



## 特定非営利活動法人(NPO法人) を設立するに当たって

会長 江頭 博 幸

通院介護センター「さわやか」

では、この度『特定非営利活動法人』の設立をすることに決定し、現在、設立に向けて準備を進めています。福祉法の改正、福祉に関する社会状況の変化から、福祉事業(通院介護事業)の実施にあたっては、法人化が求められるようになってきました。今までは、福祉と言えば家内工業的で、家族で家族を支える、またボランティアや奉仕活動によって助け合うというのが当たり前のようになっていました。全く陽の当たらない分野でした。多くの福祉国家では、福祉は国の制度として、国家が保障しています。日本でもやつと、福祉について公的にしつかりしたものを作ろうという風潮が出てきました。その中で、いままで個人の責任でしてきた福祉事業を、法人化し、社会的に信用のあるものにする

ことが言われだしました。「さわやか」は現在江頭会長個人の事業ということになっていきます。銀行の通帳、事務所の賃貸契約、行政からの委託、

全てが個人契約です。万一の時の責任は江頭会長個人にかかり、個人財産すべてがその責任の対象になります。また、不動産の取得や賃貸契約など権利・義務関係が個人責任になり、社会的信用が得られません。このように、個人の事業を続けるのは今後あまり良くないということで、法人化が叫ばれたされたのです。

「さわやか」が法人化するもう一つの理由は、いままで二十年間黙認されてきた有償ボランティア活動が、国土交通省によって問題になってきました。有償ボランティアは認めるが、一定の条件を提示してきました。その一つが「法人であること」です。ここでも個人責任では認めないということですが、法人化されれば、経理も公開され、より信用力も増すものと思われれます。ここで、NPOの詳細について記すことは出来ませんが、概略上記のような理由で「さわやか」は、法人格取得のため、準備を進めています。今後継続して責任をもって

### NPOって何ですか？

NPOは、英語のNon-Profit Organizationの略で、ボランティア団体や市民活動団体などの「民間非営利組織」を広く指します。つまり、株式会社などの営利企業とは違って「利益追求のためではなく、社会的な使命の実現を目指して活動する組織や団体」のことです。

### 非営利ってどういう意味？

NPOは、「営利を目的としない組織」のことで、この「非営利」という言葉からは、対価をとらずに無償で活動を行うといったイメージがありますが、決してそうではなく、端的に言えば「利益を分配しない」という意味です。NPOの場合は、組織的に継続して社会貢献活動を行うため、いかにして活動資金を確保するかが重要な課題になります。このため、会費や寄付金だけでなく、有償の活動も必要です。また、財政基盤の強化のために、本来目的の活動や事業とは別に、利益を得ることを目的とした収益事業を行うこともあります。

事業を実施していくため、社会的信用を高めていくためには法人化が必要と考え、実施することになりました。会員及びボランティアの皆様の御協力よろしくお願い申し上げます。

## 第3回 ヘルパー研修会



三月三十日(日曜日)午前十時からウエルとぼたの十一階にて「いきいき北九州」による第3回ヘルパー研修会が行われました。「さわやか」より寄友が出席しました。職員・ヘルパー五十名の方が参加されました。

最初に江頭会長より「内部障害者と介護保険」と題して講演がありました。障害者にも「知的障害者」「精神障害者」「身体障害者」「外部障害者(内部障害者)があり、見ただけで判断しにくい内部障害者である透析患者の社会復帰のため通院介護センター「さわやか」・「い



「いきいき北九州」  
介護保険について説明中の  
山田 勲氏

いきいき北九州」の設立までの経緯が話されました。

続いて、ヘルパー活動をしていく上での注意点として

### 【緊急時の対応】

◇利用者が入退院の時は、必ず事務所に連絡をする。また、事務所からも連絡を入れる。

◇自宅で倒れている時、直ちに事務所に連絡する。病院にも連絡を入れ、対応策を聞く。勝手に自己判断してはいけない。

◇死亡しているような時は、直ちに事務所・病院、町内関係(町内会長、民生委員)、隣人、警察、119などに連絡。

◇ヘルパーの医療行為は認められない。等参加者全員で討論されましたが、現場に接しているヘルパーさんは、規約に書かれているとおりにはいかないこともあり、利用者の命を第一におき冷静さを頭に、臨機応変に対応するよう述べました。

三十分超過し、十二時三十分を終了しました。

最後に各自それぞれグループになって雑談をしながら、お弁当を食べ解散しました。なかなか顔を合わせることで、とって情報交換の場として、有意義な研修会だと思われました。

(寄友)

