

# 会報

【第42号】



平成26年10月発行

## 活動報告(平成26年7月～9月)

### 内 容

- ✚ 「時津港沿岸のごみ拾い」九州地方整備局長表彰を受ける  
～10年間続けてきたウォーターフロント公園周辺のごみ拾いが表彰された～
- ✚ 左底地区 三世代交流の川遊び  
～左底川の川底を歩き、川に棲(す)む生き物を知る～
- ✚ カンボジア支援  
～小学校の先生たちのバンドが、カンボジア支援チャリティーコンサート～  
～時津小学校 JRC (青少年赤十字) のメンバーとカンボジア支援物資の梱(こん)包～  
～カンボジア支援物資の郵送準備(訪問団を結成しての訪問は行いません)～
- ✚ 夏まつり  
～今年は開店時間の変更などもあったが、好天に恵まれ盛り上がりました～
- ✚ 地球温暖化防止の啓発活動  
～九州エコライフポイント「冬の電気使用量の削減(節電)」参加者募集始まる～
- ✚ 協働事業 放課後子ども教室  
～“とぎつ いただきますクッキング教室”4教室合同の行事「大村湾と遊ぼう」～
- ✚ 10周年記念講演会 講演録  
～諏訪中央病院 名誉院長 鎌田 實先生を迎えての講演会～
- ✚ 当面の予定
  - ・10月4日(金) 「時津川のごみ拾い」
  - ・10月28日(火)～12月9日(火) パソコン教室の開催(社協委託事業)
- ✚ ホームページ掲載記事リスト(7月～9月 ホームページ12件 ブログ18件)

### 活 動 の 詳 細

#### ★ 「時津港沿岸のごみ拾い」九州地方整備局長表彰を受ける

～10年間続けてきたウォーターフロント公園周辺のごみ拾いが表彰された～

NPO法人を設立(平成16年)以来、10年間実施してきた「時津港のごみ拾い」(ウォーターフロント公園周辺)が、「海の日」記念式典で九州地方整備局長表彰を受けた。

記念式典は7月24日(木)午前10時から「ANAクラウンプラザホテル長崎グラバービル1階グラバーホール」で執り行われた。  
表彰の種類は、①海事功労者表彰 ②優良

船員表彰 ③統計調査表彰 ④海上保安業務



表彰式会場

功労者表彰  
⑤港湾建設事業  
の発展に寄与さ  
れた功労者表彰  
⑥長崎港「海の日」協賛会会長

表彰があり、47の個人・団体が表彰された。  
当法人は「海をきれいにするため、港内、

海浜等の美化活動に概ね6年以上尽力された者または団体」という分野で、九州地方整備局長表彰を受けた。

この受賞は、地域住民や町内企業・団体の方々のご協力の賜であり、この活動にご参加いただいている皆さんに対するものだと思います。これを励みに、今後も時津港の環境保全・美化に取り組んでいきます。

## ★ 左底地区 三世代交流の川遊び

～左底川の川底を歩き、川に棲（す）む生き物を知る～



川の中でトンボの解説をする原田さん  
7月27日（日）、左底地区健全育成協議会（宇土 照男会長）は、三世代交流事業の一環として、左底川の川底体験（川遊び）を実施した。この催しは、日ごろは川に入ることがない、いや入ることができない子どもたちが、大人と一緒に地元の川を歩き、川に棲（す）む生き物について知ることを目

7月27日（日）、左底地区健全育成協議会（宇土 照男会長）は、

三世代交流

的としている。

夏休みの日曜日に三世代の52人（うち子ども25人）が参加。サワガニやトンボなど川に棲む生き物に触れ要所では原田さん（生物に詳しい当法人会員）の解説を聞きながら約1キロメートルの川底を歩いた。当法人からは、協力団体として4人（原田、宮崎、馬場、田窪）が参加した。

今回が9回目になるが、第1回のこのイベントに参加した子どもは、成人式を迎える年齢になっている。時々、ここでの貴重な体験を思い出しているのではないだろうか。

## ★ カンボジア支援

～小学校の先生たちのバンドが、カンボジア支援チャリティーコンサート～



当法人のお礼のあいさつ

小学校の先生たちのバンド「はあとんぷ」の皆さんが、8月17日（日）、とぎつカナリーホールで「えんぴつ1本持ってLIVEを聞こう」と呼び掛けて、第7回チャリティーコンサ-

