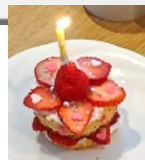


みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第16号:2022年01月27日発行 編集長:家森 謙
Ponteとやま(みやの森カフェ) 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



「お菓子のアトリエMèli-Mèlo」 歩きはじめました



2021年10月9日菓子工房のお披露目から3ヶ月。

るりちゃん、ゆかりさん、日和ちゃん、そして恭子さんの協力があって、次々と新製品が生み出されています。

ただし、量産はできない。自分たちのペースで歩いていくのがこのMèli-Mèloでございます。

カフェの「Mèli-Mèloコーナー」にたくさんのクッキーやケーキが並ぶのが木曜日。その種類の豊かさや新鮮さにはいつも驚かされます。そしてるりちゃんとの気まぐれケーキや日和ちゃんのロールケーキが冷蔵庫に現れるのも木曜日。たいてい木曜日にすべて売り切れて、金曜日には今度はゆかりさんの気まぐれケーキが現れます。それも土曜日には売り切れてしまうという早さです。

12月に入って、千葉の夕子さんから「クッキーを送ってください」という注文が入りました。その後、熊本の明美さんからも注文をいただきました。どちらも遠くからいつも私たちの活動を見守ってくださる方。本当にありがたい。お二人とも、「優しいおいしさ」に驚き喜んでくださいました。

今「子どもが小麦アレルギーなので米粉のお菓子を作ってもらえませんか?」というような問い合わせが来ています。これこそ「お菓子のアトリエMèli-Mèlo」のいちばんやりたいこと。量産はできないけど、望んでくださる皆さんに心込めて手わたせるお菓子。私は何もできないけど、ゆかりさん、るりちゃんががんばって考案中です。

年末は小学生40人に配るためのクッキーの注文もありました。

子どもたちが歓声を上げてくれたそうです。

いろんな記念日のケーキの注文も増えてきました。

心伝えるお菓子を作る「お菓子のアトリエMèli-Mèlo」・・・

そして年明けから、チアテラスも本格始動の予定。

今年はどんな歩き方をしていくのかわからないけど、

きっと楽しいことがあるに違いない。

皆さんも楽しみにしててください。



Ponteとやまシンポジウム: サードプレイスを作る 2021年11月28日 福野体育館会議室

毎年恒例Ponteとやまシンポジウム。今年は サードプレイスを作る というお題で2021/11/28に開催しました。この時はコロナも一息ついていた折、参加人数を限定し、対面での実施。去年はオンライン参加だったコメンテーター役の堀田聡子さん(慶応義塾大学大学院教授)にも富山へお越し頂きました。

堀田さんとぶっちゃけトークをして下さったのは、あっちこっち道草しながらいろんな人やものと出会い、新しい働き方を実践している5人の方々。貴重な話を下さいました。



堀田聡子さん

かんのくるま
二俣 敢さん

コーヒー
移動販売

ガチョック
澤田 啓輔さん

居場所

ipt
金山 敦さん

PCサポート
プログラミング教室

口福食彩 花*華
河合 優子さん

料理

居場所(準備中)

Ponteとやま
江畑 美由紀さん

清掃部若者支援
カフェ保健室



かんくんが導き出した、サードプレイスの要件

第一部はお仕事紹介。ここではサードプレイスとしてコーヒー移動販売を始めた、かんのくるま 二俣 敢さん(以下、かんくん)を取り上げます。

卒業後の進路選択で、大学で学んでいた教師の道を選ばなかったかんくん。卒業論文を書く中で導き出した進路は、好きだったコーヒーの布教活動+サードプレイスの創出という道。

どんなサードプレイスにするか・・・? 大学3年からそんなことを考え出したかんくんが導き出した要件は右の3つ。色々な場所で色々な人が集え、固定の場所よりも多くの人の日常的な行動範囲に入る事が出来、臨機応変な変更も可能。コスト小。導き出した結論はコーヒーの移動販売車でした。

