

白黒はっきりさせない。それが大人の優しさ

# みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第21号:2022年10月20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 vor5

### 私の霊異体験談 伊藤博芳(みやの森カフェのお父さん)

世間で幽霊に出会ったと思う体験を持つ人も多いが、  
それだけで怪談になるわけではない。

思うに人の死は未知なるがゆえに様々な説がある。

死んだら何もないと言う人もおれば、靈魂不滅、輪廻転生を  
信ずる人もいる。これとは別に、むかしから日本人の多くは  
精神的基盤として崇りを恐れる心とあの世を信ずる心を  
もっていた。怪談はその土壌の上に成り立つ。

実は私も霊異を体験している。中学5年生の頃受験勉強に  
疲れ、真夜中に、歩いて20分ぐらいの浜辺に行って

気分転換をしたものである。ある夜、いつもの通り、懐中電灯をたよりに  
うつむき加減に浜辺に通ずる細い道を歩いていたら、突然前に若い女性が  
あらわれた。星月夜ではあったが、互いに見つめ合いながら通り過ぎた。

こんな夜更けに珍しいことがあるものだと思います、振り返ったらその姿はなかった。

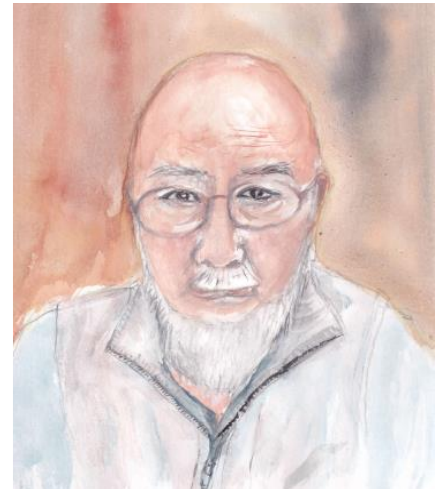
不思議なことがあるものだったと思ったが、怖いとは感じなかった。

この体験は、何時の頃からか、ストレスによる幻覚と思うことで落ち着いた。

しかし、超常現象は私の未熟な思考を超えて深淵な領域があるのかもしれない。

現在科学者が霊異を解明しようとしているようだが、

なにとてもはっきりさせればいいってもんじゃーないよ。



本当に**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 へ本当に連絡を

本当に



みやの森通信アーカイブはこちら

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



Ponteとやま連続講座2022第2弾 発達凸凹育児に悩むすべての方へ

2022年9月4日（日）13:00～14:30 オンライン

主催：ワーカーズコープ砺波地域福祉事業所大空と大地のぼびー村 企画・運営：Ponteとやま

後援：富山県発達障害者支援センターほっぷ

## 発達障がいのある人との心地いい暮らし

～伝えあいわかりあえる関係性と視覚的支援のコツ～

**講師：奥平綾子氏（株式会社おめめどう代表）**

連続講座第2弾も、ワーカーズコープ社会連帯事業として行いました。

当初は、午前午後の2部構成による久々の対面での開催予定でしたが、

8月半ばからのコロナウィルス感染拡大により、やむなくオンライン形式に切り替えての開催となりました。

講師の奥平さんには、2部構成の内容を90分にぎゅっとまとめてお話しいただくという無理なお願いを

快く承諾していただき、前半は「発達障がいのある人と伝えあいわかりあうための五つの手立て」を、

後半は「思春期を乗り切るにあたっての母子分離の重要性」についてお聞きしました。

### 【講演より①】

**「五つの手立て」＝杖の役割・みとおし・えらぶ・おはなし・年齢と性別の尊重**

#### ○その1「杖の役割」

本人の動かせるところをしっかりと支えるのが障害支援。

視覚障害の人には点字が用いられるように、歩行困難な人は車いすを使用するように。発達障がいのある人は「みんなと一緒に」を求められがち。得意なこと苦手なことをカバーする。

