

小象の会

会報 第35号

NPO法人 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

2023年
2月10日

元気で幸せに
暮らす



1頁 会報35号の内容
3頁 NPO法人 希望の虹
5頁 書籍紹介
7頁 2022私の漢字

2頁 ニッポン放送出演
4頁 科学的とは？
6頁 フードドライブ
8頁 曲紹介

QRコードから情報を得る

最近、音声メディアが広がっています。Podcastなどで、多様な放送を好きな時に楽しめます。ほかのことをしながら、音声を聴けます。

小象の会も印刷物に加えて音声メッセージを配信します。

今回、QRコードにスマートフォンをかざし、YouTubeを視聴できるようにしました。

スマートフォンのQRコード読み取りアプリを開き、QRコードにかざし、読取内容が表示されたらそれをタップするか、Safariなどでご視聴ください。

5Gでは動画再生に通信費が発生します。
Wi-Fiでは費用はかかりません。

ニッポン放送ラジオに出演

「阿部亮のNGO世界一周！」
2023年1月2日(月)と9日(月)
21時30分

小象の会の活動を紹介しました

第一夜 小象の会の紹介
第二夜 主に糖尿病について



私の関わっていること

島田行信会員に、障がい者(児)支援組織「NPO法人希望の虹」での活動について、インタビューしました。

科学的って何でしょう？

無益なことに時間とお金を使わないために
1】科学的に正しいとされる情報に基づいて判断しよう。2】科学的根拠にも、強い根拠と弱い根拠があります。

フードバンク・フードドライブ

世の中の2極化が進み、日本でも食べ物に困っている人達が増えています。
フードバンクは、主に企業から発生する、余っている食品を寄贈してもらい、食べ物を必要としている人へ届ける活動および団体のこと。
フードドライブは、市民が参加して主に家庭で余っている食べ物を持ち寄り、地域の福祉団体やフードバンクなどへ寄付すること。

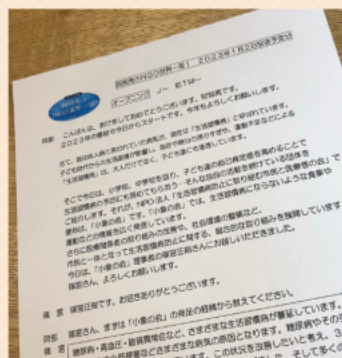
『想 秋 期』

白井康則さん 作詞・作曲

白井康則さん 小象の会会員
超音波検査を専門とする臨床検査技師
シンガーソングライター
篠宮正樹の小学校の同級生です。



ニッポン放送 阿部亮のNGO世界一周!に出演しました。



収録時の台本

2023年1月2日、9日にニッポン放送

阿部亮のNGO世界一周!に出演しました。この番組はNPO,NGO
など社会貢献に関わっている団体や個人を紹介し、応援する
番組で、13年放送されています。

1月2日の放送では、小象の会の設立から具体的な活動、
人間の体の奇跡について、また、9日の放送では、糖尿病と
その予防についてお話させていただきました。



番組は Podcast で聴けます

あなたのスマートフォンには初めから Podcast が入っています。
それを開き、画面右下の 検索🔍 で「阿部」と入力。「阿部亮のNGO世界一周!」
をみつめて下さい。放送日順に過去の放送が探せます。

<https://podcast.1242.com/show/abe/>

上の QRコード からは 番組がすぐ出てきます。

参考：

Podcast は様々な放送を
好きな時に楽しめます。



わたしの関わっていること「NPO法人希望の虹」 島田 行信

小象の会会員・島田行信さんに「NPO法人希望の虹」の活動について伺います。

島田行信さんは、千葉市の政令都市化に尽力され、その後、千葉市助役・習志野市副市長を歴任。現在、知的障がい者・障がい児を対象としたNPO法人希望の虹の相談役です。

篠宮：NPO法人希望の虹 設立（2007年）の経緯を教えてください。

島田：「日本傳拳法道」を広めている方がおられ、日本の武道を通じて地域の障がい者に役立ちたいと思い、障がいのある子ども達に教え始めました。通ってくる子ども達が増えて、千葉県に届け出てNPO法人にしました。私が2013年に副市長を退任したときに、お寺から借りていた施設を返すときに次の施設を探したりするお手伝いをした経緯で関与することになり、相談役に就きました。

