

みやの森通信



第12号
2021/7/8
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 facebook 検索

Ponteとやま 検索

Ponteとやま フリーペーパー 検索



facebook QRコード
【推奨】最新情報こちら



ホームページ QRコード
[Ponteとやま全体案内]



みやの森通信 QRコード
[バックナンバーこちら]

みやの森カフェスイーツ部の進化が止まらな〜い



5月7日、8日は新しい試み、スイーツカフェを開催しました。るりちゃんのイチゴのドロップケーキ、ゆかりんの桜のロールケーキは初日でともに完売。クロッカンとオートミールクッキー、桜のティグレも完売。追加で、るりちゃんがドロップケーキ、ゆかりんもキャラメルコーヒーマイプルのロールケーキを用意してくれました。恭子さんの妹さんの「happy maple」の小物とセットした、母の日ギフトも好評でした。

日々のカフェで出される気まぐれパフェのクオリティー高くて人気です！スタッフである私も思わず注文してしまう。るりちゃん作バスク風チーズケーキは抹茶とプレーンレーズン。木曜日に16コ用意してすべて完売という状況。これからワクワクしますね。

Caféな日常



みやの森カフェでは300円でコーヒー出しているのに、「かなめコーヒー」

高島要君が丁寧に手を入れたコーヒーを500円で出す。山田さんにいっては自慢のマシンを持ち込んで、無料でコーヒーをみんなに配る。この日はアイスコーヒーができるマシンらしい。私は、「営業妨害だわー」と騒いでいますが、山田さんは決してめげず、今度は「お湯ちょうだい！」確かに営業妨害ですが、新しく来た高校生や久々に来た高校生がそれを見て笑ってる。

こんな大人の見本市。営業妨害ではなくてみやの森名物かもね。父が久しぶりにうまいコーヒー飲んだと喜んでいました。まあ、いいか。



タカチ動物園特別編

ハチという生き物

～マムシ、ツキノワグマと書いた。となると次はハチ～



Ponteとやまの主要アクティビティに成長したタカチ動物園

おなじみタカチ園長の特別寄稿。今回はハチについて。

これまでマムシ、ツキノワグマと記事を書いた。となると次はハチだ。

さて、ハチと聞いてどう思う？ 刺すから怖いというマイナスのイメージが強いのではないだろうか？ 蜂蜜が採れるミツバチは許す的な感じだろう。もったいない！ 人生の半分は損をしている(過言)。てなわけでハチに思いを馳せよう。



黄色と黒の目立つ警戒色、ホバリングも可能な高い飛翔能力、木をも咬み砕く強力な大顎、人をも殺す産卵管が変化した毒針、そして堅い外骨格。**走攻守に優れたオールラウンダー**だけでなく、**数の暴力！！**かのドズル・ザビ中将も「戦いは数だよ。兄貴ィ！」と仰っておられた。



こうやって書くと、人類の敵としか思えないが、**実は益虫としての側面がある。幼虫の餌として毛虫などの昆虫を食べるのだ。**我が家の庭にもアシナガバチやスズメバチが飛来し、庭木の間をくまなく探していく、一回見たところを再度見ないのはなかなか頭がよい。お陰で防除のために殺虫剤を散布しなくて済む。だから邪魔じゃなければハチの巣は放置している。安全な距離を保って観察すると、とても楽しい。

ニホンミツバチの熱殺蜂球（ねっさつほうきゅう）という対抗手段は言葉通り激アツだ。**タイミングを見計らってスズメバチに飛びかかり、蜂球に閉じ込め、筋肉の発熱により48℃まで急激に温度をあげることで、45℃で死んでしまうスズメバチを撃退するのだ。**一匹のスズメバチを撃退するのに多大な犠牲を払うことになるが、巣の防衛、女王の為に死んでいく。かのドズル（以下略）

ハチの世界は奥深い。まだまだ知らないことがたくさんある。今は『寄生バチと狩りバチの不思議な世界』（3,080円）を読んでみたいと思っている。

そして、ここからは皆さんにお願いだ。**家の中に迷い込んだ昆虫を殺虫剤などで殺すのはやめよう。虫取り網で捕獲して、生かしたまま外に逃がすほうがクール**だと思う。



ああ...とりあえず締めたが、800字じゃ全然足りないな...