#### ○その2「みとおし」

見通しがあれば心の準備ができ安心できる。「うちの子障害が重いから…」と言わずに、まずはやってみよう！その際は、七曜式ではなく巻物状のカレンダーがオススメ。

また、一日や活動のスケジュールを見える化する。

#### ○その3「えらぶ」

本人のことは本人に聞く習慣を周りがまずはつけること。

まずは2択の積み重ねから。自分のことは自分で選ぶことで自他の区別もつくようになり、自分のものを大切にするモチベーションもあがる。また、結果も（それがうまくいかない時にも）受け入れることができる。

自立とは自己決定である。

#### ○その4「おはなし」

人物と吹き出しという「おはなしメモ」を使うことで、言葉に方向性があることがわかり、お話の相手と直接対峙ができ社会性が生まれる。人と人との関係性を支えるのが「おはなし」。筆談や描写という視覚的支援によりすれ違いがなくなる。

#### ○その5「年齢と性別の尊重」

周囲が幼い扱いをしていたらその人はそれ相応の振る舞いを続けてしまう。基本的人権、年齢と性別の尊重はとても大切。



「巻物カレンダー」や「おはなしメモ」が気になる…という方は、「おめめどう」さんのHPを要チェック📖

商品カタログはカフェにもあります!(^^)!

奥平さんの歯切れのよいお話には、障がいのある人たち（子どもたち）にかかわる全ての人が忘れてはならない大切なポイントがいくつもちりばめられていました。人として尊重すること、仲間はずれにしないこと、そのための「視覚的支援」という手立て。視覚支援は決して特別なものではなく、すべての人にとって分かりやすく過ごしやすい社会につながるものだと思います。

## 【講演より②】

## 「思春期の乗り切り方～母子分離の重要性～」

思春期のトラブルの根底にあるものは「母子分離不全」。障害があるから特別な思春期がやってくるわけではない。定型発達と同じ、自分たちと同じ思春期がやってくる。空間、脳みそ、責任…様々な切り口で「わかる」ことが必要。

離れた方がいいとわかっていても目の前にいる子どもの姿に不安が募りなかなか離れられない。子どものため、良かれと思って…つい口出しをしてしまう。その結果、子どもとの関係が悪化してしまったり、子どもが引きこもってしまったり。

奥平さんの講演をぜひとも実現させたい…という思いは、そんなママたちに、ぜひ母子分離の大切さとコツを聞いてほしいというところにあります。

合言葉は「エスパーをしない！」



講座には、保護者、教員、支援者…様々な立場の方がたくさん参加してくださいました。皆さんの感想を一部ご紹介します。

印象深かったこととして「待つこと」「好意ある無視」があります。学校現場ではその場に適した行動が良し、集団で行動できることが良しとされる傾向にあります。結果としてそのような行動が求められるため、教員は場にそぐわない行動や逸脱行動を事前に、もしくはそのような行動をしてしまってから何とかしようとしています。人的環境や、カリキュラム、時間割がそうさせるのかもしれません。教員は、先に先に色んな言葉掛けをしたり、手立てをしたりします。だけれど、ちょっと待って？考えてるよね。今しようとしていたよね。自分で折り合いつけて戻ってきたよね。現場に出て待つことがいかに重要かを肌で感じていました。もちろん支援や環境が最低限、整っていることが前提として、「待つこと」「好意ある無視」は、深い学び、自立に繋がる大切な姿勢だと講義を聞いて思いました。自分の中で、日頃から大事にしていきたい姿勢だと強く思います。

(20代 教員)

講座開始時、PCがフリーズしてしまい、かなりばたついてしまいました。(準備完璧と思っていても何かが起こる?! Ponteとやまの講座…)講師の奥平さんにも、県内外から参加くださった60名余りの参加者のみなさんにも、ご迷惑をおかけしてしまったこと、この場をお借りしてお詫びいたします。高齢のお母さんに巻物カレンダーがつかえるのではないかな?と言ってくくださった方もいました。グッズを使うことが目的なのではなく、その人自身が暮らしやすくなる、自分の人生を自分らしく生きるためにグッズを使う…忘れてはならないポイントだと思います。

奥平さんのお話は、どんな子にも当てはまるお話でした。

「エスパーをしない。」

よかれと思ってやり続けてどうなるかなんて誰も教えてくれなかった。

「～したら、～していいよ」＝「～しないと、～しちゃだめ」

二重否定、二重拘束。気づかなかつたら続けてたと思います。

娘のグループホームに向けて、とけいメモ、みとおしメモ使いたいと思います。反抗期の息子にもメモしとこうと思います。

「聞いてない」とかすぐケンカになるので。お話はとても聴きやすかったです。

ありがとうございました。(40代 保護者)