篠宮：NPO法人希望の虹の全体像について

島田：障がい者（児）に対する福祉サービス事業として、対象は、3歳から小中学校高校さらに成人まで、上は60歳近い人もいます。「障がい者福祉サービス事業所」と呼びます。県と市の認可で運営。大きく分けて「障がい児の通所支援事業」と、「就労継続支援事業」のふたつ。拠点として、にじっこ という放課後等デイサービス事業所が、習志野市3か所と柏市3か所ずつあります。通常の学校も、特別支援学校も、障がい児は放課後学童ルームで預かってもらえない。その受け皿として、学校に当法人が迎えに行っています。

就労継続支援B型事業は、一般企業と雇用契約がない成人が就労。雇用契約をして働いている事業は就労継続支援A型事業。当法人はB型事業で、現在40名受け入れています。

篠宮：「食彩工房ぽんぽこりん」とは？

島田：就労訓練として食堂を運営しています。専門の調理師を助けて、障がい者が配膳や清掃などを手伝っています。

篠宮：何名の障がい者の方が来ておられる？

島田：B型事業は成人が40名、障がい児は各所10名が定員で6所で合計60名、それに対して60人の有給の職員がいます。相談支援も重要な事業で、各障がい者（児）にどんな支援をするか具体的に計画します。

篠宮：習志野市や柏市から財政的な援助は？

島田：障がい者福祉サービス事業は、国・県・市から一定の補助があり、これが施設運営の財源です。施設を利用する人数が減ると赤字になります。

篠宮：最近の具体的な活動をお教え下さい。

島田：日々の運営はルーチンになっています。でも施設管理は私为中心。鍵が壊れた、水が出ない等、その他の修理・メンテナンス。最近はソーラーパネル設置をしました。太鼓・カラオケなども講師を呼んで実施。過去には習志野文化ホールで1500人が集い、日頃の練習の成果を発表しました。

篠宮：今後の展開について。

島田：障がい者が年齢を重ねると『生活介護』が必要になります。このような障がい者が通ってくる生活介護の施設が必要になるので、その設立を計画しています。

篠宮：小象の会の会報の読者に伝えることは？

島田：障がい者（児）は不自由ではあるが不幸ではありません。思いやりのある社会であってほしい。障がい者（児）に対して、元気の出る支援をして欲しい。元気に通ってくる子ども達をみると職員は元気になります。

篠宮：本日は、貴重な活動のご紹介ありがとうございました。



希望の虹
のレイ
ン
ボー学
園

科学的とは何でしょう？

篠宮 正樹

- 1】科学的に正しいとされる情報に基づいて判断しよう。
- 2】科学的根拠にも、強い根拠と弱い根拠があります。
- 3】前向きな行動が、よい結果をもたらすことが、科学的に証明されています。

【たったひとつの薬・食品・運動で？】

最近も『「〇〇で痩せた」とのネット広告を見て、さらに動画で「100人の人が痩せた」と言うのでこれを信用し、そのサイトを通して購入服用したところ、具合が悪くなり、いまま病院に通っている』との新聞記事が載っていました。海外ではその食品で死亡例があり、危険な成分が含まれていたこともあとで判明したそうです。

社会的偏見と圧力、肥満に対するネガティブな思い込み、あるいはテレビに出ている人が皆痩せているように思える（スペインなどではあまり痩せたモデルを採用しないと決められています）。まずほんとに痩せなければならぬのか？ なぜネットのみの宣伝なのか？ 100人に効いたとしても、効かなかった人を集めて動画で流すことはないでしょう。

無益なことにお金を使わないためには、どうしたらよいでしょう？

「90%の人が効果を実感！」という宣伝。10%の人が効果を実感できなかったことと同じですが、そんな宣伝は見たことがない。

10人中9人なのか、1,000人中 900人か？

数が多い方が本当らしく聞こえるけど、その90%ってどんな人？ その商品を売る会社の人？ 一般市民が対象として、回答が電話や葉書では、効果があったと思う人がたくさん返事をくれる傾向がある気もします。何をもらって効果があったとするのか？ 判定の期間は？ 使わなかった人ではどうだった？