要件1: コスト小ささ・移動性

居場所にお金の話は欠かせない

要件2: 目的が一致した仲間

内向的な人も外向的な人も、この場所へ行けば居心地が良い。
一人でコーヒーを楽しむのは勿論、誰かとつながりを持ったり、集った人と色々な話で盛り上がりたりもする

要件3: 帰属意識

お目当ての人が、自分の日常的な行動範囲の場所にいてくれる



ねえ・・・粗利いくら?(河合さん) → ■割位※です(かんくん) ※企業秘密(Ponteとやま初)

第二部はぶっちゃけトーク。堀田さんのはんばない質問攻勢に加え、パネリスト同士の質疑応答も飛び交い大変盛り上がりしました。そんな中、企業秘密無しだったPonteとやまに初秘密事項発生。



河合さん

水物は儲かると
(一般的に)言われるけど..
粗利いくら?

■割位
ですかね



かんくん



この場面でウケた写真とは限りません

指定された字数をしっかりと守れるのが素敵 タカチ動物園特別編 ～ムカデ～



『ムカデ＝人類の敵』 そう思っていた時期が僕にもありました。

タカチ動物園では現在2種類のムカデを飼育しています。日本最大級のトビズムカデとより毒性の強いアオズムカデです。みなさんも御存じの通り、ムカデを漢字で書くと『百足』なのですが、前述の種の脚は21対42本なので、100足はかなり誇張した名前といえます。

何故ムカデを飼育するのか？誰もが不思議に思うでしょう。それには富田京一著『トミちゃんのいきもの五十番勝負ー手提げコウモリは電気冷蔵庫の夢をみるか？』(小学館)という本との出会いが関係しています。この本では身近な生き物から珍しい生き物まで多種多様な生き物の飼育について書かれています。あんな生き物も飼育できるのか！この生き物の生態は知らなかった！という驚きにあふれ、タカチ動物園の創設に大きな影響を与えました。また、最近『奇蟲』と呼ばれるジャンルとしてタランチュラやサソリといった一般的にグロテスクとされる生き物を飼育する愛好家もいます。

さてムカデですが、初めて飼育した頃は見ただけでもおぞましく、毒もあることから脅威を感じていました。しかし、よくみると、朱色の脚や深緑の体には戦国武将の漆塗りの甲冑のような風格があります。

では、性格は見た目同様邪悪な印象がありますがどうでしょうか？ムカデは実はとてもきれい好きで、たくさんある脚や触角、体をペロペロ舐めて掃除をします。(なんて微笑ましい！) 刺激を受けると頭を下げ、尻尾を持ち上げます。尻尾には突起があり、一見どちらが頭かわかりません。これは弱点である頭を守る行動なのでしょう。(なんて賢い！) メスのムカデは産卵した卵の世話をします。この間は約1カ月に渡り、餌を一切食べず、卵の乾燥を防いだり、掃除をしたりします。(なんて慈悲深い！)

どうでしょうか？ムカデの印象が変わりましたか？要は慣れです。(断言！) 慣れにより感覚を麻痺させてしまえば、別の視点でとらえることも可能となるのです。それでもムリ！という人は『宇宙船地球号の仲間』と唱えてみてください。同じ船員同士で差別はいけません。もしムカデを飼育してみたいという人があれば、ジメジメして暗い場所の朽木をひっくり返してみると、その下にいたりします。捕獲の際は咬まれないよう気を付けましょう。それでも見つけることができなければ、ヤフ○クで購入することもできます。飼育で魅力を見出そう『レッツ百足ライフ！！』

まったく、見れば見るほどかわいいバケモンだぜ。おめえはよ。by クロトワ



富田京一著『トミちゃんのいきもの五十番勝負ー手提げコウモリは電気冷蔵庫の夢をみるか？』(小学館) 表紙



広告募集。 みやの森カフェに居る加藤へ直接お話いただくか、

0763-77-3733(みやの森カフェ)、miyanomori.ponte@gmail.com へご連絡を

募集中!

