

カフェの風景～男子～

金曜日女子の中一人で孤独だった18歳タケシ君。昼過ぎ21歳ケンちゃんが来た。ケンちゃんはスマホのやり過ぎで、肩が凝っているというので、「タケシ君、筋トレ教えてあげてよ」と言ったら、「いいよ～」とスタート！これが筋トレフルコース。なんでも、合唱をやっていたときの筋トレだそう。合間にニシカワ君に教えてもらったストレッチも入り、最後は筋トレをしながら歌うというのも入り・・・声がいいので、名古屋から来てくださった皆さんもびっくり。ケンちゃんも頑張っていました。ジーンズのズボンが破れそうと途中リタイアでした。その後来てくれたニシカワくんアメフトボールでキャッチボール！春が来たみたいな一日でした



2月は「味噌造り」

2月5日は一昨年、昨年に続いて3回目の味噌造り。無農薬野菜を作っている浜やんの指導の下4名で行いました。昨年は、大豆のマッシャーが不調。昨年は圧力鍋不調。今年は、ぴかぴかの新品圧力鍋登場！でスムーズかと思ったら！私加藤がまだゆででない大豆のザルにゆでた大豆を勢いよく入れて、一粒ずつの選別する羽目になり、計量でもはかった大豆かどうかわからなくなって混乱を引き起こし・・・加藤が不調でございました。



理事長に無断で買った圧力釜

でも、味噌はちゃんとできあがりました。夏を超えて、秋にはおいしい味噌になるはず。楽しみです。



ERIKA店長の料理一発一本勝負

●カブのおかか炒め（カブのおいしい季節）

材料 カブ・しょうゆ・鰹節 1、大きめのカブの皮をむいて、1センチくらいの厚さの一口大に切る。2、サラダオイル大さじ1～2くらいをフライパンに入れてカブをじっくり焼く。3、葉がある場合は、3センチくらいのざく切りにしてカブが柔らかくなりかけたら一緒に炒める。4、カブが柔らかくなったら、醤油を好みの量いれて、鰹節を一袋いれる。

3月のお知らせ

☆21日(土)10:00～11:30 スイーツ付き相談会。未就学～小学校低学年のお子さんがおられるご家族対象です。

☆22日(日)10:00～春の山歩きin頼成の森。山の達人なっちゃんと一緒に春の里山を歩きます。

あとは、毎月のカレンダー or Facebookやブログを見てね。。



こんなスイーツ

くアンケートのお願い：これわかった/おもしろかった・こうした方がいいな・感想・要望等々、Ponteとやまのメール miyanomori.ponte@gmail.com へ送信いただくか、みやの森カフェ内の投函箱へ入れて下さい（記入用紙は自由）。**毎号抽選2名様にみやの森カフェのスイーツプレゼント！**（提供は店内限定。恐れ入ります）ご希望の方はアンケートに氏名と連絡先を明記の上、メール送信か紙投函をお願いします（締切3/31）

みやの森通信



第二号
2020/3/5
発行:
Ponteとやま
編集長:
家森 謙

発達凸凹向けフリーペーパー

Ponteとやま(みやの森カフェ) 住所: 富山県砺波市宮森303 電話:0763-77-3733 メール:miyanomori.ponte@gmail.com

Ponteとやま 検索 検索 検索 検索



ホームページQRコード



facebook QRコード



【推奨】Twitter QRコード

編集長 家森謙
同行取材

まずは三か月やってみよう

見えてきた！地域ぐるみで、みんなまるとケアのヒント
市民発 ごちゃまぜ 真剣 まるとケア

2020年2月8日（土）13：30～16：30 日比谷図書文化館コンベンションホール
主催：にっぽん子ども・子育て応援団 公益財団法人さわか福祉財団委託事業

東京日比谷で
Ponteとやま
(みやの森カフェ)
のプレゼンを
してきました！

○実は・・・主催者側の事前告知用ブログ案内に、こんな事が書いてありました

「市民発、そして、一見ごちゃまぜ。ただし、ごちゃまぜで、ゆるやかな場だからこそ、引き寄せられてからの真剣勝負が常に潜んでいる。見立てのプロフェッショナルが必要となるところにつなぐ、それができるのは、まさにお互いの腕と腹をよく知る信頼のネットワークが重層的に築かれているから」

ネタバレ。Ponteとやま(みやの森カフェ)のエッセンスはこの文に凝縮されている。後は補足資料が手元に有れば十分。但し、だったらぶっちゃけわざわざ東京へプレゼンしに行く必要ないじゃん。

