



いつも本気で全速前進 … 原賀いずみさん



「さとやま どうぶつ
えかきうた」

親子で、遊びながら里山のこ
とを考えるきっかけになれば
と思い、作りました。

美術の先生だけあって、紙芝居等、活動で
使う小道具作りもお手のものです。

原賀さんが、環境保全活動に関わるようになったきっかけは、公園づくりの運動でした。

初めは、自分の子どもが安全に遊べる場所をと、住民参加の公園づくりに参加しましたが、身近な自然と接するうちに、「今、この自然を守らないと子どもたちに負の遺産を残すことになる」という思いが大きくなっていきました。

そのような中、インタープリテーション*と出会い、多くの方が自然に触れ、自然の大切さを知識に偏ることなく五感で実感してもらうための活動を積み重ねてきました。

この他にも、ふるさとの海を守る運動を行うなど、活動範囲も北九州市内だけでなく、京築地域まで広がっています。

気になったら必ず行動に移す原賀さんは、“有言実行”という言葉がぴったりくる人です。

*インタープリテーションは、直訳すると「解釈、通訳」ですが、ここでは一方的な説明ではなく、体験や問いかけなどにより興味や関心を引き出し、それを通じて自然について知ってもらう方法を指しています。

■プロフィール■

元養護学校教諭。現在は、小・中学校で非常勤の美術講師をしている。
北九州インタープリテーション研究会代表、豊の国海幸山幸ネット事務局長、
福岡県地域づくりコーディネーター、北九州ESD協議会広報担当等、幅広く活動中。



連絡先：北九州インタープリテーション研究会 TEL090-8224-3115

<http://kitakyushuinterpret.blog137.fc2.com/>

薬膳でいきいき生活

“特定非営利活動法人いきいき薬膳研究会”は身体と心の健康保持のあり方を研究し、主に料理教室を通じて、薬膳の普及啓発を行っています。今回は、初心者向け料理教室の際にも話をされる「薬膳の基礎」について、理事長の北村真知子さんにお話をいただきました。

薬膳とは東洋医学の考え方に沿って、体内バランスの乱れを整え、病気を予防、改善するための食事です。薬膳を簡単に実践するポイントは、自分の体質や体調を知り、それに合った性質の食べ物をとることです。まず、かんたん薬膳診断の表で、自分の体質を確認してください。

一番点数が高いものがあなたの体質です。

Aは「熱タイプ」、Cは「冷えるタイプ」、Bは「その中間タイプ」です。

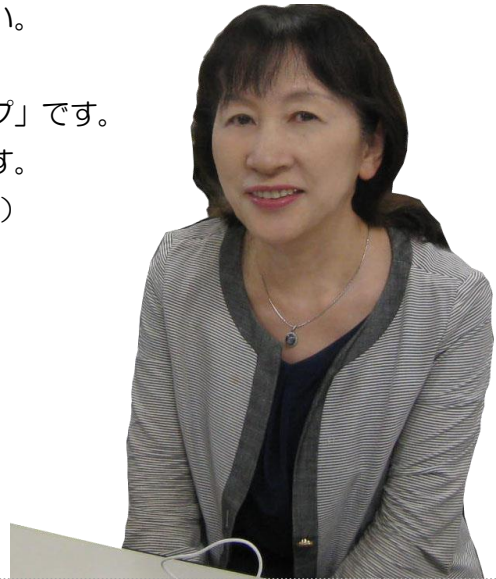
次に、食べ物の性質は、大きく次の3つに分けることができます。

- 1 体を温め栄養の吸収を高める「温熱性食物」(主に冬野菜)
- 2 体を冷やし排毒作用のある「寒涼性食物」(主に夏野菜)
- 3 どちらにも属さない「平性食物」(全食物の約70%)