去年は若者たちと特養の居室の清掃以外に、車や車椅子などの新しい仕事にもチャレンジしました。今年は他の作業所などとも連携して新しい形の共同作業ができるようにみんなで頑張りたいと思います。
(就労支援企画室 加藤知道)

はるかせ内部清掃の勤務日数を今より増やして、もらえる給料を増やしたいです！(藤原武士)

コロナでカフェがお休みになるたびに特養「はるかせ」での清掃が始まり、お菓子のアトリエ「meli-melo」が生まれ、慌ただしかったこの2年間。今年は新しいこの芽をじっくりゆっくり育てていきたいなあと思います。
(カフェ店主 加藤愛理子)

社会福祉士取得に向けて頑張ります。夢は就労支援部のソーシャルワーカー！
(就労支援担当 江畑美由紀)

慣れてきた活動にも新しい活動にも準備や反省を怠らず、また自発的に何かに挑戦できる一年にしたいです。
(学習サポート・フリスタ担当 西川昌弘)

去年は皆様のおかげでなんとか食べていくことができました。今年はラーメン食べる時にライスも注文できるぐらいに頑張りたいと思います！
(かんのくるま・学習サポート担当 二俣 敢)



Ponteメンバー新年の抱負 Part1

今年もたくさん遊びたいです！がんばりたいことは「早起き」と「恥ずかしがらずに人に聞くこと」です
(WAKUWAKUサークル akico)

あけましておめでとうございます。去年も今年も来年も抱負は「健康第一」です！今年もよろしく願いいたします！
(学サポ担当 西口直希)

今年は、仕事において丁寧さだけでなく仕事に対する集中力や速さを身に付けていきたいです。
(杉谷健太郎)

今年もおいしくかわいいメリメロスイーツを楽しくゆるゆると作成していきたいと思います。
(スイーツ担当 るりちゃん)

新年の抱負は「楽しむ」です。仲間や家族、新たに会う人と共に、今年を去年以上に楽しみたいです。
(フリスタ&学サポ担当 Yuzi)

かなめ珈琲2年目。珈琲といろんなところへ赴くという強みを活かし、より多くの方に珈琲をお出しし、素敵なお縁を感じられる一年にしたいと思います。
(かなめ珈琲 高島 要)

いつまでも歌って踊れる体力と気力を持ち続けられるよう精進します！？そして…子どもたち、若者たちと一緒に、今年もよく遊びよく学ぶ一年にしたいと思います！！
(代表理事 水野カオル)

気の向くままにお菓子作りにチャレンジ！誰かに喜んでもらえるとうれしいな！(^~)！
(スイーツ担当 ゆかりん)

面白いこと、人、美味しいもの…出会いにワクワクします。ゆったりと表現を楽しむ臨床美術の時間も続きます。ぜひ！
(臨床美術士 渡辺恭子)

今年もどうぞよろしくお願いいたします！新しい出会いとチャレンジにワクワクです♡

突然!台湾とシンポジウム(2021年11月13日)

台湾に住むIrisさんから、9月にメッセージが来ました。「オンライン国際シンポジウムをしたいので、みやの森カフェ、ぜひ参加してください」とのこと。カフェの紹介と台湾のNPOの代表の方との対談。「言葉は大丈夫か？」と一瞬頭をかすめました。なんとかなると思い、「喜んで参加します」とお返ししました。

通訳を務めてくれたのは、Ayuさん。事前の打ち合わせでもAyuさんの堪能な日本語に驚きましたが、それ以上に私たちの小さな活動の意味を理解してくれて嬉しかったです。

