

みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第19号:2022年06月30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



96歳 つれづれエッセイ連載をめざしますーvor2

伊藤博芳（カフェのお父さんとよばれて）店主加藤愛理子の父です

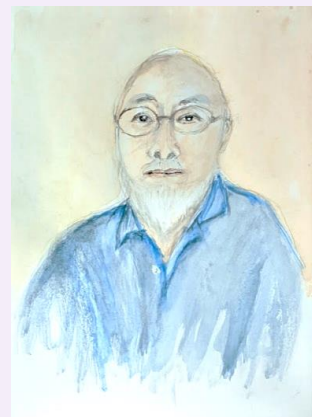
老いにどう向き合うか

生老病死は万人逃れられない宿命故、世に無常観が漂う。

「人間五十年化天のうちに較ぶれば夢、幻のごとくなり」幸若舞の一節で、信長も桶狭間に陣するときに舞ったという。これは絵になる。

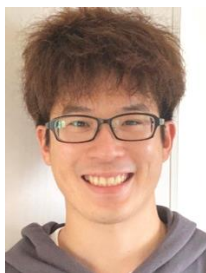
「人の命は大河に浮かぶ水泡」「宇宙の前では芥子粒にもおよばない」というが人の命をこんな物と比べるのは無意味である。個々の人にとって人生は永く重いものである。私もこの五月で満九十六歳、日常の所作で老いを思い知らされる。ある女流作家が老衰を「品格のある衰退」と言う。私も老いは謙虚に受け止めるべきであると思う。

石原慎太郎氏は多くの死に出会い作家として解明しようとしたが果たさなかった。彼は曾野綾子さんとの対談の中で「死は人間にとって最後の未知である。老衰は死に向かっての生育だ（引用）」と、この言葉は首肯出来る。曾野さんは「解らないことはわからないままに死んでいくのが人間的でいいだろう」と言っている。私にはこの言葉の方が座りがよいように感ずる。



Ponteとやま 新スタッフ紹介！！

NEW



元気！

はじめまして！今年4月からPonteとやまのスタッフになった川合祐司です。去年の8月、はじめてみやの森カフェに来ました。楽しくて毎日通いました。カフェは日替わりのアトラクションがある遊園地みたいだと思いました。ボランティアとして沢山の活動にも参加してきました。年齢や立場に関係なく、いろんな人とかかわることはとても楽しく、ずっとここにいたい気持ちになりました。フリースタイルスクール、学習サポートと子ども達とかかわる活動のほか、メンバーと一緒に特養の清掃業務もしています。これからも子どもたちと一緒に「おもしろい」がいっぱいの毎日を目指します！！みなさんどうぞよろしく!(^^)!



子どもたちに聞きました👂

マイナスオーラが少ない

「川合くんってどんな人？」

みんなに慕われてる

能天気

おもしろい！

みやの森通信バックナンバーはこちら↓

Ponteとやま フリーペーパー

検索



Ponteとやま全体案内はこちら↓

Ponteとやま

検索



なっちゃんの山紀行vol.6 最近の推し山 大熊山

大熊山。かれこれ2回登りましたが、もう1度行きたいなと思っています。どハマリマウンテンです。上市町馬場島。劔岳登山口があり、「試練と憧れ」の有名な石碑があります。その劔岳登山口の手前にあるのが大熊山。標高1628.5mで、近くにあるクズバ山1876mよりも少々低いのですが、「登りごたえ」と「感動」ではクズバ山に負けないのではないかと思います。

まず何と言っても「登りごたえ」。初っ端から急登、しかも杉の木の根をよじ登る登山道。「これ道？道なのかこれ？」。笑いながら登るしかありません。誰が取り付けたのか古いロープが下がっていますが、あまりに古過ぎて頼る気になりません。手と足をフルに使ってよじよじ登ります。根っこ道が終わった！と思いきや、今度は藪が登山道を阻み、やはり手足フル回転で進みます。今年は毛虫が多く、木の枝からプランプランと七夕飾りのように下がっているの、手足の回転数も爆上がりでした。しかし標高も1400m近くになると景色が開けてきます。劔岳北方稜線や、毛勝三山が折々で見えてくるので「よし！ピークは近いぞ！」と喜びが湧き上がります。目の前のあのピークを登り切ったら登頂だ！…しかしそれは所謂ニセピークです。本当のピークは更にまだ向こう…。そんな騙され事件が数回繰り返されます。酷いじゃないか大熊山！来なきゃ良かったよ！と思ったその時。突然、眼前にプチ尾瀬のような湿地帯が広がります。その上に広がる劔岳、劔御前、大日岳、そして大空。「うあーーーー！！！」大抵の登山者はここで歓声を上げてしまうのではないのでしょうか。木の根をよじ登り、藪を漕ぎ、ニセピークに騙され、すっかり傷ついた心と身体。ほうらご褒美だよ！頑張ったね！癒しまっせ！空から声が聞こえるようです。