体内バランスを整えるために、体質診断でAの熱タイプの人は「寒涼性食物」を、Cの冷えるタイプの人は「温熱性食物」を意識してとることが基本です。

ただ、体調は生活習慣や季節によって日々変化します。

身体の声聞きながら、薬膳を楽しみましょう。



かんたん薬膳診断

	A	B	C
顔色は?	赤ら顔	どちらでもない	青白い
冷房は?	好む	あまり気にならない	嫌がる
手足は?	熱い・ほてる	どちらでもない	冷える。冷たい
小便は?	回数は少ない	一日に3~4回程度	回数は多い
大便は?	便秘ぎみ	毎日ある	よく下痢をする
情緒は?	怒りっぽい	あまり気にしない	落ち込みやすい
合計	個	個	個

主な食物の性質

	温熱性 (冷える体質の人に)	寒涼性 (熱タイプの人に)
穀類	もち米・いんげん豆	小麦・大麦・はと麦・そば・豆腐
野菜	小松菜・かぶ・ねぎ・しょうが・しそ・玉葱・にんにく・にら・かぼちゃ	きゅうり・セロリ・トマト・苦瓜・なす・たけのこ・ごぼう・ほうれん草・生大根・アスパラガス
果物	桃・桜桃・アンズ・栗・クルミ・松の実	柿・なし・スイカ・オレンジ・みかん・パイナップル・バナナ
畜肉	鶏肉・鶏レバー・鹿肉・マトン	兎肉・合鴨肉
魚介類	あじ・ブリ・鯖・鮭・マグロ・太刀魚・鰯・海老・赤貝	はも・ハマグリ・しじみ・カニ・昆布・海苔
調味料	黒砂糖	白砂糖・ウーロン茶

特定非営利活動法人 いきいき薬膳研究会 理事長 北村真知子さん プロフィール

広島県出身。

料理研究家の母親のアシスタントとして、料理の仕事に携わる中で、薬膳に出逢いました。

食べ物にはそれぞれチカラがあり、体質や体調に合わせてその組み合わせなどを変えて、病気の予防や治療をするという東洋医学の考え方に興味を持ち、薬膳の研究を始めました。

「楽しい」が、活動の原動力です。



今回は定員を超える申し込みとなり、20~30代の参加者もいらっしゃいました。参加理由は「美容に興味があるから。」なるほど!

特定非営利活動法人いきいき薬膳研究会へのお問合せはHPから! <http://www.yakuzen.in/>

イベント・ボランティア情報

平成26年度 北九州市社会福祉ボランティア大学校 ボランティアコーディネーター研修

ボランティアコーディネーターとしてお悩みのみなさん。
コーディネーターの役割とは何かを、一緒に考えてみませんか？

- 日 時：11月21日（金）・22日（土）9：30～16：30（全2回）
- 会 場：ウェルとばた12階 H・1研修室
- 講 師：九州大学大学院統合新領域学府客員准教授 加留部 貴行氏
- 受講料：700円（テキスト代として別途540円）
- 定 員：30名
- 申込方法：11月7日（金）までにお申込み下さい。
- 申込先：北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター研修課
TEL093-881-6321 FAX093-881-6306



助成金・表彰等の情報

助成金名	ジャンル	団体名	締切
第25回コメリ緑資金	環境	公益財団法人コメリ緑育成財団	10/31
平成27年度北九州市青少年健全育成基金 「積木の箱」	子ども	一般社団法人北九州青年会議所	10/31
環境保全プロジェクト助成	環境	公益財団法人損保ジャパン日本興亜 環境財団	10/31

※詳細はサポートセンターのHP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）では紙ベースでの情報を提供しています。

専門相談員さんによるあんな話、こんな話

非営利相互学習会レッツ！EC 代表 馬場 幸子（第2・4土曜日担当）

初対面の方から「非営利相互学習会レッツ！ECって何？それ…」とよく尋ねられますので、この紙面をお借りして団体名の意味や、活動に込めた思いなどを書かせていただきたいと思います。

