

## 素敵な笑顔で健康に！～ラフターヨガ・わかやま～

健康に良いとされている「笑」。笑いをテーマに、各地でさまざまな取り組みがなされています。そのなかでも最近注目されているのが「ラフターヨガ」。そこで今回は、ラフターヨガを展開されている「ラフターヨガ・わかやま」の活動におじゃましてきました。



「ラフターヨガ・わかやま」のみなさん。みなさん笑顔が素敵！

### 「ラフターヨガ」とは？

ラフターヨガは「ただ笑うだけ」のとても画期的なエクササイズ。笑って多くの酸素を体に取り入れることで、心身ともにすっきりし元気になるといえます。免疫アップ、うつ病の軽減、病気にかなりくくなるなど、効果は科学的にも証明済み。年齢に関係なく誰でも簡単に、楽しく参加できるのが魅力です。

### ユニークなエクササイズ

今回おじゃましたエクササイズでは、雪合戦の動きやワインで乾杯する動きなど、ユニークな動きを取り入れられていました。思い

### 参加者の声より

参加者の皆さんに、ラフターヨガをやった変ったことは？とかかかいました。「病気が治った」「便秘が解消」「積極的に変わった」など効果はテキメン。また「ラフターヨ

### 人生が変わる!!

代表の藤島壽子さんは、「ラフターヨガで人生が変わった」と言います。ラフターヨガを始めたきっかけは、仲間をつくるため。他県から和歌山に引っ越してきた藤島さんは、仲間づくりの場を探していました。そんな時、ラフターヨガを紹介されたのです。始めて2年でティーチャ

### ガで仲間ができた」の声も

実際に「ラフターヨガ」を体験させていただき、笑顔をパワーの凄さを実感です。ラフターヨガで健康、仲間、素敵な笑顔が手に入れます。みなさんも是非体験してみませんか。そして、ラフターヨガのリーダーになって、笑いの種を撒きませんか？

### 誰でもできるのが魅力

実際に「ラフターヨガ」を体験させていただき、笑顔をパワーの凄さを実感です。ラフターヨガで健康、仲間、素敵な笑顔が手に入れます。みなさんも是非体験してみませんか。そして、ラフターヨガのリーダーになって、笑いの種を撒きませんか？

### ラフターヨガ・わかやま

代表 藤島壽子さん  
事務所：和歌山市岩橋 729-6 (社会福祉コミュニティ総合事務所)  
電話：073-474-2248 メール：cfdfd000@jtw.zaq.ne.jp

### 笑いヨガ教室

- 中央コミュニティセンター 毎月第1・3水曜日 14:00～
  - 生協病院芦原診療所 毎月第2・4水曜日 14:00～
  - 和歌山生協病院 毎月第2・4水曜日 13:30～
  - 直川集いの家 毎月第1・3月曜日 10:00～
  - カルチャーリビング倶楽部 毎月第1・3木曜日 13:30～
- 申し込み不要、参加費 500 円。他の地域でも教室を開催しています。



エクササイズが終わったあとはみんなで一緒に「やったー、やったー、イエイ！」のかけ声。

## NPO 紙上講座 (4) NPO 法人格を取得するには ①

前回の紙上講座では「NPO 法人」は行政のお墨付きが与えられたものではないこと、NPO 法人自らが積極的な活動や情報公開をおこなうなどで地域から信頼を獲得していく制度ということを取り上げました。今回は、NPO 法人格はどのようにすれば取得できるのかについてです。

NPO 法人格を取得するには主に2つの条件があります。1 つめは、団体の活動が NPO 法に定める 20 分野の活動のうち 1 つ以上に該当し、不特定多数のものの利益の増進に寄与することを目的としていること、2 つめに NPO 法に定める 8 つの条件を満たしていることです。

まず、20 の活動分野は以下の通りです。

1. 保健、医療又は福祉の増進を図る活動
2. 社会教育の推進を図る活動
3. まちづくりの推進を図る活動
4. 観光の振興を図る活動
5. 農産漁村又は中山間地域の振興を図る活動
6. 学術、文化、芸術又はスポーツの振興を図る活動
7. 環境の保全を図る活動
8. 災害救援活動
9. 地域安全活動
10. 人権の擁護又は平和の推進を図る活動
11. 国際協力の活動