使った人達と使わなかった人達とが、そも

そも背景に違いがあったら困りますね。

冷静に判断する必要があります。それは科学的な事実に基づくことです。

広辞苑の記述で用語を確認しましょう。

【科学的】物事を実証的・論理的・体系的に考えるさま。また、思考が事実にもとづき、合理的・原理的に体系づけられているさま。学問的。

【根拠】ある言動のよりどころ。もと。また議論などのよりどころ。

【エビデンス】証拠。特に、治療法の効果などについての根拠。

【サイエンス】学問。科学。特に、自然科学。

【サイエンティフィック】科学的。学術的。学理的。

医学では「エビデンス」が重要視されます。臨床医は皆「エビデンスがあるかどうか」を、ある程度気にしながら診療を行っているはず。それが、「エビデンスに基づいた医療」EBM (Evidence Based Medicine) の実践ということになります。

以下は日本疫学会ホームページを参照しました。

科学的根拠：ある事柄を述べたものが学術論文として科学雑誌に掲載されるためには、科学的根拠（エビデンス）が必要です。ある薬がある疾患に効いたと言う場合、その科学的根拠には、根拠の強さ（信頼度の程度＝エビデンスレベル）も必要です。信頼度の強さは、症例報告、症例集積研究、症例対照研究、

コホート研究、無作為化比較試験、システマティックレビューの順に高くなり、これらを総合し、「推奨の強さ（推奨に従って治療を行った場合に患者の受ける利益が害や負担を上回ると考えられる確実さの程度）」を付与した診療ガイドラインが最も高い信頼度となります。

疾病の原因を、過去にさかのぼって調べる**症例対照研究**よりも、将来に向かって問題とする疾病の発生を観察する**コホート研究**が信頼度が高い。さらに**無作為化比較試験**のほうが信頼度が高くなります。これは、定められた手続きに従い、研究参加者を無作為に2群に分け、そのうちの一方の群には要因の適用を行い（介入群）、他の群には行わない（対照群）という分け方で両群を比較する試験です。ここで「無作為」とは、どちらの群に入るかを参加者の希望や他の危険因子などで恣意的に決めず、介入群と対照群の間に偏りが生じないようにすることです。

明確に作られた質問ないし疑問に対し、系統的で明解な方法を用いて、適切な研究を同定、選択、評価を行なうことで作成する**システマティックレビュー**も重要です。

過去に行われた複数の臨床試験の結果を、統計学の手法を用いて統合して、全体としてどのような傾向が見られるかを解析する**メタ解析**は最も強力なエビデンスです。

要するに、①科学的根拠にも多くの段階があること、そして科学は日進月歩ですから、評価が変わることもあり、②さらなる高みを目指して日々検討し更新されている の2点が重要です！



書籍紹介

『科学的エビデンスにもとづく100歳まで健康に生きるための25のメソッド』

ルイージ・フォンタナ [著] 寺田 新 [訳]

東京大学出版会 3850円



今回紹介する右の書籍では、「たったひとつの薬や、たったひとつの運動で、何かが劇的に良くなることは無い」、「様々なことを総合して、健康増進をさせる必要がある」と述べられています。

「長く幸福で健康な人生を送る秘密」を原題とする本書は、私たちの心・感性・直感力・想像力が、健康の維持に大切であることに科学的な根拠がある、と述べています。本書は一般的に言われることも述べた上で、心を豊かにし頭脳を鍛えること（19章）、休息と睡眠の質を高めること（20章）、今起きていることに集中し、現実を受け入れる方法を学ぶこと（21章）、家族・幸福感・不安や恐れのない未来（22章）が大切だと章を設けて述べているのが特徴です。それらに科学的な根拠があるという多くの論文が紹介されています。文献の紹介も、この4つの章で209編（全体で1,324編）あります。