が、そうはいっても、定番のギャク言って儀礼的拍手もらうわけにはいかない。某芸人さんの言葉を借りれば「ギャクで拍手もらうようになったらおしまい」。お客様にタネ仕掛けのわかったマジックを見せるわけにもいかない。ここからイベントのプレゼンで何を盛るか、何をプラスするかがポイントだった。

○加藤さんのお手並み拝見・・・話したのはこんな内容

1) なぜ、宮森に家(みやの森カフェ)を作ったか？・・・この場所には富山型
デイサービスがあり、在宅医療が誘致されている。(そこに)居場所作ったら
面白いんじゃないかという興味で作った。「面白いことやっていこう」
「まあ人に何かを食べてもらうのが趣味だから。だめならカフェを我が家の
居間に戻せばいい(と思っていた)」これ位の感覚。



2) 「ごちゃまぜ」とは？→Ⅰ 支援する人される人の区別がない Ⅱ 困りごと多様
Ⅲ 共通項は生きづらさだけ Ⅳ 日常生活がここにある Ⅴ 自分ができることを探す所

「ごちゃまぜ」の可能性→ごちゃまぜってけっこう弱い。制度外・専門性なし・弱い立場・説明しにくい・資金ない→・・・でも、当事者が多いので自然な支え合いが生まれる。理由が無くても(カフェに)来られる。相談が自然に出来る→よくわからない可能性をはらんでいる

Ponteとやま(みやの森カフェ)の裏テーマ「ファンキー&パンク」は盛れたと思う。ただ、これだけ見ると、思いつき×興味本位×混沌漠然＝「ごちゃまぜ」に見えるかもしれない。しかし、ことの本質は違う。

○基本思想×比べようが無いもの達の集合体・結びつきから生まれる調和＝「ごちゃまぜ」

1) 最後まで安心して暮らせる地域に必要な5+1のインフォーマルサービス※という提唱が有る。それは、
①介護 ②食事 ③移動 ④便利屋(生活支援) ⑤コミュニティカフェ [プラス1]在宅医療というものだ。実はこれが加藤さんの判断根拠。(※認定NPO法人市民協提唱)

なぜ、宮森に家を作ったか。それは、宮森に①と[プラス1]があり、そこへ②と⑤を付加できると考えたから。もちろん興味は有った。でもそこには判断に至る基本思想が根底に有。興味や趣味といった要素はその+α、スパイスなのだ。



2) 「ごちゃまぜ」とは？ という話、実はⅠ～Ⅴ以外にもう一つ、Ⅵ 比べ合わない場所 という要素が有る。イベント終了後、こんなことを話す人がいた。
『多様すぎて比べようがない、比べるものが無い(現れない)』。

そもそも比べるものが無いんだから比べ合うことも無い→比べ合わないから争いも起きにくい→争いが起きにくいのなら、自然な支え合いも生まれやすい。
一見、混沌に見える「ごちゃまぜ」。でも、そこには偶然の産物でない、必然な筋道が通っている。

来世に賭ける男の映画評

1 「激突」スピルバーグ(1971)☆9（☆1～☆10）

この前、温泉に行き露天風呂に入った瞬間、湯が跳ねて近くのおっさんに一滴二滴かかってしまった。すぐに謝ったが、物凄い形相で怒ってきた。僕には何故そこまで怒るのか分からなかった。このおっさんは、ここまで、シャワーだ、かけ湯だ、露天風呂だ、なんだかんだで、散々全身ずぶ濡れになってきてなのに、なんで今更お湯が一滴二滴かかったくらいでそんな怒ってんのか。かくれんぼで鬼になり気づけば皆、帰ってたときぐらい怒ってた。「なんでそんな怒るんよ」「理由が分からん」映画「激突」とはそんな映画である。

主人公の男をA　トラック運転手をBとして、この映画は、基本二人しか登場しない。まだ明るい時間帯に、誰もいない静かな道を走っていたらめちゃくちゃスピードの遅い大型トラックが前に現れ、Aは少し煽りつつ、結局Bを追い越した。

