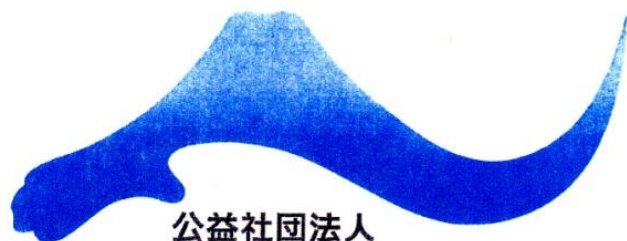


# 情 報 誌

## 特 別 号



公益社団法人

**山梨県鍼灸マッサージ師会**

〒406-0032 山梨県笛吹市石和町四日市場 1862-6 TEL/FAX 055-263-1834

平成 26 年 7 月 27 日 発行

発行責任者／佐々木 孝 幸

# 目 次

巻頭言 会長 佐々木孝幸	2
平成26年度第1回理事会報告	5
平成26年度通常総会の報告	7
平成26年度部会兼第2回理事会報告	9
平成26年度第3回理事会報告	17
平成26年度第4回理事会開催のお知らせ	18
情報誌の愛称を募集します 広報部	19
学術研修会のご案内 学術部	20
無料治療体験のご案内 福祉部	21
平成26年度事業計画 総務部	22
「食と健康」その1	26
編集後記 広報部	29

## 巻頭言

公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会

会 長 佐々木 孝 幸

猛暑の候、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

本会の歴史は、県内に組織された業団体（山梨県鍼灸マッサージ師連合会・山梨県鍼灸師会・山梨県マッサージ師会）が、県知事の指示と県厚生労働部長の指導により、昭和30年5月1日に山梨県鍼灸マッサージ師協会として、全県を統一した業団体として発足いたしました。その後、昭和54年6月12日に、法人の認可を取得して、社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会と名称を改め、昨年4月1日に公益社団法人の設立登記を行い、公益の二文字が加わりました。

これまで日本の公益法人制度は、明治29年の民法制定とともに始まり、民法第34条に基づき、主務官庁の許可を得て設立され、様々な活動を行ってきましたが、110年ぶりの新公益法人制度改革が行われ、一般社団法人か公益社団法人かの選択を迫られ、本会は後者の道を選択し、平成25年3月に公益社団法人として認定を受けました。

本会はこれまで再三にわたり、通常総会においてその選択肢について会員の意見を聞き、最終的には臨時総会を開いて公益社団法人への道を歩み始めました。新しく加わった「公益」という二文字に会員の皆さんはどのように受け止めているのでしょうか。内閣府の公益認定等委員会の公益事業の認定要件では「不特定かつ多数の者の利益の増進に寄与するもの」と規定していますが、具体的に鍼灸

マッサージ師会の公益性とは何なのか。

はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧は、数千年の歴史を経て、今もなお変わることなく引き継がれ、人々の苦痛を癒やしてきた治療法であって、殆んど副作用もなく安心安全で、現代医学をもっても治せない病まで治した例は少なくない。また、薬を使うことができない子供や妊婦に対しても治療が可能であり、鍼灸マッサージの治療で助けられている方は結構多い。一方西洋医学は、日進月歩の医療で、最善の薬や治療法と言われたものが、医学の進歩によりこれまでの常識が覆されることも、全く新しい治療法に代わることも、副作用によって使用が禁止されることもしばしば報告されている。社会一般の人々は、ちょっとした症状が現れるとすぐに病院に行っているにも拘らず、やれ誤診されたとか、手術の結果に不満を抱き訴えるケースが増え、医師が裁判に負けることも多くなっているのは何故なのでしょう。一般の人々は、医者任せで医学的な知識に乏しく、自分自身のからだの変化で不安を抱くのは当然のことかもしれない。

公益性を論じるならば、まずこちらから社会一般へ情報を発信し、情報を共有しなければならないが、それすらなかなか難しいことである。しかし、鍼灸マッサージの療法が社会一般の人々の健康にどれほど役に立つのか、病気や症状によっては西洋医学の方が優れていることも含めて発信していきたいと考えております。

鍼灸マッサージ師会は、会員や県内の施術者と共に、一般県民に対して鍼灸マッサージの治療効果や国の認めた立派な医療であり、健康保険で施術を受けることができることを発信する活動や施術者

個人では難しい学術の研修や技術の向上を目指す場を、一般県民の方々には家庭においてもできる簡単な健康法などを提供する場を設け、日々の生活を健康で楽しく過ごせるよう寄与していきたい。

末尾となりますが、公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会は、会員数も少なく弱小な組織かもしれないが、一般県民が健康で笑って暮らせる地域づくりのため、全会員が努力を続けています。また、師会役員は、会員支援のための後方部隊であり、会員の皆様の発展を願い、日夜地味な努力を続けていることを付け加えます。