この会は、「うつ、いじめ、不登校、自殺」などの問題を抱えた人が、周囲の人たちとコミュニケーションが取れるようになること。自分自身の内面とコミュニケーションが取れるようになること。そして、こころの凝りをほぐすことを目的とした会です。

名称は、2つのパーツから構成されています。
一つ目は、非営利相互学習会。⇒「あなたも私もお互いさま！」感覚の学び合いの集い。

二つ目は、レッツ！EC ⇒Let's enjoy communication. 「さあ！コミュニケーション（交流）を楽しみましょう。」の意味です。

私自身、自分とのつきあい方が下手で、辛い経験を重ねたのがきっかけで、心理学を学び始めました。そしてようやく最近、皆さんとのふれ合いや学び合いのおかげで、少し人生を楽しめるようになってきました。

正直言って、人様の支援をしている感覚はありません。私の方こそ皆さんから沢山のエネルギーをいただけて、とても感謝しています。ありがとうございます。

問題を抱えた人は、話を聴いてもらえることにより、気持ちが楽になり、それが半歩であっても前進するエネルギーになると信じています。そして、それを受入れることによって社会全体も少しずつ変わってほしいとの願いを込めて、活動を続けています。

市民活動サポートセンターでの専門相談業務にも、そんな思いで取り組んでいます。

散歩の折にでもお立ち寄りいただければ、とても嬉しいです。

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】 服部祐充子：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9月30日現在）

北九州市内のNPO法人数 301団体*



設立認証申請中の団体

- ◆ご当地林業の会 ◆空き家管理センター ◆フードバンク北九州ライフアゲイン
- ◆ROSA ◆NORTH NINE ◆子どもの発達・学習を支援するリハビリテーション研究所
- ◆ALL FOR ONE

※今月からNPO法人数が、市所轄のNPO法人数から、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。）に変わりました。

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
10月22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。押さえておくべき点を簡潔に説明します。※毎月第2・第4水曜日に開催予定です。
10月22日（水）10:00~16:00 ◆税理士相談会（NPO法人向け）◆	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水曜日に開催予定です。
10月22日（水）10:30~12:00 ◆認定NPO法人制度説明会◆	認定制度の概要について、説明いたします。※毎月第4水曜日に開催予定です
10月23日（木）18:30~20:00 ◆サポートセンターの日 新聞紙でエコバックを作ろう◆	サポートセンターのスタッフと一緒に新聞紙エコバックを作りましょう！
11月8日（土）14:00~15:30 ◆NPO・市民講演会◆ 家族と暮らせない子どもたちを 社会全体で育むために ～子どもの村福岡のとりくみ～	「すべての子どもに愛ある家庭を。」 ○講師：特定非営利活動法人SOS子どもの村JAPAN 常務理事 大谷 順子さん ○会場：コムシティ2階 204会議室 ※申込はお早めに！
11月12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。押さえておくべき点を簡潔に説明します。※毎月第2・第4水曜日に開催予定です。
11月12日（水）10:00~16:00 ◆税理士相談会（NPO法人向け）◆	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水曜日に開催予定です。
11月15日（土）17:30~19:00 ◆語り・朗読とまなびの会 第六話◆	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土曜日に開催予定です。

◇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三丁目15-3コムシティ3階

TEL 093-645-3101 FAX093-645-3102

◆NPO法人に関する相談・申請受付（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、月曜日～土曜日《10時～21時》日曜日・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・申請受付（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、火曜日と金曜日以外は、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。か、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.kirakirakitaq.jp>

メールアドレス support3@axel.ocn.ne.jp

編集後記

毎年開催されるコンサートのボランティアを長年しています。今年は責任者を任せられました。

他のボランティアさんに対しても、抜かりのないよう連絡をし、当日もくつろげるよう、飲み物やお菓子も用意しました。拘束時間の長いボランティアにもかかわらず、イキイキと活動する姿に安心しました。

やはり、長く続けるためにも「ボランティアは自分も楽しまない」とにつきますね！ by パックン