なっちゃんの山紀行vol.3 試練と憧れの山

馬場島の早月尾根登山口には遭難者慰霊碑があり、その隣に「試練と憧れ」と刻まれた大きな石碑がある。何度行っても身の引き締まる思いがする登山口。しかしそこから上には登った事がない。劔岳は憧れ過ぎて恐れ多くて、試練すら私にはアンタッチャブルだった。



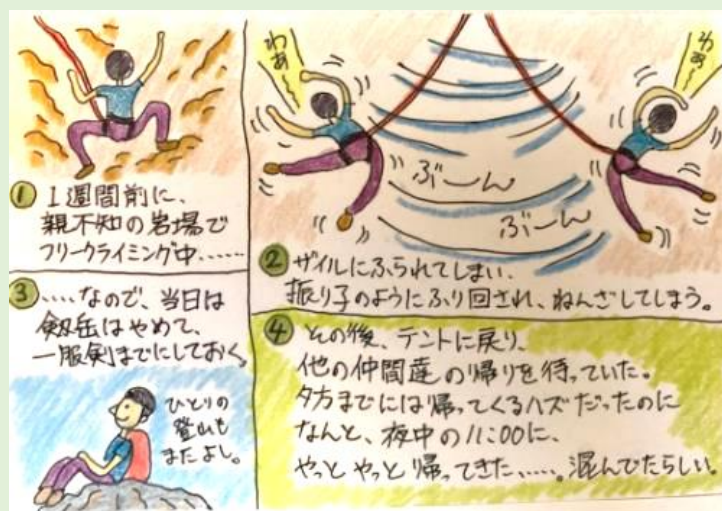
1994年。当時24歳の私はジャンダルム山岳会の新人で、己の運動音痴を顧みず何でもやってみたい！出来る気がする！という、若さと馬鹿さの素敵なマリアージュ状態だった。

その年の夏合宿は劔岳源次郎尾根ルート。クライミングとロープワークの技術が必要な、難易度高いぞ初心者向けじゃねえぞ！な山行だが、無謀にも私は参加者に名を連ねていた。合宿に向けて雑穀谷の岩壁でクライミングの練習を始め、合宿1週間前には親不知の岩壁で最終練習。何しろ若さと馬鹿さが炸裂中なので、「クライミングは岩との知恵比べだな！」などとほざきつつ岩に取り付いていたら、ズルッとずっこけた拍子にブーンとロープに振られてしまい、振り子のように左右にブンブン振り回された。当然、岩にゴツンゴツンと衝突し、ちょっとした打ち身を作ってしまった。大丈夫っす！と言いつつも、こっそり芦峯寺雄山神社へ安全祈願に行ったら、賽銭箱の前で土砂降りと雷鳴。「カルフォルニアの青い馬鹿状態」な私もさすがに恐ろしくなり、夏合宿はテントキーパーとして劔沢で留守番する事にした。

とはいえ当日は晴天。テントでじっとしているのは勿体ないので、「一服劔」という劔岳山頂へ続く稜線の小ピークへ単独ハイキングに行く事にした。劔沢から一服劔までは危険な箇所は全く無く、てくてく楽しく登ったのだが、稜線に立った瞬間に目の前に開けた光景は忘れられない。富山平野、富山湾と能登半島。「私の心は鷲のように大空を飛ぶ」。映画の名台詞そのままの景色だった。



さてテントに戻り仲間の帰りを待つが日が暮れても帰ってこない。無線も通じない。警備隊に救助要請するかと決心を固めたその時、無線から仲間の声。「渋滞でなかなか進まないが皆元気。コーラを買ってきて欲しい」。そう。源次郎尾根は大渋滞（岩を登れない人がいて尻を押し上げてやろうかと思ったとの事）、山頂も超満員、下りルートも提灯行列ならぬヘッドン行列だったのだ。テント到着は何と23時。お盆シーズンの劔岳の人気っぷりに呆れるやら笑うやらだった。ちなみに今は笑えない。劔岳23時下山はやっぱりとんでもない事だ。その日の登山者が誰ひとり遭難しなかったのは、単純に運が良かっただけだと思う。私はその後、劔岳リベンジは果たしておらず果たす気もない。クライミングもそれ以来やっていない。そのおかげで「やるだけやったから気が済んだし、これ以上やったら死ぬかもだし」という清々しい諦めを得る事ができた。カルフォルニアの青い馬鹿に相応しい、晴れ晴れとした諦めだ。