## 7~9月の旬の夏野菜 なすで免疫力を高めよう。

特徴的な「なす紺」と呼ばれる美しい青紫色は、実は日焼けしているから。

なすは、太陽を浴びないと白くなってしまいます。

皮に抗酸化作用があるので、皮をむかないで食べたほうがよい。

### 主成分

主成分は糖質で、ビタミンはA、B1、B2、Cを  
ごく少量含む

多いのがカリウム、鉄、アントシアニン

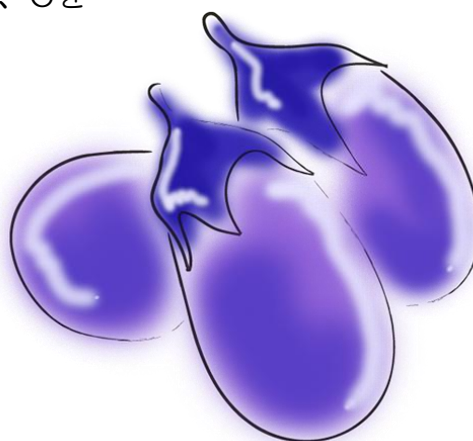
### 薬効

抗酸化作用、血栓予防、冷え症、  
食あたり、のぼせ、歯痛、口内炎、  
しもやけ、イボ、がん、高血圧、  
動脈硬化、眼精疲労など。

### 注意が必要

妊婦さんは、食べ過ぎると体が冷える弊害に注意が必要です。

また、喘息持ちやせきがよく出る方も食べ過ぎると症状が悪化することがあります。



## 平成26年度第1回理事会の報告

事務局

平成26年4月27日（日曜日）昼12時から山梨県ボランティアNPOセンター4階視聴覚室に於いて役員10名中7名が出席して開催されました。

定款第37条の規定に従い、佐々木会長を議長に選任して議事を進行した。

第1号議案の報告事項として、法人税の申告及び減免申請並びに納税証明書等の処理、リニア中央新幹線関係、労災保険の協定、総会案内及び資料並びに会報の発行、補充理事について、事務局より報告した。

第2号議案、事業報告及び決算並びに事業計画案及び予算案の承認について、総会の開催にあたり、改めて詳細に説明・報告した。その内の平成26年度事業計画案で学術研修会の開催については、スポーツ傷害の講師の予定がつかなくなったことにより、大幅な変更をしなければならないことを告げ、それに伴う予算案の変更と共に総会において会員の意見を聞き、改めて協議検討することを提案し、総会で承認された事項を今後の理事会で取り組むことで全員異議なく承認された。

第3号議案の総会任務分担の確認について、執行部に一任された場合には、議長に小林哲仁氏・大嶋弘人氏、議事録署名人を佐々木孝幸氏・井上良子氏、書記は渡邊義人氏を選出した。

その他の任務分担として、司会風間孝司氏、資格審査員渡邊義人氏、開会のことは風間孝司氏、閉会のことは藤野忠臣氏、受付井上

良子氏を指名して議場に諮ったところ、全員異議なくこれを承認し、選任された各理事はこれを承諾した。

第4号議案、学術研修会開催について、総会資料に掲載した内容が、その後スポーツ傷害の講座をお願いする講師の先生の調整がつかず、今年度は見送ることとなりました。また、その他の講座も日時等が大幅に変更しなければならない状況となりましたので、次回理事会において改めて検討し、各病名・症状別の講座を2年間くらいのシリーズとして計画する。保険取扱の勉強会も毎年2回くらいの継続テーマとして開催したいと説明し、今年度最初の研修会は平成26年7月6日（日）に富士吉田市に於いて保険取扱の勉強会を開催することで、全員異議なくこれを承認した。

第5号議案の次回理事会の開催は、平成26年6月8日（日）とする。

なお、事務連絡会議（四役会議）は、平成26年5月20日（火）午後7時から事務所に於いて開催する。

第6号議案のその他では、前回行った「スポーツ傷害」は今後も引き続き開催を要望する。また、学術研修会の開催にあたり、本法人のホームページを活用、各市町村へ働きかけ、広報誌に案内を掲載していただくことを検討していただき、市町村への協力をお願いする文書の雛形を作成する要望があり、今後理事会で検討していくことで審議をすべて終了し、理事会は午後1時00分に閉会した。

## 平成26年度通常総会の報告

事務局

平成26年4月27日（日曜日）午後1時から山梨県ボランティアNPOセンター4階視聴覚室に於いて、会員65名中、41名が出席（委任状による出席者を含む）して、第59回通常総会を開催しました。

議長は、定款の規定に従い、小林哲仁氏並びに大嶋弘人氏が選出され、平成25年度事業報告及び平成25年度収支決算並びに監査報告について承認された。

続いて、平成26年度事業方針及び事業計画案が審議され、多くの会員が退会した原因と、今後の方針について質問があったことに対し、各地区の体制を強化する一方、本法人全体が一丸となって活動する運営を心掛け、理事会が中心となって会員の意見を聞きながら、学術研修会の年間計画及び会員の減少対策に取り組んで行くことで承認され、平成26年度予算案については、執行部の提案通り、全員異議なく承認された。

