

「 さ さ え 」

2006年7月発行 情報誌 第16号

発行 NPO福祉用具ネット事務局

住所：福岡県田川市伊田4395（福岡県立大学生涯福祉研究センター内）

TEL/FAX： 0947-42-2286

E-mail npo-fukusiyougunit@sage.ocn.ne.jp

HP <http://www10.ocn.ne.jp/~npofynet/enter.htm>

情報誌「ささえ」は年4回（1月・4月・7月・10月）発行しています。

福祉用具はあなたの自立をささえます

あなたのささえがNPO福祉用具ネットを元気にします

床ずれ予防ハイブリッドエアマット「ピーウェーブ」

P-Wave

自立支援と快適さを求めて

いよいよ、販売開始！



特定非営利活動法人
NPO福祉用具ネット

「大切な芽を皆さんのやさしさに包まれながら育てていきたい・・・」

NPO福祉用具ネットのロゴマークは明石尚典さんのデザインです。

平成 18 年度通常総会を終えて ～5 周年記念～

福岡県立大学助手 左 広美

(NPO 福祉用具ネット理事)

2006 年 5 月 27 日土曜日午後 3 時半より、平成 18 年度 NPO 福祉用具ネットの通常総会が開催されました。5 月 27 日現在会員数 118 名のところ、当日の出席者は、30 名で委任状の提出は 53 名でした。毎年総会前の事務局長；大山さんの姿は、出欠の確認や委任状提出の催促でいつも携帯を耳に誰かとお話し中という状態になります。来年はこの光景を目にすることが少なくなりますように・・・。

今年の総会は、設立 5 周年記念ということもあり総会前には、NPO 福祉用具ネット理事長（福岡県立大学人間社会学部教授）：豊田謙二氏の「地域での活動を顧みて」と公立大学法人福岡県立大学副理事長（平成 18 年 4 月着任）の中田義三氏「新しい大学づくりに向かって」というテーマで記念講演がありました。豊田氏からはこれまでの NPO 福祉用具ネットの活動及び、今後の NPO の在り方などについて「公共財」というキーワードでお話しが進められました。

次に、NPO 福祉用具ネットには初めておいで下さった、笑顔の素敵な中田義三氏の登壇です。私自身、福岡県立大学で勤務しており中田氏の「新しい大学づくりに向かって」というテーマには強い関心を持ちました。これまでも、再三、公立大学法人については学んできたつもりでしたがまだまだ理解ができておらず、この日の中田氏のお話はわかりやすく公立大学法人の仕組みについて系統だて理解できたように思えます。そして、その法人の職員としてまた、NPO 福祉用具ネットの構成員として「頑張っていこう！」という気持ちを引き出してもらえようなお話でした。

中田氏の講演のなかよりいくつか、私の心に響いた言葉を引用させていただきます。

「学生がこの大学で良かったと思える大学。学生が大学を愛して卒業できるような大学づくりを目指す」

「(学生、教員、事務職員、地域、理事会)全て“握手と AND”の精神(OR でも VS でもなく)」

この言葉をまさしく私たち NPO 福祉用具ネットは待っていたのではないのでしょうか。私たちは、その目的を達成するために、県立大学と「AND」の精神で活動を進めていきたいと設立当時から熱望してきました。例えば、バリアフリー調査では関心のある学生さんの参加を受け容れそのスキルアップのお手伝いをし、さらに NPO が学生さん達のちょっとしたたまり場になった頃には、事務局長の大山さんは学生さんの個人的な相談にのっていたようです。そうしながら、NPO は学生さんから明るい空気ももらい元気になりました。しかし、こういった活動は一方的な「ハートフル」では充実が望めません。

中田義三氏のお話を拝聴して、「ハートフルを目指す大学の中にある NPO 福祉用具ネットは、これからは大学と NPO、お互いのハートの一部をかさなり合わせ、ハートフルな活動を充実させ、住民に対して福祉用具の活用、供給開発などに関する事業等を行い、地域福祉に寄与することを目指すことができる！」そのような、希望を抱くことのできるお話しでした。



高齢者に多い病気と予防対策 (シリーズ2)

社会保険田川病院院長 吉村 恭幸

日本人のがんは増え続け、1981年に死因のトップになってからも、死亡者は年々増え続けています。年間のがんによる死亡者数は、全死亡者の約3割を占めています。早期発見・早期治療のためにもがん検診を積極的に受けましょう。