「試練と憧れ」の劔岳。試練すらも、私には憧れのままである。それでいいのだ。



講師 **竹宮 侑志**
たけみや ゆうし

Ponteとやまプレゼンツ おとなのイロハ講座: マナーのいろは

2021年5月29日 10:00-11:30 みやの森カフェ(ZOOM配信無し)

【講師プロフィール／ごあいさつ】2000年生まれ 20歳。高岡市出身→平高校出身→現役ホテルマン。家がパン屋だったこともあり、幼い頃から全国各地のイベントに出店し生計を立てていた、一風変わった家庭環境で育つ。その経験から、人と関わる仕事に興味を持ち、現在はホテルマンとして活動中。その一方で高校から始めた伝統芸能を今でも続けており、芸者としても活動中。

まだまだ社会経験が少ない20歳ですが、日々成長したいと思い、様々な事に挑戦しています。今後とも宜しくお願い致します

今年から始まったおとなのイロハ講座。今回はマナーのいろはと題し、Ponteとやまでは麦屋節の踊り手としておなじみ。実はホテルマンの竹宮 侑志さんを講師に招き、お話をいただきました。幼い頃から知らない人と会ったり話したりが多かった竹宮さん。ホテルマンとして学んだ事とは・・・？



ホテルマンになってみて・・・辛かったり良かったり楽しかったりの3年間

ホテルマンは体調管理が難しい。シフトは23種類あり、30分毎に区切られ、夜勤もある(竹宮さんのホテルの場合)。例えば友達と会いたくても予定を合わせにくかったり、体調管理上のルーティーンを作れないストレスも重なり、初めの頃は体調崩して休んでしまった事も。

その一方、3年勤めてみて、言葉遣いや話し方が自然と身に着いてきた実感があったり、お客様に感謝して頂けて嬉しかったといった経験も。昼休みは短時間でも睡眠を必ず取り、食べる物にも気を配るのが日常



苦情に対する対応・・・マニュアルは無い。でも、出来る事はある

相手によってケースバイケースだが、**先ずは落ち着いて頂く所から**。話しかけて相手の表情や声のトーンの情報を得ながら、謝りつつ、目線を合わせ、前かがみの姿勢でメモをとりつつ、相手との距離を近くして話を伺い、相手がおっしゃった事を反復して相手に伝えたりをつみ重ね、コミュニケーションをとっていく。反復すれば、反復された相手は自分自身何を話しているかを理解しやすくなる(反復する方の理解も深まる)



初対面で相手に好印象を持ってもらうために

もちろん好印象を持ってもらうことは大切。これもマニュアルは教えてもらっていない。すべては先輩のお客様への対応を見ながら学んだ。

お客様はもちろん千差万別。話したい方もいれば、極力ほっといてほしい方もいる。どちらを望んでいるかを感じ取る。声のトーンや大きさ、スピードの調節にも配慮している。

また、身だしなみは基本中の基本。髪は短く耳にかからないようにして、おでこをあげる。そうすると明るい印象を持ってもらいやすい。

でも、一番大切なのは、**お客様ご本人に興味を持つこと。そして、仲良くなれると思うこと**。自分にも興味を持ってもらえるように、ちらと見える時計や靴にお金をかけたりしている。靴も鏡面のように磨き込むようにしたら、靴磨きを頼まれたりすることもある。靴や時計で話が弾んだりするのも楽しい。

