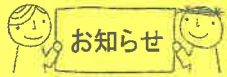


石巻市NPO支援オフィス通信
N PO N PO
月刊 **んぽん舗**
平成24年10月号 第110号毎月10日発行

発行日 2012年10月10日
発行 石巻市NPO支援オフィス
〒986-0832 宮城県石巻市泉町3丁目1-63
TEL/FAX 0225-23-3641
E-mail nposhien@pluto.plala.or.jp
URL http://www.ishinomaki-npo.jp/

□ オフィス開館時間：月～金曜日10:00～20:00 土曜日10:00～18:00 日曜・祝日休館 □



平成24年度石巻市男女共創セミナー マスオさんの男女共同参画のすすめ「増岡 弘氏講演会」

～”女(ひと)と男(ひと)” 共に手を取り 創る幸せ～

人は家族を中心に生きています。その家庭が崩壊しているのではないのでしょうか。理想的で幸せな家族の姿をもう一度考えてみませんか。人と人をつなげる、幸せにするのは『言葉』です。「人の姿・かたちは人生の半分、残りの半分は言葉・言葉を変えると人格が変わります。言葉は、心が出すものだからです。」と、増岡氏は話されます。心を大事にする増岡さんの生の声を聞いてみませんか。

- 講師：増岡 弘氏（俳優：声優）
テレビアニメ「サザエさん」のマスオさん役でお馴染みの人気俳優
- 日時：平成24年11月23日（金・祝）午後1時30分～
- 会場：石巻市河北総合センター ビッグバン（文化交流ホール）
- 定員：250名 入場無料
- ※託児ルーム有り（0歳以上未就学児まで）先着5名・事前申込必要
- セミナー申込方法：電話・FAX・Eメールで申し込みください。

男女共同参画について
考えてみませんか。



【問い合わせ・申込み】石巻市企画部市民協働推進課
TEL：0225-95-1111（内線4236）FAX：0225-22-4995
Eメール：iscviact@city.ishinomaki.lg.jp

【主催】石巻市

【共催】南三陸人権啓発地域ネットワーク協議会／仙台法務局石巻支局・石巻人権擁護委員協議会



NPO法人 パソコンママネット 「情報発信力講座」のご案内



自分の団体やサークルの情報を発信したいけど難しそう・・・

無料ホームページが簡単に作れる講座やFACEBOOKの活用方法を学びあなたの団体の情報発信してみましよう！！

【ホームページ作成・更新講座】

■日時：10月23日（火）24日（水）午後1時～4時 ※2日間で1講座となります

【Facebook（フェイスブック）講座】

■日時：10月31日（水）午後1時～4時

【両講座について】

■場所：パソコンママネット事務局

■受講料：無料

■定員：それぞれ6名

■対象：インターネットができる方。簡単なパソコン操作ができる方。

【お問合せ・お申込み】

NPO法人 パソコンママネット TEL：0225-23-0822

※この事業は「石巻市における災害復興アーカイブデータ編集業務」事業の一環として行っております。



スワン国際協力の会SWAN

道行く市民の方々が安らぐような空間を作りたいとの思いから、被災した方々と一緒に、石巻市内にお花畑や花壇作りをされているSWANさん。

これからも増やしていく予定で、候補地を探しているそうです。

この場所にお花を植えてほしいなどのご要望がありましたら、オフィスまでお知らせ下さい。

もしくは、代表の千葉直美さんへメール（nyodokawa@yahoo.co.jp）でお伝えしてみてください。

◆活動がご覧頂けるブログ◆

swan花日記のブログ（<http://ameblo.jp/swan20110311/>）





水と緑の環境フォーラム・ものう

第15回「川ガニを食べながら北上川を語る会」のご案内

今年も川ガニ（モクズガニ）が海に向かって下る季節になりました。おいしい食事を頂きながら、楽しく過ごしませんか。

- 日時：11月2日（金）午後6時～8時30分（受付・午後5時30分より）
- 場所：「永井いきいき交流センター」石巻市桃生町牛田館前（昆布沼のそば）
- 内容：「川ガニ」や「桃生の新そば」を味わいながら参加者の皆さんで楽しく歓談します。この会の伝統は、自由で活発なお話ができるように公的な方も個人の立場で参加していますので、お気軽に参加して下さい。
- 講演：「北上川の水辺で不思議発見」白畑誠一氏（花巻市）
- メニュー：ゆでたての川ガニ（モクズガニ）・そば愛好会による、打ちたて、ゆでたての桃生そばなど。
なお飲み物も用意致しますが、持ち込みも大歓迎です。
- 会費：3,000円（当日受付）
- 定員：先着60名（定員になり次第締切）
- 申込み：10月29日までにFAX（0225-76-1083・白石定利）で、団体名・住所・氏名・電話番号を記入し、申し込み下さい。
- 問合せ：白石定利（携帯：080-1800-8268）