小学校の先生たちのバンド「はあとんぷ」の皆さんが、8月17日（日）、とぎつカナリーホ-

ートを開催しました。集まった文房具（ノート、えんぴつ、クレヨンなど）は、当法人が預かりカンボジアの恵まれない子どもたちに届けます。

コンサートは、5つのバンドがそれぞれ個性のある持ち味を生かした演奏を披露し、午後1時50分開演、4時終演までの時間を存分に楽しませてもらいました。日ごろ子どもたちに接している先生方の姿とは違ったパフォ

ーマンスやトークに魅了されました。



往年の大歌手になりきり

バンドのメンバーは50歳前後、あと5年もすると還暦の方もおられるようですが、激しい

ロックのリズムを奏でたり、歌う姿からは想像もできないほどの若さが感じられました。楽しませていただいた上に、カンボジアの子どもたちへの支援物資までいただき、ありがとうございました。

来年は8月16日（日）に開催するとのこと、楽しみにしています。

### ～時津小学校 JRC（青少年赤十字）のメンバーとカンボジア支援物資の梱（こん）包～



梱包した支援物資を囲み記念撮影

8月19日（火）、時津小学校5、6年生のJRC（青少年赤十字）のメンバー24人

が第32回校内トレーニングセンターで、カンボジア支援物資の梱包作業と現地の子どもたちへのメッセージ集を作りました。

当法人から7人が参加。午前11時からの活動の③「カンボジア支援梱包作業」の時間（約45分）の冒頭に、青山会員が、カンボ

ジアの子どもたちの状況についての話をした後に、全員で支援物資（文房具や衣類など）

の仕分けと梱包作業を行いました。

支援物資は、段ボール箱6個にまとめました。また、JRCのメンバーが募金活動で集めたお金は、



現地の子どもへのメッセージ「カンボジア支援」のためにと当法人に贈呈されました。支援物資郵送費の一部に充てるなど有効に使わせていただきます。ありがとうございました。

### ～カンボジア支援物資の郵送準備（訪問団を結成しての訪問は行いません）～



仕分け梱包・発送準備

から寄せられたカンボジア支援物資の仕分け梱包と発送準備作業を行いました。

ダンボール箱11個分の中身は、主として絵本や文房具、衣類、タオルなどでした。また、時津小学校のJRC（青少年赤十字）のメ

9月12日（金）、NPO法人コミュニティ時津の事務所で、当法人の会員5人

が、皆さま方

ンバーから、カンボジアの子どもたちにと託されたメッセージも、一緒に梱包しました。

荷物は同日、送り状を添えて西彼杵郵便局に、船便で送るようお願いしました。様々な手続きを経て、現地に着くのは、2ヵ月後ぐらいになります。

今年度は、当法人が呼び掛け訪問団を結成してのカンボジア訪問は行いませんが、支援物資は、現地で活動中の「特定非営利活動法人（NPO法人）テラ・ルネッサンス」のスタッフがカンボジアの子どもたちに、皆さんの善意を確実にお届けします。

## ★ 夏まつり

～今年は開店時間の変更などもあったが、好天に恵まれ盛り上がりました～

8月31日（日）、時津ウォーターフロント公園で、とぎつ夏まつり実行委員会（委員長吉田 義徳町長）主催の“とぎつ夏まつり”が開催された。



かき氷とジュース売り場は大繁盛

当法人は、今年も「かき氷」と各家庭に眠っていた引き出物などを持ち寄っての「バザー」

で参加。例年、午前10時に開店していた露店は、午後2時半開店予定に変更になるなど大幅な変更があった。

お客さんは、開店が待ち遠しく時間前から押し掛ける人もいたが、待たせて打ち合わせ

通りの時間厳守をしていたところ、突然“午後2時からの開店にします”という場内アナウンスがあった。半時間繰り上げの開店許可に、慌てる出店者もいた。



バザーのお店は開店前からお客さん

まつり自体は、「ビンゴゲーム」に始まりステージイベント、終盤の「盆踊り大会」や「花

火大会」まで、大盛況のうちに幕を閉じた。

今年は雨が多く、8月に予定していた隣の「夏まつり」が、軒並み中止になった中で好天に恵まれた“とぎつ夏まつり”は、運が良かったとスタッフ一同喜んだ。天に感謝！

## ★ 地球温暖化防止の啓発活動

～九州エコライフポイント「冬の電気使用量の削減（節電）」参加者募集始まる～

**長崎県からのお知らせ**

**九州エコライフポイント 節電活動の参加者募集**

節電するとお買い得券がもらえる！

家庭から排出される二酸化炭素を削減するため、節電等に取り組んでいただいた方にポイント券を差し上げる九州エコライフポイントを実施します。ポイント券は県内の取扱店でお買い得券として利用できます。節電活動の参加者募集は10月1日より開始しますので、奮ってご参加ください！！