当日対談したのは、台湾のNPO法人「木匠的家」理事長の楊敏生さん（応用数学の大学教授でもあるらしい……後から知りました）。「木匠的家」はなんと、大学生にコーヒーを振る舞うことから始まって、認知症カフェやイングリッシュカフェ、傾聴相談、障害を持っている子どもたちの居場所や学習サポート、就労支援をしているとのこと。お仕事は木工で、ここで技術を身につけて独り立ちしていきます。「ごちゃまぜである」こと、「役割を持つと皆元気になる」こと、とても共感できました。無印良品とも提携しており、私たちの規模とは桁違いでしたが、やっていることはとても似ていて驚きました。ホームページに「温暖有人情味的珈琲館」とあり、それだけで嬉しくなりますね。キリスト教が母体になっていること、政府の助成があることも活動がしっかりしている理由だと思います。しかし、楊さんが、私たちが行政の助成が無い状態で就労支援をしていることに驚き、「素晴らしいですね」と言ってくれました。

私の後ろで95歳の父や若者たちも応援してくれ、楽しい時間を過ごしました。声をかけてくれたIrisさん、Ayuさん、台湾の皆さん、そして私をサポートしてくれたみやの森の若者たちに感謝です。ありがとう！



目 プロであらねばならない事

▼パン屋を例にすると、いくらでも時間と材料を使い、自分で納得出来るパンを作るのがアマチュア。開店時間が来れば、完成度や自分の納得度が低くても恥を忍んで店頭へパンを出すのがプロ。こんな話を以前聞いたことがある▼自分たちでやるなら、どうしてもプロであらねばならない事がある。家事だ。誰も掃除しない部屋は汚れる一方。食事だって誰かが作らなければお腹が空くだけ。食事の片付けも誰かがしなければ汚れや悪臭が発生。当たり前の話だが、掃除や片付けはしたくない。やむなくしている人には納得いかない日々が重なっているのではないかと▼お金をかせ、家族の同意を得られる人は、積極的に週1回でもお手伝いさんを雇うのが最適解だと思う。毎日のことだから外食が口に合わない人もいる。年老いた親は頼られるのもしんどい。誰のマイナスも生まずに解決できる手段だ▼とはいえ、お金には限りがある。その場合、道具の活用がカギになる。食器洗い乾燥機や圧力鍋はなぜ使う方が良いか？それは食器片付けの手間減や調理時短もあるが、したくないことを減らし、納得いかない心を小さくすることこそ最大の目的だ▼最後は良い手の癖をつけているか。小さいころから片付けする日常を積み重ね、良い癖を手につけていれば、しんどさを感じずに手が勝手に動き、片付けてくれる。そういう人間に自分の子供が育ってほしいなら、先ずは良い背中を親が見せる所から

カフェ保健室：薬剤師さんのおくすり相談室

2021年11月20日 13:00-14:30 みやの森カフェ

みやの森カフェの定例コンテンツとなったカフェ保健室。11月はおくすり相談室と題し、事前に質問を募り、それにお答えする形でフリーランス薬剤師の正川咲子さんにお話を頂きました。



減らせるものなら減らしたい…薬の話

余分な薬が多い、必要な薬が処方されてない…ポリファーマシーと呼ばれるこういった事象。高齢者の場合、使っている薬が6剤以上になると薬物有害事象(※1)が増えるという統計データもある(※2)。