引き続き審議された、会員減少に伴う役員承認及び理事補充に関しては、辞任及び退会した役員以外の理事9名及び監事1名は留任が承認され、10人目の補充理事に榊原隆氏が選任され、榊原氏は席上その就任を承諾した。

また、新入会員会費制度新設について、今後当法人に入会を希望して会員となる場合の会費は、その入会日より半期に分けて徴収する方法に改定することが、満場一致で承認された。

その他として、60周年記念事業の開催にあたり、予算では来年



までに100万円を積み立てて開催することになっていましたが、本会の財産と会員数からみて、これまでに積み立てた70万円の予算で記念事業を開催することが承認された。

情報誌の名称改名についても提案があり、これからは一般県民にも見ていただく情報誌としてホームページへの掲載も考え、名称も心機一転して愛称を7月発行予定の情報誌で募集することが決まりました。

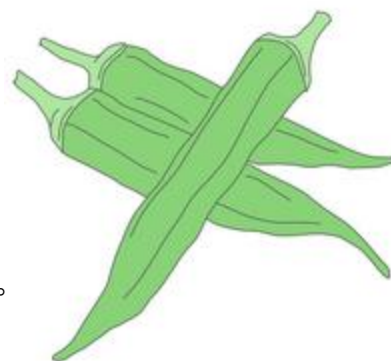
このほか議場から、奉仕活動に参加した場合の手当て並びに学術研修会を各地区で開催した場合の諸経費について、地区の要望等や会費と費用対効果の検討、ふじやま鍼灸マッサージ保険会のチェック体制の整備、会員に対しての技術指導等が要望され、今後理事会で検討していくことを詳細に説明し、午後3時50分に閉会した。

## 旬のネバネバ夏野菜 オクラで免疫力を高めよう。

夏が旬のオクラは、暑さで胃腸が弱った8月ころが一番おいしくなります。刻むと糸を引くネバネバが消化を助ける働きがあります。ネバネバの正体は、ペクチンという水溶性の食物繊維と、ムチンという糖たんぱく質です。

果物に多く含まれるペクチンは、高い整腸作用とコレステロールを下げる働きがあり、便秘と下痢の両方に良く、ムチンには他のたんぱく質の消化吸収を助ける働きがあります。共に水溶性ですから、やわらかければ生のまま刻んで食べるのがおすすめです。

**薬効**；動脈硬化・疲労回復・便秘・下痢



## 平成26年度部会兼第2回理事会の報告

事務局

平成26年6月8日（日曜日）午前10時から午後4時まで山梨県ボランティアNPOセンター3階学習室1に於いて理事10名中7名、各地区の部員3名が出席して開催されました。

出席理事：佐々木孝幸、風間孝司、大嶋弘人、渡邊義人、花田 明、  
小林哲仁、榊原 隆

出席部員：小笠原恭子、木村昭子、花輪春子

会長は、定款第38条の規定に従い、理事総数の過半数以上の出席があったので、理事会の成立を宣した。また、平成26年度の各部会開催については、会員の減少が著しく、それぞれの部会に参集できる人数が少なく、場合によっては複数の部を掛け持つ者もあるため、今回は理事会と一緒に会議を行い、各々の部に関係する議案の時に協議検討することとした。

定款第37条の規定に従い、佐々木会長を議長に選任して議事を進行した。

☆第1号議案の報告事項として、会長の会務執行に伴う行動報告、滞納処分を受けたことのない納税証明書、法人登記、生活保護法改正に伴う「はり・きゅう師」に係る申請書、消費税の転嫁状況に関する調査、事務連絡会議の開催、公益法人定期提出書類の事業報告書提出、平成27年春の叙勲及び褒章候補者の推薦並びに平成26年度県政功績者表彰の推薦等について報告があった。

☆第2号議案は、今後の各部会のあり方について、部会の開催が必要となったときに、各地区の担当者を含めた形の理事会を招集して、

その議案の中に各部の検討議題を盛り込み、理事会の中で協議検討していく方法が提案され、満場一致で異議なく承認された。

☆第3号議案 学術部会に関する件について検討した。

1) 平成26年度第1回学術研修会開催については、下記のとおり承認された。

日 時：平成26年7月13日（日曜日）午後1時～4時

場 所：富士吉田市民会館 3階 和室

テーマ：第1部 一般県民講演会 午後1時～2時30分

「鍼灸マッサージの健康保険の取り扱い」

第2部 会員並びに県内施術者特別保険取扱実務講習会

「保険施術の問題と対策」午後2時30分～4時

講 師：第1部 副会長 風間孝司先生

第2部 会長 佐々木孝幸先生

2) 今後の学術研修会の計画検討について、次年度の計画については、今後の検討課題として今年度末までに計画案を作成していくこととし、当面今年度の学術研修会開催予定として、新御坂トンネルの工事に伴い、5月・6月の研修会を中止したことから、今年度は全8回程度の開催となるため、残る7回の計画について、下記のとおり計画案を作成した。これはあくまで計画案であり、今後の状況により随時変更することを含めて承認された。