接客という仕事は新たな出会いの繰り返し。自分には合っているし、とても意義のある仕事だと思っている。



キレイな目で参加者の話を聴く竹宮さん

自然や身近にあるもので元気に 「ちあの薬箱」 in みやの森カフェ



写真より100倍エネルギー

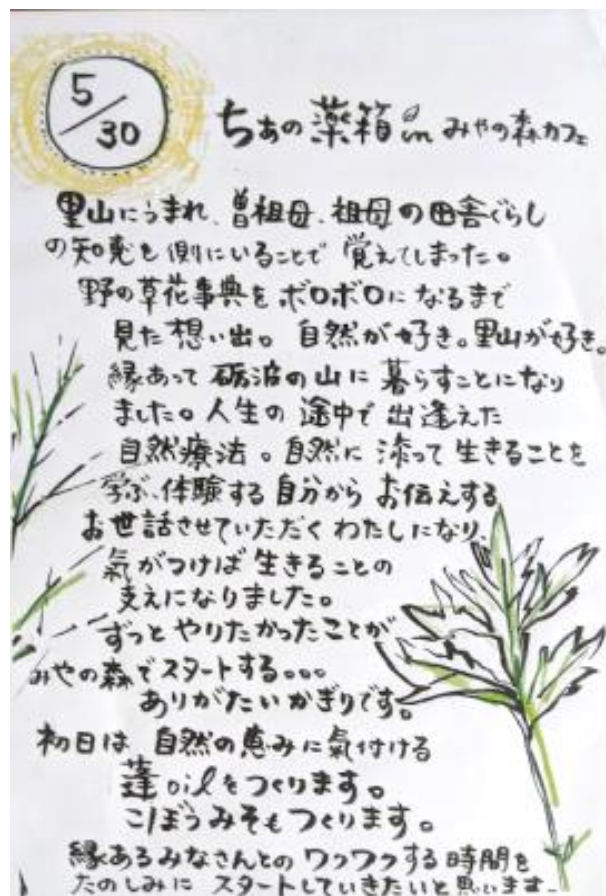
自然の中にたからものがいっぱいあるといつも言っている千秋さんの薬箱シリーズが始まりました。いつかみやの森カフェでやってほしいと思っていたので念願が叶ってとても嬉しいです。

千秋さんが摘んできたカフェの周りに生えていたいろんな草たち。あらためて見るとみんな違う顔をして生き生きとしています。

この日教えてもらったのは、ゴボウ味噌とヨモギオイル。ゴボウ味噌はおだやかな整腸作用があるそうです。すでに作ってあったゴボウ味噌をいただいてお湯にといて飲みました。私には効きましたよ！

ヨモギオイルはヨモギを摘んできて太白ごま油でゆっくり煮出します。そしてさらし布でやはりゆっくりと絞ります。春摘んだヨモギと秋に摘んだヨモギとでは微妙に違うオイルができるとか。日に焼けたお肌とかにいいそうです。

こんな自然からいただいた恵みが台所や薬箱にちょこっとあると嬉しいですね。
今回は、野草のお茶を教えてください。



Ponteとやま子どもサポート部門



WAKUWAKU運動教室

Ponteとやま設立時から継続して取り組んできている子どもの「からだづくり」。今年度は毎月第1土曜日午前に『運動教室』として開催しています。講師は、富山大学人間発達科学部講師の澤聡美先生。ゼミ生のお兄さん、お姉さんたちもお手伝いしてくれています

「運動」とは物体が空間的に位置を変えることであり、身体を動かすこと全てのことを指します。つまり、日常的な動作（椅子に座る、ものを持つ、箸で食べる等々）も運動の一つなのです。

発達に凸凹がある子どもたち（人たち）の中には、運動特に協調運動（「左手と右手」「目と手」「手と足」など相互に調整しあいながら活動する複数の筋によって行われる滑らかで正確な運動のこと）が極端に苦手な場合があります。

幼児期には体を動かすことが苦手なのかな？ちょっと不器用なのかな？という程度でも、学校生活が始まると、日常生活および学習面で複雑で微細な運動を求められることが多くなり、運動の苦手が顕著に現れるようになります。そのことにより、からかわれて嫌な思いをしたり、運動だけではなく活動全般への意欲が低下したり、社会活動に参加する機会そのものが少なくなったりもします。さらには肥満や体力の低下にもつながります。

近年、うつ病などの精神疾患の予防・改善にも運動が有効であることや、適度な運動習慣により、免疫活性が高まることも報告されており、「体を動かす」ということが心身のバランスを保つ上で大変重要だといえます。

Ponteとやまの『運動教室』では、参加する子どもたち（大人たち）が

- ・身体を動かす(運動する)って楽しいな、気持ちいいなと感じること
- ・もっとやってみたいなと意欲をもつこと
- ・仲間と一緒に活動するって楽しいな、面白いなと気づくこと
- ・できる、できた経験を積み、チャレンジしていくこと