例えば、冠動脈バイパス術を受けた1,290名で、「孤独だ」と答えた人の5年後の生存率が低かったなど。

そして著者は、「人生の最重要な目的は、苦しみを克服し幸福を得ること。個人の素因よりも、自分の選択した行動の方が、はるかに大きな影響力をもつことが明らかとなっている。生活様式・ライフスタイル全般が重要。何歳からでも人生を肯定するような前向きな変化を起こせる。」との趣旨を述べています。

フードバンク・フードドライブ

すべての人が幸福で人生を楽しみたいものです。でも世界の国々で、二極化が進み、この日本でも今日明日の食べ物を得ることに困難がある人も増えています。それが将来の選択肢を奪うのです。そこに、コロナ禍が追い打ちをかけました。それに対処しようと、自治体でも、私的団体でも、個人でも、取り組みが始まっています。

「コープみらい」は千葉・埼玉・東京を中心に活動する生活協同組合です。商品の販売・介護サービス・イベント開催・奨学金の支給・子育て・たすけあい・楽しいイベント・コープのお店のお買い得まで、多岐にわたる活動をしています。

以下はそのホームページの記載です。

フードドライブにご協力ください ～「もったいない」から「ありがとう」に～
 コロナ禍の影響による休業や失業などで生活の苦しい家庭が増え、フードバンクへの食品の支援要請はますます増加しています。
フードバンクとは 品質に問題がないのに廃棄せざるをえない食品を、企業・団体・個人から寄贈してもらい、必要としている方にお届けする活動です。
フードドライブとは 家庭で余っている食べ物を持ち寄り、フードバンクを通じて地域の福祉団体や施設などに寄贈する活動です。皆さんの家庭から集まった食品により、食べる喜びや社会とのつながり、安心を届けることができます。

【寄贈いただきたい食品】

- | | |
|------------------|---------------------------|
| ○穀類（お米・麺類・小麦粉など） | ○保存食品（缶詰・瓶詰など） |
| ○乾物（のり・豆など） | ○調味料各種、食用油、お菓子類 |
| ○インスタント食品・レトルト食品 | ○飲料（ジュース・コーヒー・お茶など） |
| ○フリーズドライ食品 | ○ギフトバック（お歳暮・お中元・贈答品の余剰など） |

【注意点】

- | | |
|------------------------|-----------------|
| ◎賞味期限が明記され、かつ2カ月以上あるもの | ◎常温で保存が可能なもの |
| ◎未開封のもの | ◎破損で中身が出ていないもの |
| ◎お米は前年度産まで（玄米可） | ◎アルコール類は受け付けません |

千葉県でもフードドライブの案内をしています（千葉県 フードドライブで検索）。



左はコープみらいの広報 4区ブロックニュースの一部です。

下のQRコードから、コープみらいのフードバンクの詳細をご覧ください。

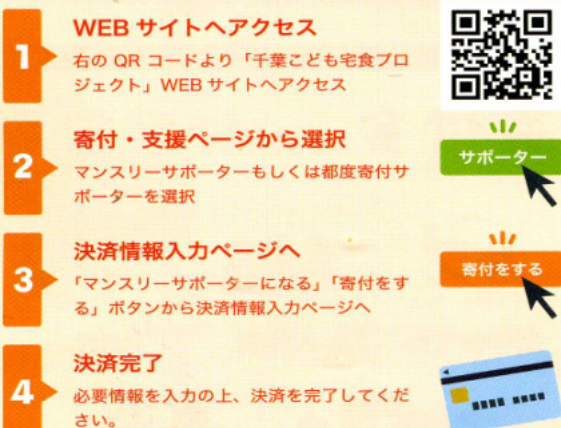



フードドライブ NPO BRIGHT

「2022年 私の漢字」



支援の流れ



直接お振込の場合

千葉銀行 都賀支店(051)
普通 4083078 NPO BRIGHT(エヌビーオー ブライト)

以下は NPO BRIGHTのパンフレットから。

「知っていましたか？ 母子家庭の多くが貧困状態に置かれています。子育ても仕事もすべて一人で抱えざるをえない。そんなつらい状態に置かれていても、自ら助けを求められない親子もいるのです。一経済的に苦しい状態を人に知られたくない一地域に溶け込めず頼る先が無い一仕事や育児が忙しく支援の場に行けない」