第1回 学術研修会

上記、1) 平成26年度第1回学術研修会開催のとおり。

第2回 学術研修会

日 時：平成26年9月14日（日）午後1時から3時

場 所：山梨県ボランティアNPOセンター

テーマ：マッサージ施術の実際

《第1部》「施術師のための実技研修会」

《第2部》「家庭でできるマッサージ術の実際」

《第3部》「鍼灸マッサージの無料治療体験」

講 師：公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会会員数名

### 第3回 学術研修会（都留地区）

日 時：平成26年9月17日（水）午後1時から3時

場 所：都留市民会館

テーマ：未定

講 師：公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会理事「未定」

### 第4回 学術研修会

日 時：平成26年10月19日（日）午後1時から3時

場 所：山梨県ボランティアNPOセンター

テーマ：鍼灸マッサージの施術 各論1「腰痛症」

講 師：公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会理事「未定」

### 第5回 学術研修会（峡東地区）

日 時：平成26年12月7日（日）午後1時から3時

場 所：山梨市加納岩会館

テーマ：感染症について

講 師：峡東保健所に相談中

### 第6回 学術研修会（富士東部地区）

日 時：平成27年1月中旬（日）午後1時から3時

場 所：富士吉田市民会館 3階 会議室

テーマ：未定

講 師：未定

#### 第7回 学術研修会

日 時：平成27年2月1日（日）午後1時から3時

場 所：山梨県ボランティアNPOセンター

テーマ：鍼灸マッサージの施術 各論2「肩こり」

講 師：公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会理事「未定」

#### 第8回 学術研修会

日 時：平成27年3月1日（日）午後1時から3時

場 所：山梨県ボランティアNPOセンター

テーマ：鍼灸マッサージの施術 各論3「膝関節症」

講 師：未定

☆第4号議案 広報部会に関する件について検討した。

- 1) ホームページの検討及び更新について、現在事務所にパソコンがないことと電話の開設もしていないことからインターネットの環境が整わないため、今年度は花田明広報部長に会長宅に出向いて作業をする方法しかない。
- 2) 情報誌第1号発行について、今後ホームページにも掲載していく予定なので、一般の方々に見ていただくことになり、その掲載内容に注意しながら原稿を依頼する。掲載内容については、総会報告、情報誌の愛称公募、平成26年度事業計画、学術研修会開催案内、新企画（一般県民向けの健康だより）等を掲載したいと提案し、議場に諮り検討した結果、以前掲載したことのある「食

と健康」などの記事も再度復活させることも検討しながら、幅広いテーマを設けて活発な活動とすることが満場一致で承認された。

3) 情報誌改名について、今年度第1号は7月の発行を予定していることから、その中で愛称を募集する。投稿者がない場合には、以前理事会において採択された「結」と書いて「ゆい」と読むことにしたいと提案し、出席者全員異議なく承認された。

☆第5号議案 福祉部会に関する件について検討した。

各地区で開催する奉仕治療活動に対して、開催を全会員に向けて案内する。

中央地区（仮名称）の設置を検討する。これまでは甲府鍼灸マッサージ師会は本会の支部として扱ってきた経緯があって、昨年までは甲府鍼灸マッサージ師会の事業に参加した場合にも支給しました。しかし、甲府鍼灸マッサージ師会は、本会とは別の会であるとの意思表示を示したことにより、今後は甲府鍼灸マッサージ師会が開催した事業に対しては、当法人は関与しないものとする。

地区活動に、他の地区の会員が参加することは歓迎するが、この場合の諸手当は難しい問題が発生する可能性があることから、本会全体の活動として奉仕治療も新たに取り入れ、各地区において開催されなかった場合や開催されたが都合が悪く参加できなかった場合には、そこに参加することで支給する制度とする。

議長は、上記の提案に対して議場に諮り、意見を求めたところ、出席者全員異議なく承認された。

引き続き、富士東部地区及び峡東地区の無料奉仕治療活動の開催予定が報告された。

☆第6号議案 組織部会に関する件について検討した。

- 1) 会員の退会（特に元役員）に対する理由調査及び今後の組織強化に対する取り組みに関する件について協議した結果、退会者の理由は調査しないことで、満場一致で承認された。
- 2) 各地区の会員に対して、役員が各地区を訪問し、メリットの説明会及び地域の会員の声を聞く場を設けてほしいという総会での要望に対して協議検討した結果、地区から要請があった場合に理事会で検討して対応することが満場一致で承認された。
- 3) 平成26年度会員名簿作成について、これまでと同様に各地区別に集計して作成する方法で、平成26年7月1日付で作成して、7月13日に発行することに全員異議なく承認された。

☆第7号議案 保険部会に関する件について検討した。

保険取扱勉強会及び事務講習会の開催並びに年間計画について、保険取扱の勉強会は年2回程度計画することが承認され、今年度第1回目は、学術部と合同で尚且つ、ふじやま鍼灸マッサージ保険会と共催して開催することが承認された。

第2回目の開催は、平成27年3月1日（日曜日）午後1時から3時まで山梨県ボランティアNPOセンターに於いて、ふじやま鍼灸マッサージ保険会と共催し、「保険施術の問題と対策」（第2弾）をテーマに開催する予定で、今後計画を煮詰めていくことに満場一致で承認された。

