

見逃さないで！身体からのサイン

～家庭でできるセルフケア～



第181回 サポートセンターの日 発表団体

■「ゆり根の会」 代表 田中 佳子 氏

平成2年4月発足。“ゆり根”は小さな球根の集まり。ひとりひとりの力は小さくても、力を合わせて根を育てていけば、ステキな花が咲くでしょう…との願いを込めて「ゆり根の会」と名付けました。自然のあり方を学び、生き方に反映させ、心身ともに健康であることを目指し活動しています。

★★「ゆり根の会」28周年・「ゆり根だより」創刊25周年記念講演会★★

『病気は食事で治す～家庭こそ食育の原点～』

日時：11月13日（月）13:30～15:30（開場 13:00）

会場：ウェルとばた 中ホール 講師：内山葉子氏（葉子クリニック院長）

※ 活動に参加したい方、講演会の申込みは、TEL093-571-8274（田中）まで。

特製の「梅 醬 番 茶」(梅干し+醤油+生姜+番茶)のおもてなしで始まった9月のサポートセンターの日。今回は心と身体の健康を自然に学ぶ「ゆり根の会」の活動について、お話を伺いました。

始まりは「家族の健康維持のため」

活動の始まりは44年前。義父の会社が倒産し、病気の義父に代わり、借金を背負って働く夫と5人の子どものために私ができること…それは“家族全員の健康を守りたい”ということでした。その時出会ったのが、自然療法の大家である東城百合子先生の“あなたと健康”という冊子。自然食や自然療法の素晴らしさを知り、家族の健康維持のため実践し始めました。その後、学んだことを多くの人に知ってもらいたいと、平成2年に10人の仲間で立ち上げたのが「ゆり根の会」です。来年の3月末で28周年を迎えます。

手書きで伝える“ゆり根だより”

主な活動は、自然食のお料理教室のほか、こんにゃく・里芋・生姜など、台所にある身近なものを使ったセルフケア・砂浴(砂療法)の体験会など。また、“ゆり根ボランティア基金”を通して、被災地や貧しい子どもたちへ毎年寄付も行っています。そうした活動は、月に一度発行している“ゆり根だより”にまとめて、約300名の定期購読者に送っています。パソコンの文字では心が伝わらない気がして、第1号から手書きで自分の想いを伝えています。読者の方々からの励ましと家族の支えのおかげで、来年の3月で満25年、300号を迎えます。“ゆり根だより”をまとめた記念誌は4冊目となり、今までの歴史がたくさんつまんだ大切な宝物です。“ゆり根だより”を通じて学んだ心が、読者の方々を中心に広がっていくことを願っています。



「ゆり根だより」記念誌は4冊目

こんにゃく湿布は
寒い季節におすすめ!



自然療法では、どんな病気でも“肝腎要”である、肝臓、腎臓、そして脾臓を大切にします。今回は一番簡単で効果の高い「こんにゃく湿布」(温めたこんにゃくをタオルで包み、肝臓、お腹の丹田、腎臓に当てた後、脾臓を冷やす健康法)の体験をしました。じんわりと全身が温まって血流がよくなり、こんにゃくの酵素が老廃物を吸収してくれるので、疲労回復を促す作用があるそうです。体験した参加者からは「とても気持ちがいい」「眠くなった」「思ったより簡単」などの声が挙がっていました。

今後の活動への想い

少しでもどなたかの役に立ちたいと思って始めた活動も早28年。自分自身が一番多くのもをいただいたようで、感謝の気持ちでいっぱいです。今後も心と身体の健康のために、自分にできることをささやかながら続けていきたいと思っています。



取材を受ける田中さん

おわりに・・・

参加者からの質問もたくさんあり！テレビ取材もあり！の活気のある発表会となりました。心と身体の声に耳を傾け、感謝の気持ちを持ちながら日々過ごされている、田中さんの丁寧な生き方が感じられた、心地よいひとときでした。



メモを取りながら
興味深く聴講されるみなさん



助成金情報



環境

●第20回日本水大賞

- ★表彰：詳細はHPでご確認ください
- ★締切：10月31日（火）当日消印有効
- ★公益財団法人 日本河川協会

国際協力

●味の素ファンデーションA I Nプログラム
「食と栄養支援事業」2018年度助成

- ★助成金額：年間最大300万円×最長3年間
- ★締切：10月31日（火）
- ★公益財団法人 味の素ファンデーション

社会福祉

●2017年度NPO基盤強化資金助成
「組織の強化」と「事業活動の強化」の助成

- ★助成金額：1団体50万円
- ★締切：10月31日（火）
- ★公益財団法人 損保ジャパン日本興亜福祉財団

環境

●第28回コメリ緑育成資金

- ★助成金額：詳細はHPでご確認ください
- ★締切：10月31日（火）当日消印有効
- ★公益財団法人 コメリ緑育成財団

環境

●損保ジャパン日本興亜環境財団
環境保全プロジェクト

- ★助成金額：1プロジェクトにつき20万円を上限
(総額300万円)
- ★締切：10月31日（火）当日消印有効
- ★公益財団法人 損保ジャパン日本興亜環境財団