私たち大空と大地のぼびー村は、自分達のお給料の中から毎月1,000円を出し合い、社会連帯という言葉とともに生きる社会を目指しています。

今回(株)おめめどう代表の奥平さんにお話を頂き、コロナ禍でオンラインということもあり心配していましたが、たくさんの人達に参加して

頂きありがとう

ございました。

人と人との繋がりを

大切にしている

大空と大地のぼびー村には大きな宝物になりました。





## なっちゃんの山紀行vol.7

### 薬師沢～雲ノ平～黒部川水源地標～黒部五郎岳。

7月26日～29日。3泊4日の縦走でした。三俣山荘の前管理人、伊藤正一著「黒部の山賊」。終戦直後の北アルプス。復員兵による登山者殺人事件などがあり、物騒な状況。そんな中、伊藤正一さんに「三俣山荘を買わないか」という話が。引き受けた直後、「三俣山荘には山賊が居座っていて、山荘へ行った者は皆帰ってこない」という噂が。困惑しつつも、真相を確認すべく北アルプスの奥地、三俣山荘へ。するとそこには…というお話。実在した山賊のエピソードや、北アルプスに棲む物の怪の話が面白い！この本に出会ってから、①薬師沢のカベツケが原②黒部川水源③三俣山荘に「いつか行きたい！」と。でも。「いつか行きたいは行かずじまいだ！」と。直ぐに山行計画を立て、春に山小屋を予約。あっっっという間の当日です。



#### 1日目。

有峰折立より出発。曇り空の中、急登を登り登り。太郎平小屋で名物太郎ラーメンを。滝汗だったので、塩分が五臓六腑に染み渡り、美味い！腹ごしらえの後、太郎平からどんどん下り、薬師沢へ。聖地巡礼その①。カベツケが原です。「黒部の山賊」に出て来るカベツケが原。ここには物の怪ならぬ「山の怪」がいて、①「オーイ、オーイ」と呼ぶ声がする。（返事をしたら神隠しに遭う）②かっぱもいるらしい ③念仏や赤ん坊の泣き声、ザワザワと人の声がする。声の方に行ったら神隠しに以下略。なのだそうです。確かにヒョイとかっぱが出て来そうな。水の音と草や木の音がチョロチョロザワザワ。でも残念ながら「山の怪」は出現せず。昭和と一緒に終焉したのかも…。カベツケが原を通過し、薬師沢小屋へ。薬師沢小屋は、薬師沢出合の吊り橋のすぐ目の前。溪谷に立つ小屋です。この吊り橋。昔は籠に吊るして人を渡していたそうで、実家には、若き日の父が吊られている写真があります。小屋は芸術的に傾いていて、壁に傾斜を測る測度計が。

夕食は黙食ながらも美味しかったです。こんな秘境の地で、出汁がしみしみのお煮しめ。しかも昆布メまで。しかもしかも。薬師沢小屋は冷たくて美味しい飲用水が無料なのです。



通常、山小屋の水は有料なのですが、さすがは薬師沢。水の恵みが豊かなのです。かつてはイワナがウジャウジャいて「イワナに乗って川を渡った」というホラ話もあったらしい。

昭和は遠くなりにはけり。聖地巡礼の縦走、1日目でした。

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



地域に飛び出す、みやの森カフェ！

## 出張カフェ保健室@庄東センター

9月11日（日）いつも第3土曜日にみやの森カフェで開催しているほっとなみカフェ（砺波市委託）が地域に飛び出しました。砺波市安川にある庄東センターの大広間を使っただけで、なんでも相談会。

各ブースは、高木久美子さん・正川咲子さん（薬剤師チーム）、八幡祐子さん（歯科衛生士）、高島要君（理学療法士）、水野カオルさん（公認心理師）、そして、渡邊恭子さん（臨床美術士）。私加藤は、スギナのお茶を持ってお茶コーナー。