を大切に、そしてその中で

- ・身体の使い方を知る、学ぶ
- ・筋力や体力アップ
- ・チャレンジする運動を増やす
- ・人とのかかわり力やコミュニケーション力を高める

ことをねらいとしています。



ボール運動や縄跳びなどが苦手、外で遊ぼうとしないといった運動面で気になることはもちろん、椅子に座ってられない、姿勢が崩れがち、文字を書くのが苦手など、学校生活や学習面で気になることについても、『運動（遊び）』によって改善することはたくさんあります。

もっと知りたいな、聞いてみたいな、ちょっとやってみたいなという方はぜひ！

miyanomori.ponte@gmail.comまでお問合せください。

講師：澤聡美(さわさとみ) 富山大学人間発達科学部講師，医学博士 日本幼児体育学会認定指導員 資格PROFESSIONAL LEVEL（専門）。大学での担当授業は、スポーツと発育発達・身体表現・保育内容(健康)等「わくわく」をコンセプトに、幼少児を対象として運動あそびを提唱。幼少児の健康課題を家庭や地域等の要因から検討し、研究で得た知見をもとに実践の場に応用している。（現在、生活習慣病の予防として『にじいろ体操』をYouTubeにて配信中）

担当：水野カオル(みずのかおる) Ponteとやま代表理事，公認心理師 大学卒業後、ろう学校、養護学校（現支援学校）、小学校支援級の教員として21年勤務。様々な困難さのある子どもたちとかかわる中で、子どもは自ら環境に働きかけることを通してこそ多くのことを学び獲得していくこと、心の安定やかかわる力を伸ばすためにも「運動」は有効であることを実感し、実践してきた。現在も、フリストで若者とかかわる中で「身体づくり」の重要性を日々痛感している。子どものごころから、歩くこと、遊ぶこと、歌うことが大好き。

大相撲7月場所番付予想 byたけし

力士名	勝利数予想	番付	力士名	勝利数予想
白鵬	10勝5敗	横綱		
貴景勝	11勝4敗	大関	照ノ富士	12勝3敗
正代	10勝5敗	大関		
高安	12勝3敗	関脇	御嶽海	10勝5敗
若隆景	6勝9敗	小結	明生	8勝7敗
遠藤	5勝10敗	前頭1	逸ノ城	4勝11敗
大栄翔	9勝6敗	前頭2	北勝富士	7勝8敗
隆の勝	7勝8敗	前頭3	琴恵光	3勝12敗
隠岐の海	8勝7敗	前頭4	霧馬山	6勝9敗
妙義龍	7勝8敗	前頭5	千代大龍	3勝12敗

※番付発表前作成の為、実際の番付とは異なります

再起をかける白鵬

白鵬。長年に渡り相撲の第一人者として相撲界を引っ張っている力士である。

全盛期の頃の白鵬は横綱らしい鋭く腰の低い立ち合いと出足の速さを武器にして勝ち星を積み重ねていった。当時は無類の強さを誇り、1年間で88勝2敗(勝率.978)という成績を出したこともある。

ただ、ここ数年で白鵬の力が衰えた風を感じる。白鵬は取り組みを休まない力士として有名だが、ここ2～3年、けがの影響もあって、休む回数が増えた。白鵬は幕内に18年在籍しているが、在籍初年度から在籍15年目までの成績は1060勝177敗98休(勝率.857)。1場所で休んだ回数は1.1回のみ。これに対し、在籍16年目から18年目(直近3年間)の成績は106勝24敗125休(勝率.815)。1場所で休んだ回数は7.4回に増えた。1場所の取り組み回数は15回だから、最近3年間は場所の約半分しか出場出来ていない計算になる。

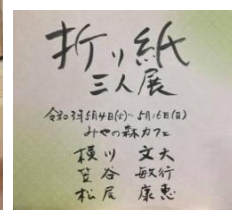
だが勝率は8割以上をキープしている。1場所15日間フル出場出来れば12勝3敗は確保できる計算だ。