なお、年間計画の中に健康保険を活用した訪問施術の取り組み1「寝たきり患者さんに対するマッサージ施術の注意点」及び健康保険を活用した訪問施術の取り組み2「鍼灸編」並びに健康保険を活

用した訪問施術の取り組み3「マッサージ編」についても検討したいと議場に諮り検討した結果、出席者全員がこれを承認した。

☆第8号議案 創立60周年記念事業開催に関する件について

60周年記念事業開催にあたり、実行委員会の設置を検討する。開催時期は平成27年11月頃が考えられ、1年程度の準備期間が必要である。記念式典、記念講演会、記念誌、祝賀会と全体を統括する部門の5つに分けて、メンバー構成を行い取り組んで行くことを提案し検討した結果、実行委員長は創立60周年記念事業開催時の会長であるが、本日の会議では記念誌担当者として、風間孝司氏と花田明氏を選任した。

引き続き、記念式典の中の表彰について、私学文書課より事前調査等を実施したところ、「貴法人の活動に貢献した者の表彰を周年事業のひとつとして位置づけておりますが、表彰対象者が会員に限定される場合、公益目的事業には該当しません。どのような基準で対象者を選定するのか選考基準をご説明いただき、法人関係者に対する表彰等を想定している場合は、特定費用準備資金を法人会計にも積み立ててください。」との指摘がありました。このことについて、議場に意見を求めたところ、700,000円の積み立ては公益事業に使用するものとして、表彰については、これとは別に今年と来年の2年間に50,000円を積み立てることが提案され、満場一致で異議なく承認された。

☆第9号議案の次回理事会の開催は、平成26年7月13日（日）午前11時から富士吉田市民会館に於いて開催する。

☆第10号議案のその他については、意見・質問等がなかった。



議事録署名人に風間孝司氏、大嶋弘人氏の両名を指名し、審議をすべて終了したことを宣し、各部会及び理事会は午後1時10分に閉会した。

## 夏が旬の健康食材で免疫力を高めよう。

**きゅうり** みずみずしいので夏の暑気払いにぴったり。



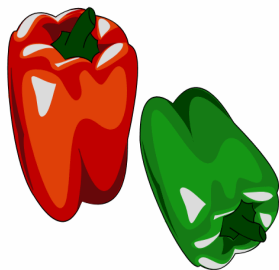
90%以上と豊富に含まれた水分が、体温を下げる働き利尿作用を持つイソクエルシトリンという成分が含まれ、二日酔いの原因の一つである血液中のアセトアルデヒドの排泄を促進する。むくみを改善。

カリウムが余分なナトリウムを排泄し、血圧を正常にする。

**薬効**；むくみ・食欲増進・血圧降下・美肌・やけど・あせも

しぼり汁は外用薬として色々な効果をもっています。化粧水として利用スライスして10分程度顔に乗せて、美容効果と日焼けのあとに、目の上に載せて疲れ目やまぶたの腫れを解消

**ピーマン**



夏のピーマンはビタミン類がさらに増す。

ピーマンのビタミンCは、加熱しても壊れにくく、ビタミンPの働きで吸収率がよくなる。家露店は油で調味すると吸収がよくなります。

大ぶりの物で、レモン1個分に相当するほどビタミンCが豊富

ビタミンCは、抗酸化作用やストレスの抵抗力を高める働き、

粘膜を強化するβ-カロテンも豊富なので風邪などの感染症の予防になる。

**薬効**；高血圧・疲労回復・動脈硬化・美肌・風邪予防

## 平成26年度第3回理事会の報告

事務局

平成26年7月13日（日曜日）午前11時から富士吉田市民会館3階和室に於いて、役員10名中6名が出席して開催されました。

定款第37条の規定に従い、佐々木会長を議長に選任して議事を進行した。

第1号議案の報告事項として、生活保護法による医療扶助の一部改正、介護支援専門員実務研修受講試験の実施、ボランティアセンターからの連絡、峡南地区問題、会員名簿を作成等について、事務局より報告した。

第2号議案、生活保護法による医療扶助運営要領についての協定に関し、満場一致で全員異議なく協定することを承認した。

第3号議案の学術研修会については、この後開催する内容等を確認し、今年度の計画変更並びに次年度の計画について検討した。

第4号議案、ホームページ及び情報誌に関しては、花田広報部長が欠席のため、ホームページの更新に関しては次回に持ち越すこととし、本日は情報誌の掲載内容について議場に諮り検討した。

第5号議案の治療奉仕活動等について、活動報告と予定を確認し、今後の活動を協議検討した。

第6号議案は、次回理事会開催について、平成26年9月14日（日）午前10時から1時間の短時間しか開催できないため、予め資料等を準備して、スムーズに進行できるように各理事に協力をお願いしたところ、全員異議なくこれを承諾し満場一致で承認された。

