

## げんき! NPO

NPOとは営利を目的とせず社会活動をする組織です



### ■「NPO」とは

「NPO」とは、「非営利団体 (Non-Profit Organization または Not-for-Profit Organization)」の略で、さまざまな社会貢献活動を行い、団体の構成員に対し、収益を分配することを目的としない団体の総称です。

このうち、特定非営利活動促進法に基づき法人格を取得した法人のことを、「NPO 法人」と言います。

### ■意外と身近なもの?

営利を目的とせず活動を行う団体である NPO には、NPO 法人だけでなく、広義では社団法人や財団法人、社会福祉法人などから、身近なところでは、法人格をもたないボランティアグループや町会・自治会なども含まれます。

また、「市民が自発的かつ自主的に行う活動」かつ「不特定かつ多数のものの利益の増進に寄与することを目的とする活動 (社会貢献活動)」のことを市民公益活

動と言い、このような活動を行う団体のことを「市民公益活動団体」とも呼びます。本市では、たくさんの市民公益活動団体が、福祉・教育・まちづくり・スポーツなどの幅広い分野で活躍されています。

### ■市内で活躍する市民公益活動団体

現在、市内を主な拠点とし、幅広い分野で活動をしている市民公益活動団体がそれぞれの活動内容を発表する、「とんだばやし市民活動パネル展」を開催中です。市内各地の施設を巡回していますので、さまざまな形で活動されている様子を、ぜひご覧ください。

#### 「とんだばやし市民活動パネル展」今後の巡回予定

- すばるホール  
7月12日(水)～19日(水)
  - <sup>トピックス</sup>Topic (きらめき創造館)  
7月21日(金)～8月3日(休)
  - きらめきファクトリー  
8月5日(土)～18日(金)
  - レインボーホール (市民会館)  
8月19日(土)～9月3日(日)
- ※詳しくは、右図をご覧ください。



人権・市民協働課 (内線473)

今、地球温暖化が深刻な問題となっています。

これを解決していくために、これまでの大量生産・消費・廃棄型の暮らしを根本的に見直し、限りある資源を節約し、「地球にやさしい省エネライフ」を実践していくことが求められています。



### 今月の省エネライフ目標!

不必要なテレビのつけっ放しを控えましょう!

見る必要のないときにも、テレビをつけたままにしていますか。時計代わりなど、見てはいないのになんとなくスイッチを入れているようなことはやめましょう。

また、視聴するテレビ番組を厳選し、テレビを見る時間を減らしましょう。

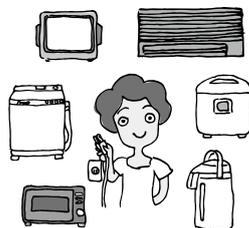


## 地球にやさしい省エネライフ

電気製品の主電源が入りっ放しになっていませんか?

電気製品の待機消費電力は、決して小さくありません。リモコンでスイッチを切っ放しでも電力を消費する機器がたくさんあります。電気製品の主電源はこまめに切りましょう。

また、電気製品を長時間使用しないときは、コンセントを抜くか、コンセントを抜かず、テーブルタップ(延長コード)のスイッチで接続を切るなど、待機消費電力を控えましょう。



省エネライフの実践度をチェックしてみよう!

府地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト <https://www.osaka-midori.jp/ondanka-eco/index.html> で、あなたの省エネライフ(エコライフ)度をチェックしてみましょう。

環境衛生課 (内線139、171)



地球が大変です!!



## いきいき 介護予防

「介護予防サポーター」を紹介します！

市内にある介護予防の教室「笑顔はつらつ教室」は、集会所などで月2〜4回、DVDを見ながら体操をする住民主体の教室です。



この教室で、運動などを指導する有償ボランティアを「介護予防サポーター」といいます。今回は、介護予防サポーター20期生の2人をご紹介します。

### ○第20期 祝迫友子さん

私は、「笑顔はつらつ教室」に参加者として通っていました。週1回、地域の皆さんと交流するのが楽しみでした。コロナ禍になり、教室も休みが多くなり、参加者も減りました。そんな時、広報の募集を見て、介護予防サポーター養成講座を受講しました。講座では、体操の順番を覚えたり、マスクを着けて大きな声で説明したりするのが大変でした。

初めて教室で指導した時は、緊張

で眠れませんでした。帰り際、参加者から「また来てね。」と声をかけてもらい、とても嬉しかったです。

### ○第20期 M・Iさん

私は両足を人工股関節にしている、手術をする前は、いわゆる「フレイル」状態でした。体力のない私は、自分に務まるのだろうか、と迷いながらの活動開始でした。

教室では、参加者の安全が何より大切で、サポーターは自分の体調を整えておかなければ、いざという時に、参加者を支えることはできません。「まずは何より、自分が体力をつけなければ！」と思い、意識して身体を動かすようになりました。おかげで、以前より元気になった気がします。「フレイル」を経験した自分だからこそ、地域の皆さんに何か伝えられることがあるのでは、と自分に言い聞かせ、もっと努力しようと思います。参加者からの言葉を励みに、一日でも長くサポーター活動を続けたいです。

本市では、毎年介護予防サポーター養成講座を開催しています。あなたも、介護予防サポーターの一員になりませんか。詳しくは、27ページをご覧ください。お問い合わせください。

高齢介護課（内線189）

## みんなで取り組もう 健康長寿

年に一度の健康診査を受診していますか？

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、令和2年度、3年度は本市においても全国と同様に受診控えがみられましたが、令和4年度から受診率は回復傾向となっています。健康診査を受けない理由として、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が75歳以上では多いとされています。

後期高齢者の健康診査は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え（フレイル）などのチェックもできますので、定期的な通院の有無に関わらず、年に一度の健康チェックをお勧めしています。

また、介護に至った要因として、要支援者では関節疾患などが多く、要介護者では認知症や脳卒中が多いとの報告があります。認知症や脳卒中を引き起こす要因はさまざまですが、高血圧もその要因の一つとされています。

高血圧は「サイレントキラー」と

言われているように、自覚症状がない人も多く、早期に気づき合併症の発症を予防するためには、健康診査での年に一度のチェックと併せて、毎日の自宅での血圧測定をお勧めします。自宅での測定は、毎日同じ条件で測定することができるため、正確な血圧の状態を知ることができます。

また、診察時には見つけにくいタイプの高血圧の発見につながります。

### 自宅での正しい血圧測定方法

#### ■朝と晩の2回測定しましょう

朝：起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前  
夜：就寝前（入浴や飲酒の直後の測定は避ける）

#### ■座って測定しましょう

- ① 静かで適度な室温の部屋でリラックスして測る
- ② 座って1〜2分ゆったりした後、測る
- ③ 測る腕はいつも同じにする

一般的には上腕式の血圧計が推奨されますが、手首式などさまざまなタイプの血圧計があります。説明書を読んで、正しく測ることが正確な測定に繋がります。

福祉医療課（内線198）