**ポイント券をもらうには**

- 九州エコライフポイントのホームページから参加申込
- 12～2月まで節電に取り組み、検針票を事務局まで提出する（検針票を貼付する台紙と返信用封筒は事務局から送付されます）
- ポイント券が事務局から送付される

**申込期間/10月1日～11月30日**

**もらえるポイント**

参加者全員に**500ポイント**（1ポイント＝1円）さらには、昨年度と比較して電気使用量を削減できた方、ポイントが上乗せされます！

※ポイント券は、イオン・マックスバリュ、セブンイレブン、ローソン等で使えます。詳しくは九州エコライフポイントのホームページ（<http://iq-ecolife.com/>）をご覧ください

＜お問合せ先＞九州エコライフポイント管理事務局（公益財団法人九州経済調査協会）  
〒810-0004 福岡県福岡市中央区渡辺2丁目1番82号共創館5F TEL: 092-721-4905

夏の九州エコライフポイント（節電）に、ご協力をいただき、ありがとうございました。結果報告の締め切りは10月10日（金）です。また、今冬の「九州エコライフポイント節電活動」の参加者募集が始まりました。

- ・受付期間：平成26年10月1日（水）～11月30日（日）
- ・取組期間：平成26年12月～平成27年2月（検針票12月分、1月分、2月分）

・特典1：節電活動期間の検針票を提出していただいた方全員に、500ポイント券を差し上げます。また、削減率が前年同期比10%未満で200ポイント、削減率が前年同期比10%以上で、300ポイント上乗せされます。

・特典2：削減された方の中から抽選で九州の特産品が当たります

※ 不明な点は、地球温暖化防止活動推進員にお問い合わせください。当法人の会員で、西彼地区の推進員は、伊豫田和代、原田穰、鳥巢洋二郎の3人です。

★ 放課後 子ども教室

～ “とぎつ いただきますクッキング教室” 4 教室合同の行事「大村湾と遊ぼう」～



松岡先生の講演を聴く子どもたち  
津町の浦郷公民館で、“とぎついただきますクッキング教室”の野外体験学習の一つである「大村湾と遊ぼう」という催しを実施した。参加者は、子ども 50 人、スタッフ 23 人（うち大学生 13 人）総勢 73 人。台風 12 号が、長崎県の西の海上を北上した影響で終日雨が降り、一部予定を変更して実施した。

予定よりも約 10 分遅れで青山代表が全体スケジュールの説明と講師紹介を行い、長崎大学名誉教授松岡 敷充先生の「大村湾の生き物」についての講演を聴いた。

松岡先生は、大村湾の海中の画像（DVD）を使って、大村湾には約 800 種類の生き物が棲（す）んでいる。生き物は、何らかの役割りを持っており、循環型の食を形成して成り

子どもの居場所づくり実行委員会（青山 泰代表）は、8 月 2 日（土）、時

立っている。このバランスが崩れると生き物の生態に異変が起こる。また、水深 5 メートル以内の海底には緑色の草が生えているところがある。これは光合成が行われている証拠で、海中に酸素が供給され、貧酸素状態になるのを防いでいる。海岸の浅瀬が埋め立てられると、このような環境が壊されるのが、心配であるというような話をされた。



「伝言ゲーム」うまく伝わったかな？ 子どもたちは、大学生スタッフのリードで「伝言ゲーム」と「ビンゴゲーム」を楽しんだ。

正午には、調理班（スタッフ）が作った夏野菜のカレーライスで昼食を取り、デザートフルーツポンチとアイスクリームを食べて食事時間が終了。終わりの会では、今日一日の感想を述べるなどして解散した。

予定していたウォーターフロント公園沿岸の清掃は雨で中止し子

★ 10 周年記念講演会 講演録

～ 諏訪中央病院 名誉院長 鎌田 實先生を迎えての講演会～

5 月 18 日（日）、長野県の諏訪中央病院 名誉院長 鎌田 實先生を時津町の“とぎつカナリーホール”にお迎えして、当法人の 10 周年記念講演会を開催しました。