そんな気分の良い湿原をしばらく歩き、小藪をヒョイと登るとピークです。小さなピークには味わい深い倒木と標識があり、是非とも劔岳をバックに写真を撮らねば！となります。苦労したもんねえ。全く本当に苦労の多い登山道です。獣道テイストなので、道迷いの可能性があり、下山時を考えて間違えそうな箇所を確認しながら登らねばならないし。でも、その分、湿原&劔岳大日岳の景色に辿り着いた時の感動がデカイ。そして感動がデカイので、下山したら感動しか残らないのです。

え？藪漕ぎ？アハハそなんあったわ、あれは笑うわー、てな感じ。好みがパッキリ分かれる山だとは思いますが、私には推しマウンテンです。



木の根をよじ登る



木の根を回り込むように登ります



根っこ道が終わったら藪。藪に引っかかって身動きできません



ドクロのような枯れ木。モニュメントのようでした



新連載！ まいにちアーユルヴェーダ



新たな連載が始まります。ある日、みやの森カフェにふらりと訪れてくれたchiechieさん。

そのお話は目から鱗。少しずつ取り入れることができたなら良いなあと思います。

Chiechieさんのプロフィール

大学院まではピアノ専攻。ピアノマニア。 アーユルヴェーダ、ハーブ・スパイス料理、メヘンディ、ハーブ栽培を満喫中 ☎ ●日本アーユルヴェーダスクール認定 「アーユルヴェーダ・ライフスタイル・カウンセラー」 アーユルヴェーダ暦12年目

アーユルヴェーダは紀元前からある伝統医学。大昔の医療機器が無い時代に説かれる内容は真実であり国や時代が変わっても普遍的に使うことが出来る知恵です。ただ、古代の知恵が言うことがいくら正しくても自分の体や心の反応に従って取り入れるか、取り入れないかを決めたら良いと思います。いちばんは自分の体や心の声です。けれど何かの理由でその体や心のリズムが乱れて正しい反応が得られなかったり、根本的には良くないことを心地よいと感じたりして結果として苦しみを長引かせている場合もあります。体や心の感覚がブレている、と感じる時はしばらく忠実に古代からの知恵に従ってみても良いかもしれませんよ。現代医学よりは時間がかかりますが、副作用や後遺症はないので困ったことになりにくいですよ。

梅雨時期は 気候が安定せず、体調を崩しやすい時期なので、消化力、体力、免疫力が弱まる季節です。そのため**消化に優しく体を温めて滋養のある食事が良い**です。

クミン茶は温め、代謝アップ、駆風作用、むくみ、消化力に梅雨時期は良いです(小さじ1のクミンシードを小鍋でから煎りして、いい香りがしてきたら、水300ccを入れて煮立て、濾していただく)。

梅雨に取り入れたいものは 酸味、塩味のもの、温かい肉のスープ、適量の油脂、しょうが、シソ、ワサビなど香味野菜、パセリ、バジルなど、梅干し、玉ねぎ、にんにく、レモン、ライム、古米、大麦、緑茶、麦茶、ターメリック、クミン、フェンネル、グローブ、カルダモン、はちみつ、湯冷まし、消化しやすい乳製品、食前に赤ワイン。避けたいものは 油脂類の取りすぎ、甘味、酸味の取りすぎ、消化に重いもの、生のもの(火を通してないもの)

クミンシード小さじ1を
香ばしい香りが立つまで
から煎りします。



水300ccを入れて
煮立ってきたら
出来上がり。
こしていただきます。



カレーのような良い香りと
すっきりした味わい。
胃腸に良いです。



濃いめが良ければクミンを増やしてください

絵：ひより



私のアーユルヴェーダの学びを エッセンスとして お届けします。
こうしなければダメ、できないからダメ、とかでも無く、
また、合う合わない、も人それぞれですので
一つの意見として、取り入れてみようかな、と思うものはやってみて下さい。
やってみて違う、と思えば遠慮なく手放して下さいね☺ ChieChie

2022年度 ニッセイ財団 児童・少年の健全育成助成決定!

富山県の推薦を受け応募したところ、助成決定!!

木のおもちゃ、ボードゲーム、iPad、ノートパソコンを購入させていただき、フリスタや子ども向けプログラム、学習サポートでも、日々活用しています。

iPadの設定や操作は、中学生がリーダー役。なんでも知っていてすごいなあ〜と感心です。早速、マイクラフトをダウンロードしました。

普段はネットやゲームに夢中な子どもたちですが、ボードゲームにも真剣にチャレンジしています。どれも、大人も子どもも一緒に楽しめます。カフェにご来店の際はぜひ皆さんも一緒に(^^♪)



そして…昨年度に引き続き今年度も受託決定!