第7号議案、山梨県視覚障害者福祉協会と協力して、無資格者撲滅運動の一環として、甲府駅前においてビラ配りを実施する活動について検討した。

以上をもって審議をすべて終了し、理事会は12時30分に閉会した。

## 平成26年度第4回理事会開催のお知らせ

事務局

開催日時：平成26年9月14日（日曜日）午前10時から

開催場所：山梨県甲府市丸の内2丁目35番1号

山梨県ボランティアNPOセンター

議題：下記のとおり。

1. 報告事項に関する件
2. 学術研修会の年間計画の確認に関する件
3. ホームページ更新に関する件
4. 情報誌の愛称選考に関する件
5. 治療奉仕活動等の確認に関する件
6. 次回理事会開催に関する件
7. その他に関する件

# 《 情報誌の愛称を募集します 》

広 報 部

総会報告でも触れましたが、これまでは情報誌「あこい」として会員向けに発行してきましたが、公益社団法人に移行し、一般県民の皆さんにも見ていただく情報誌の作成にあたり、心機一転して情報誌の愛称を多くの方々より募集することになりました。

【応募資格】 どなたでも応募できます。

【応募方法】 官製はがきに

- 愛称名（ふりがな）
- 住所
- 氏名
- 年齢
- 電話番号

を明記し、応募ください。

（お一人様、何通でも応募可能です。）

【応募先】 〒406-0801

山梨県笛吹市御坂町成田1394番地4  
公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会  
代表理事 佐々木孝幸

【応募締切】 平成26年9月12日（必着）

【選考】 応募いただいた中から、当法人の理事会が選考し、採用された方には記念品を贈呈いたします。

（採用された愛称の募集者が複数いる場合は、抽選により決定いたします。）

【発表】 愛称選考の結果は、当法人のHPで発表します。

## 学術研修会のご案内

学 術 部

平成26年度第2回学術研修会は、3部構成（技術研修会・県民健康講座・鍼灸マッサージの治療体験）で、ふじやま鍼灸マッサージ保険会と合同で開催することと致しました。

第1部では施術師のための技術研修会として、「患者に喜ばれる施術方法とは」という永遠のテーマについて、初歩的なことから見つめ直し、理論的な学問も大切ではあるが、この技術研修会では「技」を習得し、実際に活用した結果、患者に喜ばれる施術であったのかを検証しながら、また次の課題を追及していく研修会としたいと思えます。

第2部は、一般県民の皆さんが「家庭でできる簡単なマッサージ術」を学び、マッサージの効果を実感していただき、家族みんなが健康で、楽しく笑って暮らす毎日に貢献できる講座となるよう計画しました。

第3部として、我々施術師が一般県民の施術体験希望者を対象に施術を行い、はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧を理解していただきながら、実際にその効果を実感する場を設け、鍼灸マッサージは老若男女問わず安心安全な治療法で、尚且つその効果が大きいことを周知することを目的に開催します。

以上、下記のとおり開催いたしますのでご参加いただきますようご案内いたします。

記

日 時 平成26年9月14日（日曜日）午前11時～午後4時

場 所 山梨県甲府市丸の内2丁目35番1号

山梨県ボランティアNPOセンター 055-224-2941

テーマ 「鍼灸マッサージ施術の実際」

《第1部》 午前11時から12時まで

「施術師のための実技研修会」

《第2部》 午後1時から2時30分まで

「家庭でできるマッサージ術の実際」

《第3部》 午後2時30分から4時まで

「鍼灸マッサージの無料治療体験」

講師 公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会会員

## 無料治療体験のご案内

福 祉 部

当法人は、これまで各地区に於いて、特別養護老人ホームや老人福祉施設を慰問し、施術による無料奉仕活動及び福祉センターや公民館等を会場に、無料で施術を体験する活動並びに市の健康まつりに参加して、マッサージの体験コーナーを設け、広く県民にはり・きゅう・マッサージ施術に対する理解とその効果を実感していただく活動を行っております。

今回は学術部で、「鍼灸マッサージ施術の実際」と題して、実技を交えた研修会を開催することとなりましたので、その一部に福祉部としても、前記事業の一環として「鍼灸マッサージの無料治療体験」を開催することに致しました。

あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうの施術とは、どのようなものなのか？この機会に体験しては如何でしょうか。