社会教育

●人間塾 第7回 実践活動助成

- ★助成金額：1件あたり上限100万円
- ★締切：10月31日（火）当日消印有効
- ★一般財団法人 人間塾

まぶり

●JT NPO助成事業
(通常助成・熊本地震被災地支援助成)

- ★助成金額：1件あたり上限150万円
- ★締切：11月10日（金）必着
- ★日本たばこ産業株式会社CSR推進部社会貢献室

その他

●2018年度年賀寄附金

- ★助成金額：上限1件あたり500万円
活動・チャレンジプログラムのみ50万円
- ★締切：11月10日（金）当日消印有効
- ★日本郵便株式会社

子ども

●平成30年度子どもゆめ基金
(一次募集)

- ★助成金額：詳細はHPでご確認ください
- ★締切：11月28日（火）
- ★独立行政法人 国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金部

環境

●セブン-イレブン記念財団
2018年度環境市民活動助成

- ★助成金額：詳細はHPでご確認ください
- ★締切：11月30日（木）当日消印有効
- ★一般財団法人 セブン-イレブン記念財団

※詳細はサポートセンターのHPに掲載中。

また、当センターの助成金コーナー（ラック）では紙ベースでの情報を提供しています。



NPO 法人・設立申請状況 (平成29年9月30日現在)

★北九州市内のNPO法人数：326団体★

※市内に主たる事務所を置くNPO法人数
(市外に事務所があるNPO法人でも、市内に主たる
事務所がある場合は、数に含めています。)

設立認証申請中の団体
現在ありません

「団体登録」をして センターを活用しよう！！

団体登録すると、ミーティングスペースや
印刷機（大判プリンター・紙折り
機含む）などの利用ができます。
ポスターや横断幕も印刷ができ、
好評です。詳しくは、スタッフま
でお尋ねください。



サポートセンター主催の講座・セミナー情報（無料・要予約）



内 容	10月	11月
税理士相談 (会計や税務に関する相談)	10/25 (水) 10:00~16:00	11/8 (水) 16:00~21:00 11/22 (水) 10:00~16:00
NPO入門説明会 (NPO法人設立の準備を始めた方向け)	10/25 (水) 19:00~20:00	11/8 (水)・11/22 (水) どちらも 19:00~20:00
社労士相談会 (労務に関する相談)	10/18 (水) 10:00~16:00	11/15 (水) 10:00~16:00
◆平成29年度 NPO・市民講演会◆ 『国際NGOロシナンテスの挑戦』 ～北九州市民とともに～ 日時：10月21日(土) 14:00~16:00 発表団体：認定特定非営利活動法人 ロシナンテス		◆11月サポートセンターの日・市民活動発表会◆ 『創造しよう皆で支える地域医療』 ～みんなが健全に暮らせる地域づくりを目指して～ 日時：11月22日(水) 18:30~20:00 発表団体：NPO法人 地域医療連繋団体Needs



サポートセンターからのお知らせ



◆専門相談員の紹介◆

うちだ みつる

内田 満 (毎週水曜日17:00~21:00)

団体名 ●特定非営利活動法人スポーツウエイヴ九州

活動内容 健康づくり事業、スポーツイベントの企画・支援、
NPO法人へのマネジメント支援など

専門分野 スポーツ全般、健康、組織マネジメントなど

サポートセンターでは、専門相談員が相談をお受けしています(金曜日以外、毎日)。市民活動のことなど、お気軽にご相談ください。相談は無料です。

スポーツのことだけでなく、健康づくりやNPO法人の設立・運営に関することもお受けしています。お気軽にご相談ください。



NPO・市民活動の相談窓口

◆北九州市市民活動サポートセンター

TEL: 093-645-3101

FAX: 093-645-3102

開館時間: 月~土 10:00~21:00

日・祝 10:00~19:00

(毎月第1・3・5月曜日及び年末・年始は休館日)

北九州市八幡西区黒崎三丁目 15-3 コムシティ3F

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

メールアドレス support3@axel.ocn.ne.jp



QRコード

編集後記

朝晩の冷え込みが強くなり、毛布が恋しい季節になってきました。

スーパーにも秋刀魚や柿が出回り始め、小さな秋の訪れを感じます。…いつ栗御飯を炊こうか、値札を眺めつつお財布と相談中です。 by みかん