がんは身体中どこにでも発症し、自覚症状も少ないままじわじわと進行していく、生活習慣病の中で最も怖い病気です。

がんの発症には食生活・運動・たばこの3つの生活習慣が大きく関わっています。良くない生活習慣を改めて、がんを防ぎましょう。

がん予防14か条を掲げます。「表1」

第1か条 食物性食品を中心とした食事。即ち野菜や果物、穀類、豆類などを毎日食べましょう。

第2か条 肥満を避ける。太りすぎを避け、正常体重を維持しましょう。

第3か条 運動の維持。1日1時間の軽い運動をして、1週間に1時間以上の活発な運動を行いましょう。

第4か条 野菜・果物を1日400～800g摂る。いろいろな種類の野菜や果物を1日5品目以上を目安に食べましょう。

第5か条 穀類・芋・豆を1日600～800g摂る。精製度を抑えた穀類(玄米など)、芋類、豆類をたくさん食べましょう。

第6か条 お酒は適量。男性は1日あたり日本酒で1合以下、女性はその半分に抑えましょう。

第7か条 肉は1日80g以下。牛肉や豚肉を食べ過ぎないようにし、なるべく魚や鶏肉を食べましょう。

第8か条 脂肪は控える。動物性脂肪の多い食品を避け、植物油を控えめに使って代用しましょう。

第9か条 塩分は1日6g以下。塩分を摂りすぎないようにし、香辛料やハーブ、酢などを利用しましょう。

第10か条 カビ毒に注意。カビが生えた食品を食べないようにし、ナッツ類に発生するカビは危険性が大きいので避けましょう。

第11か条 食品は腐らないように冷蔵庫に保存。腐りやすい食品は冷蔵・冷凍保存しましょう。

表1 **がん予防14か条**



第1か条 植物性食品を中心とした食事 野菜や果物、穀類、豆類などを、毎日多めに食べる
第2か条 肥満を避ける やせすぎ、太りすぎを避け、正常体重を維持する
第3か条 運動の維持 1日1時間の軽い運動、1週間に1時間以上の活発な運動を行う
第4か条 野菜・果物を1日400g-800g摂る いろいろな種類の野菜や果物を、1日5品目以上を目安に食べる
第5か条 穀類・芋・豆を1日600g-800g摂る 精製度を抑えた穀類(玄米など)、芋類、豆類をたくさん食べる
第6か条 お酒は適量 男性は1日あたり日本酒で1合以下、女性はその半分に抑える
第7か条 肉は1日80g以下 牛肉や豚肉を食べすぎないようにし、なるべく魚や鶏肉を食べる

第8か条 脂肪は控える 動物性脂肪の多い食品を避け、植物油を控えめに使って代用する
第9か条 塩分は1日6g以下 塩分を摂りすぎないようにし、香辛料やハーブ、酢などを利用する
第10か条 カビ毒に注意 カビが生えた食品を食べない(ナッツ類に発生するカビは危険性大)
第11か条 食品は腐らないように冷蔵庫に保存 腐りやすい食品は冷蔵、冷凍保存する
第12か条 食品添加物や残留農薬に注意 安全基準を満たしていない食品は食べない
第13か条 黒焦げの物は食べない 直火で焼きすぎた肉や魚をあまり食べすぎない
第14か条 栄養補助食品に頼らない 以上の項目を守っていれば栄養補助食品は必要としない
番外 タバコは吸わない 禁煙はもちろん、他人の吐いたタバコの煙も吸わないように心がける