EMエコクラブみやぎ3周年記念講演会

「病院に頼らない 健康の考え方」

日時：9月29日（土） 場所：宮城県石巻合同庁舎5階大会議室 講師：田中佳（たなかよしみ）先生（医学博士・脳神経外科専門医）



医師であり、医学博士でもある田中佳先生が、「病院や薬に頼らずに生きること」「病気にならない身体をつくること」をテーマにお話して下さいました。これまでの医療現場での経験で、気付いたこと・思ったことに対して、ひとつひとつ丁寧に掘り下げ、病気にならない身体づくりの為のアドバイスを下さいました。

はじめに、病院は病気を治す手助けを借りる場所であり、あくまで病気の対処で、完全に病気を治す（なくす）ことは無理であること、発症も完全に防げないこと等、医療に対する心得としてお話されました。また、病気を治す基本は自然治癒力。この力は本当に凄いこともお話されました。（過去に、死期目の患者さんが元気になり、驚いた経験から強く実感したそうです。この事がきっかけで医療に対する考えが変わり、講演活動などに力を入れるようになったそうです。）

—EM・食べ物のお話—

- ・EM（有用微生物群。あらゆる環境に良い影響を与える善玉菌の集まり。）を生活に取り入れると良い。EMは人にも環境にも優しく、肉アレルギーの方が食べても大丈夫なEM乳牛の育成や、河川浄化・悪臭除去など、様々な目的で使用されている。
- ・腸内の善玉菌を増やす為に、乳酸菌が多く含まれている発酵食品（納豆、ヨーグルト、チーズ、味噌、醤油など）を食べる。
- ・体内で酵素が働きやすい役目をする、ビタミン（野菜、果物）とミネラル（種子類【玄米、大豆、ゴマなど】、海藻類）を取り入れ、代謝を上げることも大切。
- ・トランス脂肪酸を多く含む食べ物は控える。（マーガリン、インスタント食品、ファストフード等）
- ・糖分の摂りすぎは×（イライラする子どもが増えたり、子どもの発育にも悪影響）

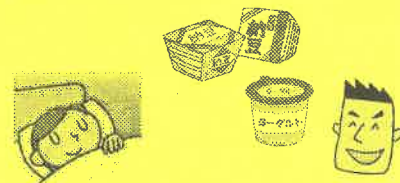
—心のお話—

ストレス→万病の元、幸福感→健康の元。笑う門には福来る、気の持ちよう、病は気から・・・間違いではない！

—まとめ—

良い食材を身体に摂り入れて、適度な運動をして、適度に眠り、楽しく生きる。

「過ぎ」は×。食べ過ぎ、働きすぎ、考えすぎ、頼りすぎ、こだわりすぎ、寝すぎ・・・何事もほどほどに。



頂いたアドバイスを活かして健康に気をつけ、元気に過ごしていきたいです。田中先生、EMエコクラブみやぎさん、どうもありがとうございました。

◆田中先生のブログはこちら。http://ameblo.jp/emkanayoshi/

◆本のご紹介◆田中先生が執筆された本です。講演会の内容がまとめられている本だそうですので、ぜひお読みになってみて下さい。



発想の転換で元気に長生き「健康自立力」 出版：メタモル出版 定価：1,600+税

—内容紹介（HPより抜粋）—

病気になってからの心配をするより、病気にならない身体をつくる!琉球大学名誉教授・比嘉照夫氏推薦!

病気や薬に頼らずに生きること。

そして病気にならない身体をつくること。そのために必要なのが健康自立力です。

キーワードは「食事」「習慣」「EM(微生物)」。これらを上手に活用すれば、健康を手に入れることができます。

病気になってからのことを心配するより、病気にならない生き方を始めましょう!

～オフィスよりお知らせ～

NPO法人杜の伝言板ゆるるさんが企画・実施される「NPOのための会計サポーター養成講座」が、石巻市と大崎市で開催されます。経理や会計業務、財務管理等の経験を活かした有償ボランティア「会計サポーター」の育成講座で、講座終了後、習得度に応じて有償でNPO法人の会計業務の支援を行っていただく予定です。当オフィスも石巻会場の開催場所として、ご協力させて頂くことになりました。

- 日時：10/18（木）23（火）25（木）・11/5（月）13（火）20（火）27（火）（全7回）
- 時間：10：30～17：00 ※4回目のみ、お問合せ下さい。
- 会場：石巻市NPO支援オフィス（石巻会場）
- 定員：20名（先着順）
- 申込締切：10月15日（月）
- お申込・お問合せ：NPO法人杜の伝言板ゆるる TEL：022-791-9323 FAX：022-791-9327 E-mail:npo@yururu.com