「そのようなご家庭が少しでも笑顔になれるよう、食品のお届けをきっかけに安心できるつながりを作り、様々な支援につなげていく「こども宅食プロジェクト」を千葉市若葉区で立ち上げました。より多くの家庭の笑顔につながるよう、ご支援いただける協賛企業を募集しております。また市民の皆様からの支援もお待ちしております。」

<https://npb-bright.com>

「変」内田 大学 世の中の変化に驚いて
「早」梅宮 敏文 1年あっという間に過ぎた
「改」小倉 明 サッカーの見方を改めた
「忙」櫛方 絢子 忙しかった
「祈」栗林 伸一 世界と日本の将来を良く
れと祈る

「友」鋤持登志子 新しい友達いっぱい巡り
会った

「健」佐伯 直勝 孫や一族、自分の健康を
祈る

「謝」島田 行信 皆さまと妻に感謝

「文」篠宮 正樹 会報を作ったり、読書で
言葉の力を実感

「観」篠宮たまき よく見ることが大事だと
実感した

「百」櫻井 義人 100歳パワーを実感

「瞬」平 晃一 あっという間の一年

「支」高橋 信一 様々な社会・集団を支え
る力が衰えている

「悩」高柳佐土美 悩むことが多かった

「畏」田代 淳 謙虚にかしこく畏れながら

「慌」田所 直子 慌ただしい1年だった

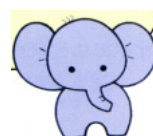
「老」中野 英昭 老いを噛み締めている

「歳」蛭田 隆 歳を感じている

「命」古市 雅雄 命の素晴らしさに感じ
入った

「新」柳澤 葉子 新たな家族が増えた

「光」渡邊 聡枝 スポーツ界などで活躍し
ている人が眩しい



想 秋 期 (演奏) レディー・ファースト (歌) 岡崎 勇 (作詞・作曲) 白井 康則

秋という季節はさわやかですが、私には寂しさを感じさせる季節でもあります。枯葉の舞い散る街を歩いていると周りの人たちが幸せそうに見えて、自分は孤独感を感じることがありました。雨の夜は特に孤独感が強く、雨音だけが話し相手であり夜明けまで眠れない時間が続きます。それでもいつの日かきっと、私にもさわやかな秋が訪れることを信じて生きて行きます。

白井 康則

外は今日もまた落ち葉と風のささやきが始まる
今日も優しさ探し求め さまよい行く街
枯れ葉の描く秋の日は 人恋しくたたずむ私を
優しく見つめている
いいの ひとりだけでも時は流れ
心に宿る悲しみもいつの日か眠りにつく

雨の降る夜は雨音だけが私の話し相手
窓は曇って心かくし ひとり夢を見てる
東の空は私の心のように 待ちくたびれた夜明けを待っている
いいの ひとりだけでも時は流れ
心に宿る悲しみもいつの日か眠りにつく

同じ想いを繰り返すこの頃だけど 知らず知らず
に大人になって行く
いいの ひとりだけでも時は流れ
心に宿る悲しみもいつの日か眠りにつく

テンポ (♩ =)



上のQRコードで「想秋期」
のYouTubeをご覧下さい

当会の活動は、小象の会のホームページ
<http://www.kozonokai.org> に
掲載されています。



◇お問い合わせ連絡先◇

小象の会 事務局
e-mail : naika@2427.jp
電話 : 043-263-1118
FAX : 043-265-8148
活動にご協力ください!

◇小象の会役員(50音順)◇

理事長	篠宮正樹	栗林伸一	中野英昭
副理事長	櫛方絢子	梅宮敏文	小倉 明 鋤持登志子
理事	内田大学	高柳佐土美	田代 淳 田所直子
	高橋信一	柳澤葉子	
	古市雅雄	蛭田 隆	
監事	櫻井義人	齋藤 康	高橋金雄 萩原 博
顧問	金塚 東		