第12カ条 食品添加物や残留農薬に注意。安全基準を満たしていない食品は食べないようにしましょう。

第13カ条 黒焦げの物は食べない。直火で焼きすぎた肉や魚をあまり食べ過ぎないようにしましょう。

第14カ条 栄養補助食品に頼らない。

以上の項目を守っていれば、栄養補助食品は必要としません。

番外 たばこは吸わない。禁煙はもちろん、他人の吐いたたばこの煙も吸わないように心がけましょう。

また、生活習慣病のどれにも悪い影響をもたらす肥満を避けることが大切です。

次の「表2」は基礎代謝量の年齢変化です。基礎代謝とは生命の維持に必要な最低熱量のことです。日本人の栄養所要量により決められています。

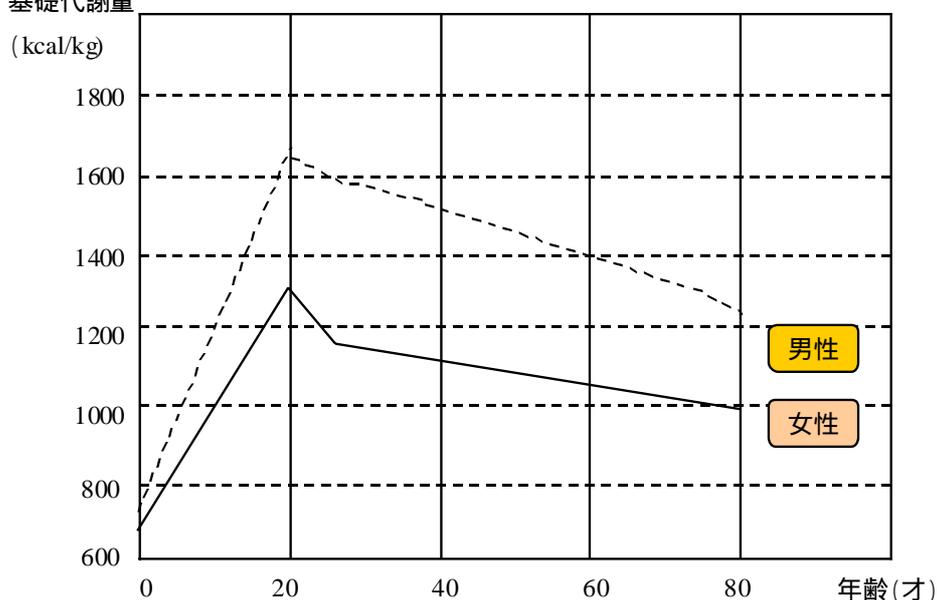
60歳の男性で約1,400kcal、80歳で1,200kcalと約200kcalの減少となります。一方、女性は60歳で約1,070kcal、80歳で約1,000kcalと約70kcalくらいの低下です。男女とも同性の中でも、体格、生活状態にて差が出てきますが、60歳以後の男性は年毎に1日の摂取カロリーを少なくしていかないと肥満となり、諸病の原因となります。最近、内臓脂肪症候群を避けようとの活動が盛んになっています。人生90歳時代で各人の1日の体を動かす量も強さも少なくなります。

健康な長寿のためには「腹8分」どころか、「腹6分」くらいがいいのかと思います。毎日の食べる食物の種類は多く、量は少なくして運動することが大切となります。一方、75歳以上の方にはその人に必要とされる栄養量が必要で、低栄養の予防も肝心です。

表2

基礎代謝量
(kcal/kg)

基礎代謝量の年齢変化



日本人の栄養所要量による

ここがポイント



(このシリーズは次号(10月発行予定)へつづきます。お楽しみに!)

今、思うこと。「福祉用具の開発に王道なし」(その7)

九州日立マクセル(株)新分野開発PT長 坂田 栄二

半信半疑の福祉用具開発事業?

NPOは、「人を起こし、産業を興し、地域を起こす」という大きな命題を掲げており、これまで多方面にアピールしてきた。もちろん財団法人 福岡県産炭地域振興センターに対しても、豊田教授は何度となく「地域おこし」を訴えてきた。

その振興センターの事務局次長が、NPOが提出した事業計画書を読んで、半信半疑で確かめに来たのであろう。

(ホントに、これだけたくさんの方が出来るのか…?)

とでも言いたげに、ぐるりと畳の部屋を見回した。あまりの部屋の狭さに「どうぞ、おありがとうございます。」と言われてもあがりこむスペースもないので、入り口に立ったままである。

ちょうどその場に居合わせた開発おじさんが、説明を求められもしていないのに、唐突に洗髪シャワーを取り出し、「このシャワーは、バケツ一杯で洗髪ができ、収納も簡単で…」

と商品アピールが始まった。自分の開発している商品だからか 流暢に特徴を並べ立てる。

一通り、説明が終わると続けて、なぐり書きしたような絵を取り出して、

「これは床ずれを予防するエアーマットの設計図で、研究会の皆で考えたんや。」

「予防だけでなく自立を助ける本物マットを作りたいんや。」

開発おじさんが、熱弁をふるう。「口角、泡を飛ばす」とはこのことではなからうか。

何も狭い部屋だが、NPOメンバーの熱気だけは部屋一杯になった。そう吉村次長も感じたのだろうか、だんだん顔がほころんできた。

「楽しそうですね。」

そう言い残して、安心したかのように帰っていった。

大山は、事務局次長をお見送りして部屋に戻ってくるなり、

「ほらまた、いらん事ゆうて(言っ)、気を悪くして帰ってしもうたじゃない。どうするの…」

「そうかな…、きっと判ってくれたよ…」

自信なさそうに、開発おじさんは小声で言いながら、散らばっていたシャワーを仕舞った。

小さな経理部?