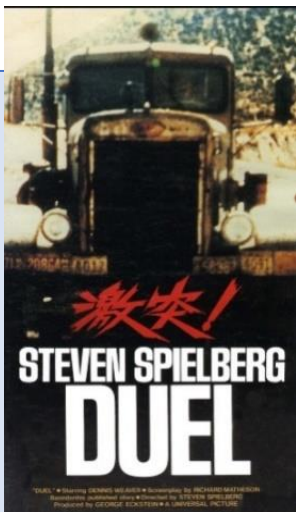
煽られたことに腹が立ったのか分からないが、Bは、急にスピードを上げAを追い越す。そしてまた、ゆっくりとAの前を走る。Aは、また遅すぎるので、Bを追い越す。するとBは、さらに激怒。Aの車に激突し、煽りまくる。設定を、大型トラックにしているので、迫力も出ている。Aは、車を止めると殺されるので、何故そこまで怒ってんのか分からない、謎の相手からずっと逃げ続けなといけない。という映画。僕が偉そうに、点を付けれる立場ではないと言われればそれまでだが、個人的には☆10が最高点だとすれば、☆9と言っているほど面白い映画だと思う。

好きなポイントを三つあげるとまず、最後までイヤ寧ろ映画を見終わった後まで不気味さを引っ張らせるような作りになっている。普通は、最後に謎解きや問題解決を見せてスッキリさせるが、この映画は、最後の最後までBがどんな顔で何者で何故Aを襲ってくるのか謎解きしないまま終わる。最後Bは崖から落ちるが演出でトラックを爆発させない、エンドロールも無音にすることで、「なんかスッキリしない」感を作っている。

二つ目は、ルールが分かりやすい。基本二人しか登場せず、追われる者と追う者たったそれだけの設定で、この低予算でこれだけの映画を作るのは凄い。しかもデビュー作。

三つ目は、最後にBが崖から落ちた後のAの演技。泣いてんのか、嬉しくて笑ってんのか、ホッとしてんのか、全部入ってるような演技をしている。

そして今日も僕は、後ろの車から煽られるのであった。



本当に開催されるのか？原稿×時点では定かでない令和2年大相撲春場所展望

大相撲春場所星取予想byタケシ ※本予想は番付発表前に作成したものです。実際の番付とは一部異なります

白鵬	10勝5負休	横綱	横綱	鶴竜	10勝5負休	横綱
貴景勝	13勝2負休	大関	大関			
朝乃山	12勝3負休	関脇	関脇	正代	9勝6負休	前頭4
北勝富士	12勝3負休	前頭2	小結	遠藤	11勝4負休	前頭1
隠岐の海	5勝10負休	前頭4	前頭1	炎鵬	9勝6負休	前頭5
御嶽海	9勝6負休	前頭2	前頭2	大栄翔	9勝6負休	小結
徳勝龍	8勝7負休	前頭17	前頭3	阿武咲	8勝7負休	前頭7
豊山	6勝9負休	前頭9	前頭4	高安	5勝10負休	関脇
竜電	7勝8負休	前頭8	前頭5	輝	9勝6負休	前頭11

優勝候補 貴景勝 朝乃山 北勝富士 遠藤

技能賞 遠藤

敢闘賞 栃煌山 錦木

殊勲賞 炎鵬

展望 世代交代の波が押し寄せている

朝乃山の大関昇進に期待がかかる

小兵力士がさらに躍進する

復帰した照ノ富士が怪物になる



注目の取組 ○朝乃山 v s ●貴景勝 貴景勝の突っ張りに朝乃山がどのように対抗するか楽しみ

○炎鵬 v s ●遠藤 遠藤の熟練された相撲に炎鵬が多彩な技で対抗

広告募集！
ご用命ご相談は
Ponteとやまの
メールへ

miyanomori.ponte@gmail.com



tataCraft
woodwork&interior

木や自然のものが好きで、
いろいろ作っています。
銘木を素材とした、
無垢の木エアクセサリーや
流木の風合いを活かした照明、
カトラリー等雑貨を制作しています。
人の暮らしにちょっとした
彩りと喜びを添えるものを
作っていかれたらと思います。
人生いろいろですが
やわやわ、のんびりやっていきましょう。



カフェ棚ショップにて作品展示販売中
木エワークショップ、オーダーメイドも
やっております「こんなものが作りたい、ほしい」など
ご興味のある方はご連絡ください
SNS、お問い合わせはこちらまで(米沢)→
暇でやることない人、友達ほしい人もご連絡ください
なんかやって遊びましょう
TEL<080-7012-5119> MAIL<tatacraft8883@gmail.com>



