亮子: 多文化共生のまちづくり、国際理解活動
【水曜日】 内田満: 健康・運動・NPOのマネジメント支援
【木曜日】 田中良幸: 認知症・高齢者等の介護マネジメント
【金曜日】 木村智子: 高齢者介護、障害児支援
【第1・3・5土曜日】 野口和夫: 本の朗読を通じたコミュニケーション
【第2・4土曜日】 馬場幸子: 心の健康支援、心理カウンセリング

NPO法人数・設立申請状況（平成26年7月31日現在）

北九州市所轄のNPO法人数 283団体



設立認証申請中の団体 ◆ 空き家管理センター ◆ ご当地林業の会
◆ フードバンク北九州ライフアゲイン ◆ ROSA

※北九州市に主たる事務所があっても、その他の事務所が市外にある場合は、北九州市の所轄にはなりません。

※縦覧期間中の団体の定款等の情報を市民活動サポートセンターのHPで見ることができます。

サポートセンター主催の講座・セミナー情報（無料・要予約）

日時・講座名	内容
8月27日（水）10:00～16:00 9月10日（水）10:00～16:00 ◆NPO法人向け税理士相談会◆	会計や税務に関する疑問・質問などに税理士がお答えします。 ※毎月第2・第4水曜日開催予定
8月27日（水）10:30～12:00 ◆NPO法人のための認定制度説明会◆	認定制度の概要について、説明いたします。 ※毎月第4水曜日に開催予定
8月27日（水）18:00～21:00 ◆ファンドレイジングの基礎と必要性を知り、実践者の事例を分析してみよう！◆	理解者・支援者、つまり「仲間」を増やすファンドレイジング。ぜひこの機会に始めてみましょう！ ○講師：NPO法人アカツキ 代表理事 永田 賢介氏
8月27日（水）19:00～20:00 9月10日（水）19:00～20:00 ◆NPO入門説明会◆	NPO法人設立の準備を始めた方向け。必ず押さえておくべきことを、簡潔に説明します。※毎月第2・第4水曜日開催予定
8月28日（木）18:30～20:00 ◆創作落語でオレオレ詐欺から身を守れ◆	笑って、ためになる、創作落語「マツコ的一天」と、NPOの活動に関してお話いただきます。 ○出演：特定非営利活動法人ほのぼの生活 理事長 出口 敏光さん きらく屋酔狂（楠元 孝一）さん
9月3日（水）10:00～12:30 ◆NPO会計実務講座◆	NPO法人が作成しなければならない書類等、運営の基礎的知識に関する講座です。※11月19日に第2回目として、税務に関する講座を予定しています。 ○講師：税理士・行政書士・米国税理士 井上 伸一氏
9月20日（土）17:30～19:00 ◆語り・朗読とまなびの会 第五話◆	絵本は、大人同士のコミュニケーションにもなります。 ○講師：「宙のサカナ」代表 野口和夫さん ※毎月第3土曜日開催予定

◇北九州市市民活動サポートセンター

〒806-0021 北九州市八幡西区黒崎3丁目15-3コムシティ3階

TEL093-645-3101 FAX093-645-3102

◆NPO法人に関する相談・書類受付（要予約）、市民活動・ボランティア等に関する相談、印刷機等の利用（要登録）など

◆ご利用は、月～土曜日《10時～21時》日曜・祝日《10時～19時》
（毎月第1・3・5月曜日及び年末・年始休館）

◇北九州市市民活動サポートセンター・ムーブサテライト

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11-4 ムーブ1階

TEL 093-562-5309

◇NPO法人関係の相談・書類受付（要予約）、市民活動・ボランティア等に関する相談、印刷機等の利用（要予約・登録）など

◇ムーブサテライトには、火曜と金曜以外は、職員がおりません。利用に関する詳細は、ホームページをご覧ください。電話やメール等でお尋ねください。

HP（キラキラネット）<http://www.kirakirakitajq.jp>

メールアドレス support3@axel.ocn.ne.jp

編集後記

新人スタッフのごあいさつ

はじめまして！新しく仲間入りした大庭万美です。

まだまだヒヨコな私を、皆さん、優しく見守ってくれるので、毎日、楽しく過ごしています。

新しい世界に飛び込めるチャンスがあった私は、幸せだなぁと日々思っています。

これから沢山の方々にお会いできることを楽しみにカウンターに座っていますので、ぜひ会いに来てください。

ちょっぴり丸いヒヨコが、お待ちしております。