12. 男女共同参画社会の形成の促進を図る活動
13. 子どもの健全育成を図る活動
14. 情報化社会の発展を図る活動
15. 科学技術の振興を図る活動
16. 経済活動の活性化を図る活動
17. 職業能力の開発又は雇用機会の拡充を支援する活動
18. 消費者の保護を図る活動
19. 前各号に掲げる活動を行う団体の運営又は活動に関する連絡、助言又は援助の活動
20. 前各号に掲げる活動に準ずる活動として都道府県又は指定都市の条例で定める活動 (現在和歌山県内ではこの活動に該当する条例が施行されている自治体はありません)

そして「不特定多数のものの利益の増進に寄与すること」は、団体の活動が仲間うちでとどまるのではなく広く地域に対して開かれ、多くの住民の利益になることを求めています。

- また、NPO 法による 8 つの条件は以下の通りです。
1. 特定非営利活動を行うことを主たる目的とすること
  2. 営利を目的としないものであること
  3. 社員の資格の得喪に関して不当な条件を付さないこと
  4. 役員 (理事 3 名以上・監事 1 名以上) のうち報酬を受け取る者の数が、役員総数の 1/3 以下であること
  5. 活動が、宗教活動や政治活動を主たる目的とするもの

6. 活動が、特定の公職者 (候補者を含む) 又は政党を推薦、支持、反対することを目的とするものでないこと
  7. 暴力団でないこと、暴力団やその構成員等の統制の下にある団体でないこと
  8. 10 人以上の社員を有するものであること
- このうち 2. については、法人の運営に携わる職員に対して労働の対価としての給与を支給してはいけない、ということではありません。剰余金を構成員で分配してはいけない、ということを指します。

3. と 8. で出てくる「社員」は NPO 法人の最高意思決定機関である法人の総会で議決権を行使できる方を法律上「社員」と表現しています。法人で働く方が 10 人以上いなければならないということではありません。また、役員と社員は兼務することはできます (監事が理事または職員を兼ねることは禁じられています)。

上記から、NPO 法人を設立するための人数的な要件は、(1) 法人が掲げる意義に賛同し、法人の総会で議決権を行使できる方 (社員) が 10 名以上、(2) 法人の役員として理事が 3 名以上、監事 1 名以上ということになります。役員は社員と兼務可能なので、都合、10 名いれば法人格が取得できる人数的な要件が満たせます。役員の定数は法律で理事が 3 名以上、監事 1 名以上と決められていますがそれを満たせば法人の定款で定数を定めることができます。なお 3 親等以内の親族は総数の 1/3 を超えてはいけないという法律上の規定があります。

### みんなでつくる情報板

## わかやまイベントボード

#### ●おしゃべりカフェよりあり

和歌山市内の NPO・ボランティア団体の交流会。今回はわかやま楽奏会による子ども落語ワークショップも。  
日時 3月14日(土) 13:30～15:00  
場所 和歌山市 NPO・ボランティアサロン (フォルテワジマ 6階)  
参加費 無料  
問い合わせ 和歌山市市民協働推進課 (073-402-1213)

#### ●生石高原山焼き

生石山のスキの保存を目的とした恒例の山焼き行事。点火式のあとは和太鼓グループの演奏なども。  
日時 3月15日(日) 9:30～  
場所 生石高原  
参加費 無料  
問い合わせ 紀美野町産業課 (073-489-5901)  
備考 当日だけではなく前日・前々日に雨や雪が降るなど山焼きにとって悪条件になった際は中止・延期になることがありますので、ご確認下さい。

#### ●名勝・和歌の浦を楽しむ会

万葉からの歴史を誇る和歌の浦の魅力に触れませんか。

日時 3月21日(土) 14:00～16:00  
場所 和歌山県公館 (和歌山市和歌浦中)  
内容 和歌の浦の万葉歌についてのミニ講演、朗唱と朗読指導、風景画と写真の展示など  
講師 紀伊万葉ネットワーク・馬場吉久副会長、和歌の浦まちなびの会・林芳雄監事  
参加費 無料  
問い合わせ 和歌の浦まちなびの会 (073-446-2381)

#### ●おながくのおくりもの

親子で楽しむクラシックコンサート。  
日時 3月22日(日) 11:00～11:50  
場所 和歌山市男女共生推進センター 6階 みらいホール  
内容 アンサンブル・ファミリーのみなさんによる、サン＝サーンス「動物の謝肉祭」、「アナと雪の女王」からの楽曲演奏とおはなし  
参加費 大人 500 円、子ども無料 (事前申込み必要)  
定員 150 名  
問い合わせ・申込み 和歌山市ファミリー・サポート・センター (073-424-3770)

このほかの情報もたくさん掲載！  
「わかやまイベントボード」URL  
PC版 http://eventboard.shiminjuku.jp/  
携帯電話版 http://eventboard.shiminjuku.jp/m/