## 平成26年度事業計画

総務部

第1回 富士東部地区治療奉仕活動（富士吉田市）

日時：平成26年6月19日（木曜日）

場所：富士吉田市3会場（上吉田コミュニティーセンター・下吉田コミュニティーセンター・暮地）

第1回 学術研修会（富士東部地区）

日時：平成26年7月13日（日曜日）午後1時～4時

場所：富士吉田市民会館 3階 和室

テーマ：一般県民講演会 午後1時～2時30分

≪第1部≫「鍼灸マッサージの健康保険の取り扱い」

講師：公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会

ふじやま鍼灸マッサージ保険会 副会長 風間孝司先生

テーマ：会員並びに県内施術者特別保険取扱実務講習会

≪第2部≫「保険施術の問題と対策」 午後2時30分～4時

講師：公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会

ふじやま鍼灸マッサージ保険会 会長 佐々木孝幸先生

第2回 学術研修会（中央地区）

日時：平成26年9月14日（日）午前11時から4時

場所：山梨県ボランティアNPOセンター

テーマ：マッサージ施術の実際

≪第1部≫「施術師のための実技研修会」

《第2部》「家庭でできるマッサージ術の実際」

《第3部》「鍼灸マッサージの無料治療体験」

講 師：公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会会員数名

第3回 学術研修会（都留地区）

日 時：平成26年9月17日（水）

場 所：都留市民会館

テーマ：未定

講 師：未定

都留地区治療奉仕活動

日 時：平成26年9月17日（水）

場 所：都留市民会館

第2回 富士東部地区治療奉仕活動（富士河口湖町）

日 時：平成26年9月30日（火曜日）

場 所：富士河口湖町4会場（中央公民館・河口・小立・勝山）

第4回 学術研修会（中央地区）

日 時：平成26年10月19日（日）午後1時から3時

場 所：山梨県ボランティアNPOセンター

テーマ：鍼灸マッサージの施術 各論1「腰痛症」

講 師：公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会

会長 佐々木 孝 幸 先生



第3回 富士東部地区治療奉仕活動（富士吉田市）

日 時：平成26年10月23日（木）

場 所：富士吉田市3会場（老人福祉センター・下吉田南・明見）

第5回 学術研修会（峡東地区）

日 時：平成26年12月7日（日）午後1時から3時

場 所：山梨市加納岩公民館

テーマ：感染症について

講 師：峡東保健所に相談中

峡東地区無料治療体験教室

日 時：平成26年12月7日（日）

場 所：山梨市加納岩公民館

第6回 学術研修会（富士東部地区）

日 時：平成27年1月中旬（日）

場 所：未定

テーマ：未定

講 師：未定

第7回 学術研修会（中央地区）

日 時：平成27年2月1日（日）午後1時から3時

場 所：山梨県ボランティアNPOセンター

テーマ：鍼灸マッサージの施術 各論2「肩こり」

講 師：未定

第8回 学術研修会（中央地区）

日 時：平成27年3月1日（日）午後1時から3時

場 所：山梨県ボランティアNPOセンター

テーマ：鍼灸マッサージの施術 各論3「膝関節症」

講 師：未定

## 7～8月の旬の野菜 トマトで免疫力を高めよう。

太陽をたっぷり浴びたトマトは、糖度が高く、加熱すると甘みが増し、その成分が調味料代わりにもなります。リコピン、β-カロテン、ビタミンC・E、食物繊維も含む。リコピンは強力な抗酸化作用を持ち、体内の余分な活性酸素を退治する働きがあります。活性酸素は肌の老化を進め、糖尿病、肥満、高脂血症などの生活習慣病の原因になる。風邪予防に働くビタミンC、脂肪の代謝を円滑にするビタミンB6、血液中の塩分を排泄し、血圧を正常に保つ働きがある。カリウムなども含まれています。

西洋のことわざ「トマトが赤くなると医者が青くなる」

「トマトのある家に胃病なし」といわれる。

**トマトの主成分**；炭水化物で食物繊維を多く含む

**トマトの栄養成分**；甘みの成分は蔗糖で、

酸味は主にクエン酸とリンゴ酸

ビタミンA、B1、B2、B6、C、H、P

特にビタミンCは、貯蔵しておいてもその量は

ほとんど変化なく、1個食べれば1日に必要な量の

半分が取れる。生活習慣病を防ぐ。

鉄、リン、カリウム、リコピン、クエン酸、アミノ酸、ルチンなど

**薬効**；健胃、消化促進、動脈硬化、美肌、二日酔い、胃炎、胃酸過多、血圧降下、肝臓病など。皮にあるナリンゲニンカルコンが花粉症に効果があります。



## 「食と健康」その1

日本は世界一の長寿国ですが、がんや生活習慣病が増えています。日々の健康に影響する要素は色々ありますが、健康維持の基本は、食生活です。

高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などが生活習慣病の代表的なもので、自覚症状がほとんどないまま、体の中で動脈硬化が進行し、治療をしないで放っておくと、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。

食べ物と水がなければ、人は生きていくことはできません。

多くの現代病は、食事を変えるだけで簡単に改善します。

人間が健康で暮らす秘訣は、「息（呼吸）・食（飲食）・動（身体運動）・想（精神活動）」（生きていくために、自分でしなければならない責任生活）の基本法則と環境との調和にあります。

今回のシリーズでは、このうちの「食」をテーマに取り上げました。

### 【食の陰陽】

東洋医学の基本的な考え方の中に、陰と陽という概念があります。「陰陽」は、東洋医学の思想の中核をなす考え方ですが、食養においても非常に意味のある考え方です。

自然界のあらゆるものを陰と陽に分けることができます。陰陽は陰日向の関係で、日影と日向に分けられ、陰は静的、内的であって、陽は動的、外的なものです。ただし、陰陽は相対的な概念なので、陰の中にも陽があり、陽の中にも陰があります。