“とぎつカナリーホール”はほぼ満席 来場者 650 人

で約 2 時間、ご講演いただきましたが内容が濃く、しかも分かりやすく、個人的にも本町にとっても非常に参考にさせられる内容で話されました。

「健康で豊かな長寿生活を送るきっかけづくり」になればという思いで、鎌田先生には、長寿日本一「沖縄から長野 そして時津」という演題

鎌田先生は「健康な長寿生活を送るためには、食を含む日ごろの生活習慣を見直し、心にゆとりのある生活をするのが重要である」と説かれました。

講演の全文を掲載したいところですが、紙面の都合で要約版での紹介になったことを、なにとぞ、ご容赦ください。

## 講演の要旨

去年の厚生労働省の発表で、長野県が男性も女性も健康長寿日本一になりました。何が行われて沖縄を追い越して長寿になったのかというお話をします。



講演中の鎌田先生

今から 40 年前、長野県は脳卒中が全国で 2 位。僕の先代院長の今井 澄さんが中心になって、何人かで手分けして年間 80 回、地域の公民館へ行って「脳卒中で倒れないために」という勉強会をしてきました。

長野県は海がない県ですから、豊かな食文化があるわけではありません。朝からご飯を 3~4 杯とおかずは、山盛りの野沢菜、味噌汁 3 杯、梅漬け、しょっぱい佃煮。これがエネルギー源で、ものすごい塩分の応

援がなければ、ご飯を食べられなかったわけです。

信州は山の国ですから魚を本当に食べません。魚には EPA とか DHA とかいう良い油が含まれているから、魚を食べると血液がサラサラしてくるのです。オメガ 3 といういい油が入っているのです。調べてみたらオメガ 3 は、エゴマ（荳胡麻）やクルミ（胡桃）にも含まれていることが分かりました。誰も作らなくなっていたエゴマを作るようになりました。

僕たちは物を食べますが、体に有害なものと有益なものを区別しているのは、当然腸です。だから腸に免疫機能という区別する能力が集中するわけです。腸にいいものは、繊維と発酵したものです。繊維の多いものは、寒天、野菜、キノコ、コンニャクなどです。発酵したものでは、今はヨーグルトブームになっていますが、納豆、チーズ、みそ、塩こうじなどです。発酵したものと繊維、それが免疫にいいわけです。

アディポネクチンという血管の動脈硬化を予防してくれるいいホルモンが見つかりました。この動脈硬化アンチエイジングに効くアディポネクチンというのは、ショウガとか唐辛子、ネギ、わさびを食べると刺激されて出やすくなります。1 個だったら何かというとショウガです。ショウガはガンにもなりにくいし、アディポネクチンという動脈硬化を予防してくれるいいホルモンを刺激してくれるものの代表選手です。

長野県の長寿日本一に、一番貢献したのは野菜摂取量日本一です。野菜の摂取量日本一、減塩、そして繊維や発酵したものを摂って、いい油を摂る。これで、医療費もどんどん安くなっていると思っていたら、もっと違う大切な要素がありました。

生きがいです。生きがいをどう見つけるかです。「地域に貢献する」「孫や自分の子どものため」にでもいいです。生きがいを持っている人が健康で長生きしています。「誰かのために何かをしている」ということは、すごく大事です。

もう一つは地域の“絆”です。住民同士があいさつをする。困っていれば助け合う、子どもの面倒を見てやるなど、日本中にかけてあったつながりですよね。心を持った人間が、健康で長生きするには、心のリセットの仕方を、心の持ち方を変えない限り本当に健康で長生きにはなりません。人間だからこそある見えない命を守っているシステム、心に関係する三つのシステムについてお話をします。

一つ目が自律神経。僕たち日本人の多くは交感神経過緊張です。交感神経が刺激されると血管が収縮し血圧が上がります。血液の循環が悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなります。同時にリンパ球が減ります。風邪もひきやすくなります。ナチュラルキラー細胞というガンと闘ってくれる免疫細胞は下がります、いつもイライラしてピリピリしています。交感神経が過緊張になり続けていると、健康で長生きなんかできない。だから大事なのは、副交感神経を刺激することです。副交感神経を刺激すると血管が拡張し血液の循環が良くなります。血圧が下がり、リンパ球は増えます。ナチュラルキラー細胞が増えるからガンにもなりにくくなります。だから生き方上手な人は、副交感神経を刺激します。一番いいのは38度ぐらいのぬるいお風呂に“ああ気持ちいいな”とのんびり入ります。また、ゆっくりした音楽やラジオ体操で、副交感神経が刺激されます。