発達障害者等青年期支援事業 (県西部拠点)

今年度は、骨盤調整ヨガ(講師:骨盤調整ヨガ講師“柴田千尋さん”)、おしゃれ講座(講師:F-COBA店長小林みずほさん)からスタート。

今後、アフリカンドラムワークショップ、マナー講座、お仕事体験、



発達障がいに関する学習会等々、

楽しいこと、ためになること…

どんどんチャレンジしていく予定です。

参加対象は、青年期の発達障害者等当事者の方。本事業への

問い合わせは、Ponteとやま(みやの森カフェ)までお願いします。



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!

Caféな日常(2022年6月)

今年夏で、みやの森カフェは開業8年となります。最初ご近所はもちろん知らない人ばかり。突然できたカフェに足を運んでくれるだろうか。「私なら行かないよなあ」と思っていました。

ところが、お向かいの齋藤さんが来てくれるようになってから、様子が変わってきました。お隣の地区の一人暮らしの男性やご近所さんがぼつりぼつりと来てくれるようになり、そこに高岡のご夫妻や市外の方も金曜日の午後毎週集まってきてくれるようになりました。

「キングゴ俱樂部」と名付けられたその時間、どなたが来ても、「どうぞ、どうぞ」といってくれる空気が漂い、若者たちもどかんと席を陣取ってしゃべっています。鳥や植物、野菜、カメラ、パソコン、ときには病気、いつもいろんな話題が飛び交っています。中には、鳥やカメラの話に触発されてナチュラリストになった方もいます！ある日、一人暮らしの方がこのキングゴ俱樂部を休んだので「どうしたのかな」とみんなで心配をしていました。次の週、実はけがをしていたことがわかったとき、「どうして言ってくれなかったんですか、何かあったらすぐに駆けつけるのに」とみんな口々に言っていました。

たかがおしゃべり、されどおしゃべり。おしゃべりは出会いをつなぎ、心と心を紡いでいく…この日は、お弁当を買っていく方も多く、おそらく御夕飯はキングゴ俱樂部でのおしゃべりを思い出しながら野菜たっぷり弁当を召し上がっていると思います。



KAORUがつぶやく



梅雨を通り越して、真夏のような日が続いている。私は子どものころから暑い夏が大好き。(寒い冬も好きだけど) ギラギラした太陽を見るとなんだか元気が湧いてくる。ここのところは加齢の影響もあってか、日の出とともにパチッと目が覚め、やる気スイッチON。今朝は6時から「射水食香バラ研究会」さんのバラ積み体験に行ってきた。まさに朝飯前の一仕事。色も香りも素敵な食香バラ。Meli-Meloスイーツとのコラボができたなら…とあれこれ考えているとワクワクが止まらない。我ながら単純な脳だと思いつくづく思う(^_^);

編集長家森の 目 たとえ外的要因があろうとも..

▼例えばの話。短納期で或る対応を求められている。先方の納期遵守要望も強い。納品物の輸送に船便を必ず使う必要がある。急対応を進め、納期近づく中、特大の台風が接近との情報が入ってきた。各種気象コンピューターの進路予想もほぼ一致。船は暫く動きそうにない。船が動く前に納期は過ぎる見込みだ▼その時あなたは、「納期に間に合わせるのは不可能。他にもやることはある。急ぎの対応レベルを緩め、別件にも注力するのがベター」「台風有ろうがなかろうが、急ぎの対応レベルは緩めず、元々の納期を守る」どちらを選ぶだろうか？▼一見、前者が良い選択に見える。が、正解は後者だ。後日先方が「あの時の対応は結局どうだっただろうか？」と輸送履歴を振り返ったらどうだろう。「あの時、台風が来たから納期で手を抜かれた」と分かり、信頼を損ねたり失う事になるかもしれない。周りにも「あいつはこういう事で対応緩む」と悪い印象を与えかねない▼船便再開時、優先順位高く運んでもらえるのは基本的に先に倉庫へ着いていた荷物。実は、台風が来ているからこそ、なおさら早く物を送り込む必要がある▼お客様満足。言うは易し。行うは難し。そして、平時より非常時はなおさらお客様満足が問われる。ひいては自分の力量も試される。しかし、それを乗り越えられれば先方の信用は大きく増すかもしれない。ピンチはチャンスとはよく言った話だ

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 へ連絡を

募集中!

みやの森通信バックナンバーはこちら↓

Ponteとやま全体案内はこちら↓

Ponteとやま フリーペーパー

検索



Ponteとやま

検索