1ヵ月後、新産業創造等基金の助成が受けられるという通知を受け取った。メンバー全員が喜んだのは勿論である。そして一番喜んだのは、大山だったが、いちばん困ったのも大山だった。助成金は大金である。看護師の大山は家計簿は付けた事があるが、たかだか生活費レベルで、金額がまったく違いすぎる。その上、仕分けは原材料費、試作費など細かに行わなくてはならないが、彼女にとってどれが原材料費で、どれが試作費、会議費が区別がつかない。せっかちにあちこち電話をかけまくり、たどり着いたのが この道のベテラン会員の野村さんである。

彼はNPOにふさわしい経理システムを模索し始めた。勿論ボランティアである。

初めは、NPOとは何かも知らずに、大山の電話で、

「私でも 何かお役に立てることがあるなら」

と引き受けたのであるが、新規事業を始めるときなどの高度な決済を求める「稟議システム」や設備購入時の「支払い決済システム」、日々のお金のやりくり方法、銀行口座の開設など次々とルール化していった。そしてルールに従って、テ - プルの前の棚には、次々と背表紙が付けられた真新しい簿記ファイルが並んでいった。まさに小さな企業の経理部である。派手な事務所開きこそ無かったが、こうやってファイルが並ぶと誰が見ても立派な事務所に見えてく

る。さあ、営業開始である。

広報活動はだれの担当？

このNPOの活動資金は、皆さんの会費によって支えられている。このため出来るだけ多くの方に会員になっていたかなければならない。そこで、このNPOとは何かの広報活動が重要になってくる。

まず手がけたのが、「NPO福祉用具ネット情報誌」である。どんな活動をするか常に情報を流し皆さんの参加を呼びかける目的である。

初めて作った記念すべき情報誌第一号は、わずか3ページのホッチキス止めコピー。設立当社のお決まりのドタバタでとても時間が無い。記事を書く人も居なければ編集する人も居ない。しかし情報誌が無いのは会員の皆さんに申し訳ないと大山は、時間を割いてどうにか纏め上げた。名前も無い情報誌。さすがに見かねて第二号からは「ささえ」というタイトルがついた。

これだけでは、読者は限られてしまう。「そうだホームページを立ち上げよう！」しかし立ち上げるには外注して作成してもらい費用がかかる。

「中藤さん！誰か作れるボランティアを知らない？」

大山は、同じ生涯センターに居る中藤理事に声をかけた。中藤理事は、振り向き様に「ニコッ」として、

「ここにいるじゃん。ワタシ、わたしよ！私が時間を見て作るわよ。」

頼もしい返事である。

「でも、何を書いたらいいかは、大山さんが決めてよ。」

「そうね。ついでにホームページの作り方を教えてくれない？更新は自分で好きな時にいつでもしたいから」

それから1週間して、ホームページが出来上がった。

2人は、会員の皆さんに見てもらわなければと、早速メールで開設案内を流した。すぐに熱い反応があった。やはり皆はNPOに期待してくれているんだ。

「そうだ、この際にNPOのシンボルマークも決めたいね。」

そういって大山が電話をかけた先は、やはり会員会社の明石(あかし)デザイナー。

明石デザイナーには、シンボルのテーマを「小さな芽を健やかに育てたい。」として依頼した。

勿論ボランティアで。こうやって、お金の無いNPOは何でも内作でこなして、無駄な出費を抑えた。

(次号へつづく)

「クッションを使ったポジショニング」研修会の報告

6月7日の夕方、特別養護老人ホーム「筑穂桜の園」(飯塚市)にて安楽な姿勢保持についての学習会を開催いたしました。施設利用者様により高い技術力を習得して介護したいというスタッフの思いが強く感じられた研修会でした。いつもNPOではこのような研修会を企画いたしますが、「わかった」=「できる」ことではないということを実感しています。繰り返し学び、さらに実践しないと技術は身につけません。「あ~知っている」というあなたはできますか？介護の質は日々のこのような積み重ねの結果、保証されるものだと思います。

ユニット型特別養護老人ホームとしてオープンして1年を経過した「筑穂桜の園」の介護スタッフの皆様のような様子を見ましたが「謙虚さ」を変わらず持ち続け頑張っている姿に感動します。(事務局 大山)



ボランティアを提供し、ボランティアで返してもらおう・こんな活動を実践しているところが筑豊地域にもあることを知りました。助け合いのひろばがこの地域に広がることを期待しています。