発酵したものや繊維を食べることも大事ですが、心の中で笑うとナチュラルキラー細胞が増えるということも分かっています。また、希望を持つこと。希望を持つとナチュラルキラー細胞が増えます。

三つ目は幸せホルモンです。「うつ病」の新薬は、セロトニンに関係する薬が多い。でも僕たちは、「感動」することで脳内にセロトニンを分泌できます。要するに、薬（セロトニン）を飲まずに、自分で出せるようになれば、人生の中で壁にぶつかって嫌な思いをしても「うつ病」にはなりません。それを乗り越える力が付きます。もう一つは、オキシトシンです。これも幸せホルモンです。相手の身になって、相手の幸せを考えたときに、オキシトシンが出ます。だから地域のためにとか、家族のためにもいいですよ。誰かのために生きている人の方が、生き生きとして若々しくて元気です。

健康づくりは、何から何までやろうと思うと息が詰まります。一つか二つでいい、人生を変えることも健康づくり運動をすることも、全部ほんのちょっとでいいですよ。

時津がこれからいろんなことがやれるかどうかは、健康づくりをやる内科の先生と住民が一体となるかどうか重要です。専門家集団と住民が仲良くなって一緒にある方向に向かって行けるかどうかです。もちろん行政もですよね。（文責 田窪 幸男）

## 当面の予定

- ◎ 10月4日（土）「時津川のごみ拾い」
- ◎ 10月28日（火）～12月9日（火）、パソコン教室の開催（社会福祉協議会 委託事業）  
60歳以上初心者対象「年賀状づくり」週2回（火・金）、1回2時間の10回コース

## ★ ホームページ掲載記事リスト (7月~9月 ホームページ 12件 ブログ 18件)


### 情報満載のホームページも開いてみよう!

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| 1. 時津町ペーロン大会         | 7. 元村1子ども会 全体ラジオ体操         |
| 2. 「時津港の美化」活動が表彰される  | 8. クッキング教室 福祉センター教室        |
| 3. 三世代交流の川遊び         | 9. 2014 とぎつ夏まつり            |
| 4. 大村湾と遊ぼう (クッキング教室) | 10. 祝 元村1地区敬老会             |
| 5. 第7回「はあとんぷ」コンサート   | 11. 時津川ごみ拾い (10/4) への参加ご案内 |
| 6. 時津小でカンボジア支援物資の梱包  | 12. パソコン教室受講者募集 (社協委託事業)   |

ホームページアドレス : <http://www.togitu.org>

ブログ : <http://togitu.blog65.fc2.com/>

ブログへは当法人のホームページのトップページからアクセスできます。

《ブログ入口  **Go!**》という表示があります、**Go!** をクリックすると開きます。

## 会 員 募 集 ! (「ボランティア」を始めませんか!)

年会費 : 個人正会員 5,000円 個人賛助会員 2,000円

法人正会員 10,000円 法人賛助会員 5,000円

- ※ 正会員と賛助会員は、総会の議決権が有るか無いかの違いです。
- ※ 会員の中には「一緒に活動することはできないが、何かいいことをやっているようなので、支援(寄付)してやろう」という気持ちで、ご入会いただいている方もおられます。
- ※ お問い合わせは、最寄りの会員または下記の電話/ファックス、メール宛に、お願いいたします。当法人のホームページからも「入会手続き」ができます。

## ★ 会員の皆さんへ

4月1日から新年度(平成26年度)に入りました。年会費は年度初めに、お納めいただくようお願い申し上げます。納入方法は、下記預金口座へお振り込みいただくか、当法人の理事にお渡しください。

十八銀行時津支店	普通 1 9 1 9 7 3	} 口座名 :
親和銀行時津支店	普通 2 5 7 5 9 1 9	

- ※ 年会費の納入が確認できていない方には、10月発行の会報と1月発行の会報に「年会費納入のお願い」を同封させていただきますので、よろしくお願いいたします。



〒851-2102 長崎県西彼杵郡時津町浜田郷 110 番地 3  
Tel/Fax : 095-882-2408 e-mail [commutogi@ngs1.cncm.ne.jp](mailto:commutogi@ngs1.cncm.ne.jp)  
URL <http://www.togitu.org> (ホームページ)  
発行元 : NPO 法人コミュニティ時津