

【株式会社ドゥアイネット村田康祐様】
・はじめは嫌だなという思いでしたが、出るからには優勝したいと思うようようになった。

・リーダーとして意識することは、メンバーのモチベーションをどうあげるか・練習をしてみると礼の角度も動作もまったくあつていないことに気づけた。しかし、一所懸命していると合うようになり、一体感もヤル気も生まれた。
・一番嬉しかったのは、先輩も遠慮なく意見を出してくれたこと。
・メンバーを選ぶときは、それぞれに成長して欲しい点を考えて選んだ。

2019年
4月19日
第7回
セミナー



講師 環境保全教育研究所

代表 生月 菜々子様

テーマ「繋ぐ・創る・変わっていき

く学びの場』へんちくりん」

私がこの職業に就くきっかけは大学2年のとき先輩に連れて行ってもらったキャンプで環境保全や自然学校に興味を持つようになりました。大学4年のときに専攻（環境分野）を生かしてその方面での仕事をしたいと就職活動をしました。長崎では見つかりませんでした。

「無いなら創る！」そう決めて任意団体を立ち上げます。唯一、一緒に始めたパートナーは卒業と同時に実家へ帰ってしまいました。友人からは「それって

「刺活！」

ボランティア、「仕事じゃないよね」などと言われるながらも、仕事とバイトを掛け持ちす日々が続き、3年後仕事を始めて2年目に新聞に掲載されました。2014年春にNPO法人として発足。次に2013年10月にドイツで「環境ボランティアリーダー海外研修」を受け学んだことを話したいと思います。

「環境ボランティアリーダー海外研修とは？実施団体は一般財団法人 セブンイレブン記念財団で、環境をテーマにした社会貢献活動です。研修目的は①組織運営や活動技術を学ぶ②研修で得た情報や経験、ノウハウを活動現場で生かす③国内におけるリーダー間の交流とネットワーキングづくりです。昨年は応募87名中7名が研修に合格。

研修内容は、

- ①日本と海外での「ボランティア」の概念の捉え方↓ボランティア自分ができることで責任を持つて取り組むこと
- ②人を魅了するような広報の方法を思いつくような視点・感覚↓もつと、地域の課題が見えるような方法を考える（写真・キャッチフレーズ）↓課題を決する時に出てくる、楽しさ、達成感、自信を得られるような機会作り。
- ③お金の仕組み・事業収入の割合↓日本の環境NPOの経営基盤作りが大事であること（管理費・運営を安定的に行うための資金調達の開拓・会員、寄付の集め方。
- ④団体のリーダーはどのような姿勢であるべきか↓何のためにやるのか？」等

「へんちくりん」が今後解決したい課題

□放置竹林の問題↓里山の自然環境破壊、災害時の土砂崩れ、地主の高齢化で土地整備出来ない。

□自然に触れ合う機会の減少↓子ども大人も

□世代間交流を行う機会の減少↓地域内での人付き合い、子どもと大人の交流の場

□NPOなどの仕事に就きたいが、就職先が少ない
最後に事業内容と活動内容を発表させていただきます。

■事業内容・・・1. 環境教育及び自然体験・農業体験の企画運営事業

2. 事業者の環境経営へ向けたコンサルティンク

- 活動内容・・・1. ①竹の間伐・伐採 ②竹炭焼き③筒掘離体験 ④そうめん流し体験⑤門松作り体験 ⑥竹パウダーを利用した農業
2. 「エコアクション21」の認証・取得に関するコンサルティンク

2019年
4月26日
第8回
セミナー



講師 ミキプルーン代理店

上級食育指導士 山本幸子様
テーマ「健康であり続ける為に」

私の家族は夫と3人の子供がおり、夫は波佐見で単身赴任、子供は3人とも独立し、個々に充実した生活を送っています。皆さん、2025年問題をご存知ですか。14年後には75歳以上の人が全人口の4人に1人という超高齢者社会になり、問題は高額な医療費の問題です。その頃には医療費が60兆円を超えている可能性があり、病院等に気軽にいくことが出来ない可能性が出てきました。とても深刻な問題です。そうなった場合、私たちに何が大切かというと、病氣などに負けない頑丈な身体作りです。健康を維持する3大要素。

・正しい食生活・適度な運動・心と身体

・正しい食生活 夜遅くご飯をたべるよりもなるべく食わずに我慢をして、朝たくさん食べると体調がとんでも良くなり一日が楽しく過ごすことができます。適度な運動 登り階段は神様がくれた贈り物です。毎日階段を登ることに身体筋力に負荷がかかり、登る動きで体調の善し悪しがわかるようになります。

・心と身体

夜の10時から2時の間に私たちの脳の中にセロトニンというホルモンが分泌されます。これは身体にとっても重要なホルモンです。この時間以外には分泌されないのです。なるべくこの時間は就寝し、身体の休養に当てて、朝早く起きて朝方の人になりましょう。

人間の五大栄養素のバランス
タンパク質↓身体を作る 脂肪・炭水化物・糖質↓身体を動かすエネルギー
源 ビタミン・ミネラル↓身体の調子を整える。

人間の身体は食べ物で出来ています。食は命です。正しい知識と実践を致しましょう。