NPO福祉用具ネット会員の田中和敏さんからのご紹介です。

ナルクであなたもボランティア

～できる人が、できる時に、できる方法で～

ナルクとは 「ニッポン・アクティブライフ・クラブ」の頭文字から、通称「NALC」または「ナルク」と略称で呼んでいます。

ナルクは全国組織の時間預託ボランティア団体。現在、日本全国に拠点が115箇所あり、「助け合いの輪」を広げています。



時間預託制度とは サービスが必要な会員に、サービスできる会員が、特技を提供し、その活動時間を点数としてナルクに点数預託(貯蓄)しておきます。

サービスが必要な時に、点数を使ってサービスしてもらおうシステムの、会員同士の助け合いです。

活動内容 犬の散歩、草取り、植木の剪定・水やり、掃除、話し相手、お留守番など等。互いに助け合う中で、触れ合い、仲間意識を高めあい、ご近所付き合いがスムーズに出来ることを目的としています。

「ナルク筑豊 おたがいさま」は現在こんなことをしています。

運営委員会・定例会 月1回運営委員会と定例会を開催。成年後見制度や介護保険制度の勉強会、新年会、桜見物、観月会、忘年会などを開催。会員同士の親睦・交流を図ります。

開催中の講座

「Mr・ヒロのマジック教室」

第1・3木曜 上三緒第3公民館

いずれも時間は19:00~21:00

第2・4水曜 桂川町総合福祉センター ひまわりの里

受講料 月 2,000円(各教室)

「笑いの健康療法士養成セミナー」の受講生でチンドン屋「我楽多座」を結成。地域の祭りなどで活躍中。

今後の予定 シニアメイク講習会 8月4日 桂川町総合福祉センター ひまわりの里にて開催予定。
定員 20名 参加費 1,000円 後日、募集案内を致します。

会員になるには 年会費 3,000円(ご夫婦でご入会ください。年会費は1人でも夫婦でも同じ。郵便局の自動払い又は郵便局から払い込む。)

お問合せは

NPO法人 ナルク筑豊 おたがいさま

〒 820-0605 福岡県嘉穂郡桂川町中屋489-1

TEL/FAX(0948)65-0120



事務局からのお知らせ

(事業年度は毎年4月から翌年3月まで)

NPO福祉用具ネットの新会員を募集しています。

会員になると会員価格で研修会を受講できるなどのメリットがあります。

個人入会金 1,000円 年会費 4,000円 合計 5,000円

団体入会金 2,000円 年会費 30,000円 合計 32,000円

賛助会員 1口 3,000円 (1口以上)

*福祉用具・住宅改修に関する電話相談は気軽にご利用下さい。(土・日・祭日は休みです。)

*NPOの活動のようすは、ホームページ上に公開しています。是非ご覧下さい。

*NPOの研修会の予定はホームページをご覧下さい。

*お問合せ先 電話/FAX 0947-42-2286

NPO福祉用具ネット役員紹介

5月の通常総会で任期満了に伴う役員の改選が行なわれ、下記の役員が決定いたしました。

殆どどの役員は再任ですが、今年度からの新任として麻生メディカル(株)社長の新開昌伸氏に就任していただくことが決定いたしました。また、設立当初からささえていただきました宮崎昭夫教授(福岡県立大学)が退任されることになりました。長い間本当に有難うございました。

本NPOの理事の皆様は無報酬ですが、事業の運営に大変な協力をいただいています。

理事長	豊田 謙二	福岡県立大学教授(社会学科) 福岡県立大学福祉用具研究会代表
副理事長	小坂 和英	小坂建築設計事務所所長
理事	甘村 雅博	太陽セランド(株) シルバーサービス事業部部長
理事	落合 正彦	九州日立マクセル(株) 取締役社長
理事	大山 美智江	NPO福祉用具ネット事務局長 福岡県立大学生涯福祉研究センター客員研究員
理事	坂田 栄二	九州日立マクセル(株) PT長・九州日立マクセル(株) 理事
理事	城島 泰伸	前、麻生医療福祉専門学校北九州校統括学科長
理事(新任)	新開 昌伸	麻生メディカル(株) 取締役社長
理事	中島 健介	太陽セランド(株) 取締役社長
理事	左 広美	福岡県立大学助手
理事	門田 光司	福岡県立大学教授(社会福祉学科)
理事	松原 昌三	福祉SDグループ代表
理事	松尾 清美	佐賀大学医学部付属地域医療科学教育研究センター 福祉健康科学部門(社会生活行動支援) 助教授
理事	丸田 宏幸	田川市総務部企画課長
理事	吉村 恭幸	社会保険田川病院院長
監事	田島 靖	前、社会福祉法人 方城町社会福祉協議会事務局長
監事	小野 靖史	(有)フィット福祉用具サポートセンター 代表取締役

任期 平成18年7月1日から平成20年6月31日