なぜ薬を減らせないのか？それは、薬を飲んでいる

本人がなぜその薬を飲んでいるのか、理由を覚えてない

ケースが多いから。高齢者は体が衰えてきているので、若い頃と同じ薬の種類や量では体に合わない。

年齢に合った種類や量の処方が必要。

※1：一般的に言う副作用だけでなく、薬との因果関係の有無に問わず、単に薬の使用によって生じたあらゆる好ましくない有害な反応

※2：6剤以上はダメ。5剤以下OKという判断が出来るという話ではありません。

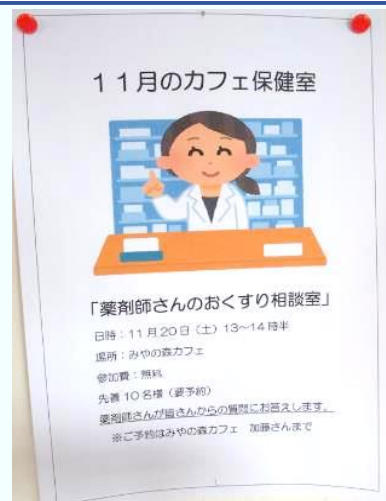


何をお医者さんに求めるか？

例えば「寝返りうつと痛い」という症状があったとする。

その時、この痛みをどうしたい？という視点が要る。痛みを無くしたいのか、体のどこかに悪い所が有る可能性を心配しているのか…？(お医者さんに)求めていることは違うのに、うまく伝えられず、適切な対処にたどり着いてないケースが有るように見える。何をお医者さんに求めるのか？何をお医者さんにして欲しいのか？お医者さんに見せる為の書面を作って伝わりやすくするとか、その書面をお医者さんに伝わりやすい言葉で書くといったアプローチも要るのかもしれない(お医者さんに伝わりやすい言葉がどんな言葉かアドバイスを下さる薬剤師の方も実際におられる)

ここに書いたのはほんの一部。この他、禁煙外来にまつわる薬やタバコ止めるモチベーション維持の話、妊婦さんが使える薬の話、更年期の薬の話、漢方の話などなど、沢山お話をいただきました。



正川咲子さんが
お話する様子



発達障害の当事者とまわりの人のための

薬はじめてガイド

2021年11月1日初版第1刷発行

監修：中川の郷療育センター施設長
許斐博史

本文・デザイン：仲田真理子(筑波大学)

本文・製作：瀬戸川剛(富山大学)

許斐博史先生は、発達障害の専門病院で診療をしている小児科・精神科の医師。仲田真理子先生は、自閉スペクトラム症(ASD)+注意欠如・多動症(ADHD)の当事者でもある神経科学の研究者。(冊子1ページ目から抜粋)そんな「発達障害」のことをよく知る先生方が製作・監修された「お薬」のことがよくわかる冊子が発行されています。「薬は飲み続けても大丈夫なのかな」「薬って本当に必要？」という薬についての疑問だけでなく、Dr.との付き合い方についても触れられており、当事者だけでなく家族のみなさんにとても強い味方になってくれそうな1冊です。みやの森カフェにもありますが、HPから最新版をダウンロードすることも可能です(<https://www.kuracilo.com/>「薬はじめてガイド 発達障害」で検索も可)

時計型ストーブとダッチオーブンでピザ を焼いたよ



2021年12月25日 昨日までとはうってかわって、冷たい雨が霰に、霰が雪へと変わるととてもとても寒い日 時計型ストーブで火をおこし、ピザを焼きました。12月だから、雪が降るかもしれないと思わなくもなかったけれど、まさかこんなに寒い日になるとは(^^;)もしかして、お休みの人もいるかなーと心配しましたが…なんと!申し込みのみなさん参加してくださいました👏

ピザの生地をこねて発酵させている間に火をおこし、akicoさんが火の番をしてくれている間にみんなは生地を伸ばして具材をトッピング。ダッチオーブンと赤いSTAUBの鍋で、1時間ほどで24枚のピザを焼きました!!
外で食べる!と張り切っていた子どもたちもさすがに寒くてカフェに避難しましたが…オーブンで焼くのはまた味わいが違う焼きたてのピザと玉ねぎたっぷりのスープ、と〜っても美味しかった!!今度は晴れた日に、またやりたいなあ😊
(と子どもたちも思ってくれているに違いない!?) 森のこども園スタッフでもあり、WAKUWAKUサークル@ねいの里でもお世話になっている
akicoさん、寒い中本当にありがとうございました!!