食べ物についても同じように、陰と陽があります。陰性の食べ物は体を冷やし、陽性の食べ物は体を温める働きがあります。

「食」における陰陽の考え方は、身土不二（その土地の人は、その土地で育ったものを食べるのが健康に良いという意味）や旬の考え方とセットになっています。寒い地方では体を温める作物ができ、暖かい地方では体を冷やす作物ができます。また、冬には体を温め

る作物が、夏には体を冷やす作用のある作物ができるという事です。

自然界との調和を考え、採れる時期と場所により食材を選びます。スイカを食べすぎると冷えて下します。また、冬にはスイカが実りません。土地の料理をいただくことは健康にも重要です。例えば、暑い国の人にはよく辛い物を食べます。唐辛子は一時的に体が熱くなりますが、これは熱を発散させるものであり、体を冷やすためです。

旬のものを食べることは贅沢でありながら、健康へのもっとも簡単な近道であり、同時に日々の暮らしに季節感と楽しみをもたらしてくれます。

食養法を疾病の治療、或いは補助的手段として考える場合、その人の体質が陰性なのか陽性なのかで、理想的な食事の内容が決まることになります。

ただし、今日の食べ物は農薬や遺伝子組み換えなどの問題が多く、もはや食品を陰か陽かで見分けるのではなく、有害か無害かで判断する必要もあります。

### 【旬を食す】

現代の食べ物は、遥か遠方で取れたものや季節に関係なく満ち溢れ、スーパーに行けばたいていの食材が手に入る時代です。そのため、「旬」というものがわからない時代になりました。

「旬」というと、単にその食材が最も美味しい季節といった程度の意味でしか考えてはいないかも知れませんが、含まれる栄養価が季節によって変化していることを意味します。つまり、その時期に最高の栄養状態になるからこそ、「旬」の食材は美味しく、有り難い食材なのです。

旬の食材には、私たちの体調を整える成分が含まれています。

梅雨期の食中毒、猛暑期の体力消耗や食欲不振、冷房病や熱中症などといった季節痛を引き起こしやすい時期です。夏に旬を迎える栄養価の高い食材を上手に料理に取り入れ、夏バテや紫外線に負けない体づくりをしましょう。

強い日差しで体も酸化しやすいこの時期は、抗酸化作用の高い緑黄色野菜を、また暑さや疲れ、水分不足などから起こりやすい熱中症予防のためには、水分を多く含む『ぶらり野菜』を積極的に取りましょう。

自然から取れる食品は、同じ生命体として私たち人間が、生命を維持していくのに必要な栄養成分を含んでいます。

水分の多い野菜や果物は、汗で失われた水分を補ってくれます。カリウムが、余分な塩分や老廃物の排出を助けます。

新陳代謝がよくなり、体の熱を取ってくれます。

私たちの身近にある野菜、果物、魚介類などは、計り知れないほどの自然の恵みが隠されています。

食べ物の質や量や種類、バランスなどで、人の健康や寿命が決まると言っても過言ではありません。

(次回号へつづく)

## 【夏に食べたい簡単な漬物】スイカの皮

我が家では、毎年夏になると、必ず食卓に「ぬか漬け」がありました。

定番はきゅうり・なす・人参・大根ですが、私が好きなのはシロウリ・小カブですが、一番好きなものはスイカの皮（白い部分にほんの少し赤味が残る程度）なんです。

母親がなくなった今、ぬか床の管理ができなくなってしまいました。その代わりに現在は、「中華風即席漬け」にしています。

《作り方》（2～3人分）

1. ぬか漬けと同様に、スイカの皮 1/4 個分の外側にある固い緑色の部分を切り取り、食べやすい短冊切りにします。
2. 酢と醤油と砂糖を各大さじ3、ごま油小さじ1/2、白いりごま大さじ1、生姜の千切り少々をジップロックに入れ、1のスイカの皮を入れて揉んで冷蔵庫に。
3. 30分から一晩で出来上がり。

## 編集後記

### 広報部

平成26年4月27日に公益社団法人となって2回目の通常総会が無事終了し、公益法人定期提出書類の事業報告書を内閣府公益認定等委員会及び山梨県私学文書課（山梨県知事）へ提出しました。内閣府の公益認定等委員会の公益事業の認定要件では「営利を目的とせず、不特定かつ多数の者の利益の増進に寄与するもの」と規定しています。山梨県鍼灸マッサージ師会は、「鍼灸マッサージに関する学術の振興、技術の向上を推進し、はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師の資質の向上及び鍼灸マッサージの普及啓発を図り、医療・保健・福祉の増進と公衆衛生の向上に寄与する事業」を推進する法人として活動すると共に、はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧業の確固たる地位を築く活動を推進します。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

今回は、情報誌の特別号として発行しました。『情報誌の愛称を募集します』で案内させていただきましたとおり、この情報誌の愛称の名付け親になっていただきたいと思います。多数のご応募をお待ちしています。

公益社団法人となって2年目を迎えた本法人は、会員数が減少してしまいましたが、気持ちを切り替えて、この法人の目的・事業に賛同する仲間がいる。「こぴっと」頑張らんきゃいけんじゃん。