# よく "かむ" 人は病気知らず

## こんなにもある "かむ" 効果

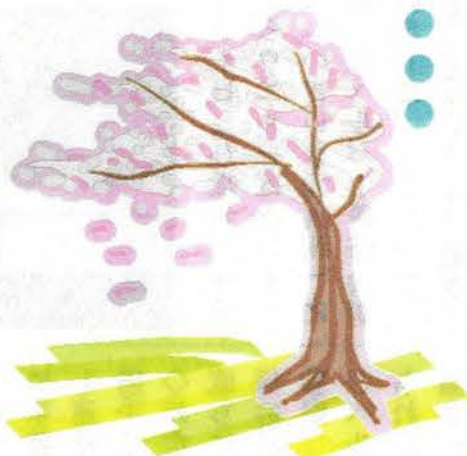
雑誌「パンプキン」より

### かむほどに脳は活性化 しっかり食べてボケを予防しよう

脳に伝わる全身の皮膚情報のなかで、口（上唇から咽頭）からの刺激は、その3分の1を占めます。まさに口は大切なセンサーであり、多大な情報量を脳に送っています。考えてみれば、かんで食べることほど五感をフル稼働させる行為はありません。私たちは食べる前に目（視覚）と鼻（臭覚）で味わいます。口中では、歯ざわりや舌ざわり（触感）、味（味覚）さらにはシャキシャキ、バリバリといった音（聴覚）までも楽しんでいる。脳への刺激を考えるならば、三度の食事をあなどるなかれです。またよくかむことは、脳の血流量を増やし、脳の発達にもつながります。動物実験では固い餌と柔らかい餌を与えたネズミでは、学習能力に著しい差が生まれています。

### バランスのとれたかみ方は 表情を豊かに、姿勢を正す

「最近、頬の肉が落ちたみたい」鏡の中のちょっと疲れた顔は、年のせいだとは限りません。かむという行為は、そしゃく筋によって支えられています。筋肉は使わずにいると細くなります。かむことを忘れた生活をしていると、ちょうど頬のあたりがこけたようになります。また一方ばかりでかむ片側そしゃくは、ひどい場合には顔のゆがみ、病気の温床になることもあります。正しいそしゃくができている人は、表情が豊か、肌の張りを失いません。また正しいそしゃくは、姿勢を正さなくてはできません。背筋や首筋が伸びているのも特徴です。さらによくかむことは顔の筋肉を総動員すること。目の周りの筋力が鍛えられ視力がアップしたというケースもあります。



### 肥満の元凶は早食い よくかんで 生活習慣病をシャットアウト

よくかむことは肥満を予防する。100年前にそのことを実験証明したのが、アメリカのフレッチャー氏。よくかんで食べることで、半年で30kgの減量に成功、健康体を取り戻しました。満腹感は、さまざまな情報が脳の“満腹中枢”を刺激することによってもたらされます。その主なものが血糖と体温の上昇です。よくかんで食べると、消化活動が活発になります。すると肝臓に貯蔵されていた糖が血液中に放出され、脳内で満腹感を作り出す物質（セロトニン）が放出されます。食後の体温上昇も、食べ方で大きな差があります。つぎの犬を使った実験では驚くことがわかりました。①そしゃくして味わう。②そしゃくして味わうが、食べ物は食道から外に排出する。③食べ物を胃に直接流し込む。

食後15~20分で体温上昇があったのは、①と②の犬だったのです。胃に流し込むような食べ方は、満腹中枢を刺激しない。早食いが肥満の元といわれる原因はここにあります。

### よくかめばガンも撃退 唾液は天然の毒消し

食べ物を最初に取り込む器官である口は、細菌をはじめ外敵から体を守るまさに関所です。その重責を担っているのが唾液です。唾液に含まれるリゾチームには細菌に対する抵抗力が、ラクトフェリンには細菌の発育を抑制する働きがあります。なかでも注目したいのは、発ガン物質に対する毒消し効果です。同志社大学の西岡一教授の研究によると、発ガン物質を唾液に30秒浸すと、なんと発ガン性の9割が低下するという結果がでました。唾液はかめばかむほど、分泌量が増加します。早食いでは、唾液の恩恵をうけることはできません。同じ食事をしていても、食中毒になる人とならない人がいますが、食べ方の違いも一因かもしれません。ちなみに西岡一教授は、ガン予防には「一口30回」を提唱しています。

### 編集後記

桜も満開を過ぎ早、葉桜になり始めたようです。「さわやか」事務局は花見どころではなく、年度末の収支報告処理やNPO法人の申請と、てんてこ舞いしています。

そんな時、「さわやか」利用者のTさんから一本の電話が入りました。透析を終え、自宅についたばかりで、受話器をとったのでしょうか。今日も一日無事に帰れたこと、ボランティアさんが同じ病院のお隣のベッドのYさん、やさしいし、運転も上手で安心して帰れます。と、感謝のお電話でした。カリカリしていた気持ちを和らげていただき、「さわやか」のモットーである「患者が患者を支え合う」の必要性をあらためて感じました。ただただボランティアさんに感謝の気持ちです。ありがとうございます。