フリスタ冬休み あ・ら・か・る・と

年齢、性差、所属…そんなのかんけーな〜い(^^♪ ごちゃまぜ、カオス、フリーダム☆
同じ時と場を共有することで、互いを知り、わかり、認めあっていく子どもたちと若者たち



DJ Tokikoデビュー🎵
12/23 クリスマス会



みやの森周辺でもポケモンGo! ?
ゲームは仲良しになる大切なツール



漫才「日本シリーズ」
目指せM-1?! (左写真)

雪の中でバドミントン(^^;
完全防備の人も薄着の人も…
(右写真)



カターレ富山
椎名伸志選手と遊んだよ!
走った!走った!走った!

祝 「Ponteとやま」が受賞しました！！

公益財団法人パナソニック教育財団(理事長 小野元之氏)が主催する、「こころを育む総合フォーラム」(座長 鷲田清一氏 大阪大学名誉教授)において、2021年度子どもたちの「こころを育む活動」の賞(全国4団体)をいただくことになりました。

表彰式はオンラインですが、2月8日(火)に行われ、座談会にも出席します。これも関わってくださっている皆様のおかげです。ありがとうございます。



この度は、「2021年度 子どもたちのこころを育む活動」にたくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。
厳正なる選考の結果、下記4団体が受賞活動と決定いたしました。
全国大賞、優秀賞、各賞につきましては、2022年2月8日(火)に開催予定の表彰式にて発表いたします。

受賞活動(4団体)

- 〔活動名称〕「地域の元気を、地域の子どもの笑顔へ...」
- 〔活動団体〕 宮田実業株式会社 (宮城県)
- 〔活動名称〕 子ども目線で地域を取材し、地域愛を育む「ジュニア編集局」活動
- 〔活動団体〕 認定NPO法人ミニシティ・プラス (神奈川県)
- 〔活動名称〕 こちゃまぜの中で育つつながる・まなぶ
- 〔活動団体〕 一般社団法人Ponteとやま (富山県)
- 〔活動名称〕 こどものこどもによるこどものためのまち
- 〔活動団体〕 特定非営利活動法人インフィニティー (長崎県)

KAORUがつぶやく



「私が一人で出かけるのを子どもが嫌がるんです」というママにしばしば出会う。よくよく聞いてみると、「でかけちゃダメ」と言われてるのではなく「どこ行くの?」「何時に帰ってくるの?」と聞かれているだけらしい。その時の表情が「嫌そうだから」とのこと。「勘違いだと思いますよ」と伝え、「いえ、そうに決まってるんです!」とむっとされることも多い。子どもは、見通しがほしいだけかもしれないんだけどなあ。もしかしたら、ママがいない間にこっそりやってみたいことあるのかもしれないし。(そんなことは口が裂けても言えないムード。)一時、「空気が読めない」ことを問題視する風潮があったが、子育てにおいては、あえて「空気を読まない」ことをお勧めする。知らず知らずのうちに「わかったつもり」の似非エスパーになってしまっていないか...ご用心である。

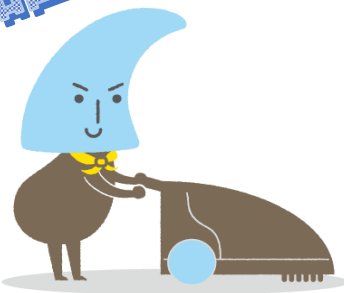
募集

みやの森通信に載せる原稿や絵、写真、記事ネタを持ち込んでみませんか? 電話会議を使ったリモートな持ち込みもOK

まずは miyanomori.ponte@gmail.com へ連絡/相談下さい



誰もが働ける地域社会へ



建築物の内外の衛生的環境を確保し、ビルを利用する全ての人々に衛生的で快適な空間の提供を目指します。

スタッフ大募集(特に南砺市!)
電話かホームページの
お問合せフォームへ

快適空間の創造を目指して..
株式会社アドバンス北陸サービス
Tel 076-295-7040
<http://www.advancehokuriku.co.jp>

ADVANCE Hokuriku Service

アドバンス北陸

検索

次はあなたの広告募集。みやの森カフェに居る加藤へ直接お話いただくか、

0763-77-3733(みやの森カフェ)、miyanomori.ponte@gmail.com へご連絡を

募集中!