けがと年齢の影響によって、白鵬は全盛期に比べて立ち合いの鋭さと力強さが減った。時には相手に一方的に押し込まれることもある。しかしながら、出場した場所では途中休場することもある一方、優勝する場所もあり、確実に勝ち星を積み重ねている。

近年の白鵬は相手の力を利用する取り組みが増えた。相手が攻めてきたタイミングで相手の勢いを利用し、相手を投げる取り組みが増えた。白鵬自身は力を使わずに勝てるので、1番あたりの体力の消耗を抑えることが出来、全盛期に比べ落ちた体力を温存しながら15日間戦い続け、しぶとく勝ち星をつかんでいる。

白鵬は綱取りをかける照ノ富士や上位陣の壁となれるのか。取り組みから目が離せない。

棚展覧会：4月～6月



堀さんが「お父さん(私の)といっしょにやりたいんですが」と企画してくれた二人展。自分の作った作品をいろんな人に見てもらう。これはとても素敵なことです。もらう方も見る方もエネルギーをもらえるようです。父も張り切っていました。

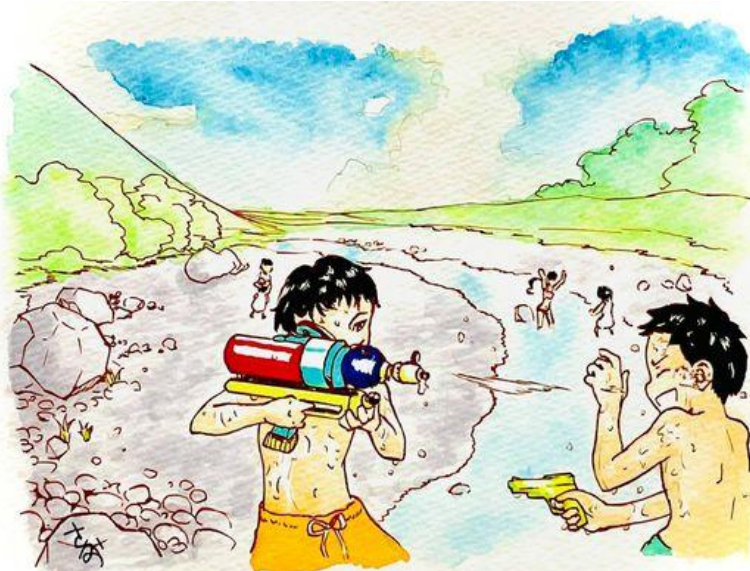
その後は、高森さんのお父さんたちの折り紙展。そして6月は高橋みとちゃんの詩の展示。カフェに来てくれたお客さんがぼちぼちのぞいてくれています。ささやかな発信を受け止めてくれる人がいて、いいなあと思います。

目 結果が得られる可能性を高める

▼人はよほど秀でた力量や運に恵まれない限り、1人で生きていくのは難しい。何らかのコミュニティに属し、周りの人との協力が必要なケースが大多数だと思う。そんな時、仕事相手に対し、仕事しやすい環境をどれだけ作れているかが問われる▼何かお願いするメールを出す場合一つ取っても、工夫できる余地はある。お願いしたい事は文の冒頭で書き、強調する箇所は太字。対応期限は極力余裕を持つ。して欲しい事を明確化し、極力無理の少ない負荷にするのは欠かせない▼相手が何か定常的に対応してくださっている場合、相手への感謝はもちろん、困りごとには極力丁寧かつ迅速に対応し、必要な事前連絡は欠かさない。ちょっとした事でもコミュニケーションを取り、しばらくぶりの会話は極力避けるといった積み重ねも要るかもしれない

▼人と人のやりとりにせよ、機械が介在するにせよ、結果が得やすい環境やシステムとは何かは常に考え、継続的に改善していく事も重要。自分だけでは如何ともし難い事は多々あるが、自分で出来る事を先ずしなければ周りからの助けも得にくい

▼時にはきついお願いをせざるを得ない事だってある。感謝だけでは不十分。普段から困りごとがあった場合、どれだけサポートできているか、そして、気心知れた意思疎通が出来ているか。**納得しなければ人は動きにくい。**相手の有る話で難しいが、**結果を得るには、納得性を高める様々かつ地道な取り組みの積み重ねが欠かせない**



居場所、夏