目 なぜ、十分前行動なのか？ ▼題字を書いて頂いた川口しほ先生、今年の抱負は「10分前行動」▼表面で書いた日比谷のイベント取材のため、久々東京へ行った。有意義な時間を過ごせた一方、正直疲れたのが本音。主な原因は「突発」「ルーティーン外行動」▼東京へ移動する週、仕事で突発や計画外の業務が連日続き、精神的体力的に削られていた。東京への旅準備にとりかかれたのは出発1時間半前。スーツケースに荷物を詰め込むのだが、「あれ？何をいくつか入れる？入ってる？？」高速バスに乗り遅れや便変更は許されない。予想外の激しい焦りが襲ってきた▼焦りは体と頭を固くする。思うように動けない心身は余計焦りを助長する悪循環。出発20分前に辛うじて準備完了。本当危なかった▼十分前行動＝時間に余裕を持つ。時間に余裕を持つ＝心に余裕を持つという事なんだと改めて思い知らされた。日々の行動パターンとは全く違う動きをするんだから疲れやすい。予想外の事も起きやすい。若い時のようには動けない。体力には元々難がある。身の丈に合った動き方をしないとイケない。今回の旅の教訓だ▼実はもう一つ気をつけないといけないことがある。お酒を飲むと思考回路が緩くなる。お金の支払い云々は特に要注意。これは自覚しているので、日比谷イベント後の懇親会の最中でも疲れた心身に言い聞かせていた▼幸いそそうもなく、少し安心し、帰ろうとコートを着て荷物整理をしていた。すると、南雲明彦さんに思いがけず声をかけられた。「それ、俺のコート！」。色や形はよく似ていたが、私のコートにはないブランド表示が裏地に縫い付けられていた。最後の最後で落とし穴。油断大敵がもう一つの教訓



Ponteとやまのプログラムはおもしろいがいっぱい！

『楽しい時間を共有し体験することで生きる力を貯金していく』

Vol1. WAKUWAKUサークル「土となかよし～園芸療法プログラム～」

園芸療法ネットワーク富山のみなさんの協力を得て、月に1回実施しています。2020年2月のプログラムは通算75回！ロングランの活動となりました。畑で野菜や花を育てたり、収穫した野菜でクッキングをしたり、草花でクラフトを作ったりします。晴れた日はまずは草取りから。何事にも下準備が大切なことを大人も子どもも身をもって認識していきます。



野菜はちょっと苦手...という子どもも、みんなでワイワイ作ったお料理はあら不思議！「おいしい～」とペロリ平らげます。畑で野菜を育てる、収穫する、料理をする、片付ける、食べる、創作する...どの子も「やりたいこと」逆に「あまり気が乗らないこと」があります。Ponteでは「まずは好きなことややりたいこと」からやってみる！が原則。「楽しい！」「おもしろい！」を見つけた子どもたちは実に生き生きしています。

子どもたちの参加が多いのですが、どなたでも参加していただけます。園芸療法ネットワークの皆さんから、野菜やお花を上手に育てるコツも聞けますよ。

3月の活動日は29日（日）10時から。晴れたらジャガイモを植えます。

2月の活動に参加してくれた小学生のSくんが、描いてくれました。大好きなリラックマ(Sくんの心の友)も一緒にいます。素敵でしょ☆多分かなりかわいいのでプレゼントしてもらい、カフェの玄関に飾ることにしました。園芸療法ネットワークの井川さんも、私水野もニコニコ顔で描いてくれています。この日は、バレンタインのポップリを作ったり、ポップコーンを作って食べたりしました



学習サポート 花まるビーム

Ponteとやまでは、発達に凸凹や偏りがある小学生～高校生対象に、学習サポートを行っています。体験を兼ねてインテーク（お子さんの学習状況とその背景となることを丁寧にお聞きし整理します）の面談をさせていただき、学習内容や取り組み方を検討します。例えば、文字を「書く」ことに大きなエネルギーを必要とするお子さんの場合、何度も何度も書かされて「漢字プリントを見るのもこりごり(*_*;)」だから「勉強はいや！」という状況陥ってしまっていることもしばしばです。学習もまずは「好きなこと」や「自信があること」から。そして「これならできるかも」を増やし、できそうな



ことにチャレンジしていく。本来、子どもたちは「知りたがりでやりたがり」。子どもたちの「わくわく」や「おもしろい」を学びの場でも広げ深めていきたいと思っています。学習サポートの詳細については、miyanomori.ponte@gmail.com または みやの森カフェまでお問い合わせください