到着したときは、閑散として人の気配が無く…… あらまあ、仲間内で終わるのかと思っていたら、館長さんから「先にお風呂に入って待っとる人おるよ」とのありがたきお言葉。

ほんとうに、13時過ぎるとお風呂から出てきた方達が続々。まずは、皆さんの目は臨床美術コーナーへ。「あれ、やりたかったんよ」とのこと。きっとワッシーさん（砺波在住強力臨床美術士）のおかげで砺波に臨床美術定着してるんだわ。そして、次々、正川さん、高木さんお二人の薬剤師さんのコーナーが満席に。そのお隣、歯科衛生士の八幡さんのコーナーも人が増えて、「歯医者さんにはなかなか聴けんのよ」要理学療法士の要君、お一人ずつ丁寧にみていたら、最後女性に囲まれ、最終的に要君がダウンしておりました。そして、なんかよくわからないけど参加してくれた若者たちは自主的にストレッチしている。出張してもやっぱりみやの森カフェでした。提案者江畑さん（看護師）が参加できなくて残念でしたが、またやりましょうね。



編集長家森の **目** なぜノートを書くのか？ ▼ノートを書く。子供のころから学校などで習慣づけられ、電子媒体全盛の今でも、手でノートを書く人は多いのかもしれない。でも、なぜノートを書くのか、考えてみた人はどれだけいるだろうか？ ▼当たり前だが、第一の目的は、**聞いたことを忘れないようにする**為だろう。聞いたことは全て覚えていられない。「ここ、重要です」と先生に強調されれば、「おっ、テストに出る可能性高。書いておかねば」と思うのが人の常 ▼でも、それだけではない。**聞いたことを頭に叩き込む**という意味も有る。Ponteとやまの連続講座原稿を書く際、資料の事前配布が無い場合、記事として書く可能性有と少しでも思った事は必死にノートへ書き殴る。2時間の講座でB5に十数ページは当たり前を書く。それだけ必死なら頭にも残るのは必然。正直、資料の事前配布有の方が後々の記事作成時に意外と困ったりする ▼そしてもう一つ。**必死に書いて手を動かしていれば眠くならない**。もちろんPonteとやま連続講座は眠くならないのでご心配なく



## Ponteとやま

### 高校生のための『はたらく』体験講座開催！

7月31日（土）～7月31日（日）、高岡南福祉会さん

（Ponteとやまは南福祉会さんから清掃の委託を受けています）  
の協力のもと、『はたらく』体験講座を実施しました！！

対象は、「働く」「仕事」「将来」に不安や悩みがある高校生。  
講師は、Ponteとやま代表理事で公認心理師の水野カオルと、  
Ponte就労部門担当でキャリアコンサルタントの加藤知道が  
担当しました。両日とも、4名の高校生の参加がありました。  
県立高校の先生方の参加（見学）もありました。

午前中は座学。1日目は「働く」ってどんなこと？、  
2日目は「自分の得意・不得意を知ろう」をテーマに考えたり  
自分の意見を話したりしました。加えて、Ponteクリーンチーム  
でチャレンジワーク中の先輩の話も聞きました。緊張しながらも、  
きちんと自分の思いや意見を言うことができていました。

午後はお仕事体験。1日目は「車いす清掃」、2日めは「室内清掃」にチャレンジしました。  
[清掃のプロ]の技について、先輩たちの仕事の様子をビデオで見ながら手順を聞き、先輩と  
ペアで実際に作業をしました。先輩のアドバイスを聞いたり、手順を確認したりしながら  
頑張りましたが、30分ほどでかなり疲れた様子の受講生のみなさん。先輩として参加してくれた  
タケシさんも、初めての草刈りで30分でへばってしまったことが懐かしく思い出されます。

2日間という短期間の講座でしたが、車いす清掃と室内清掃を比べて、「自分は車いす清掃が  
いいかな」「僕は動ける室内清掃のほうがよかった」と自分に合った仕事について感じるこ  
ができたようです。「私、意外にこれはできるかも？」「俺って、こういうことが実は好きだっ  
たんだ！」という実感や手応えは、安心できる環境で、様々なことにチャレンジし体験すること  
で得られるのだと思います。受講生である高校生にとっても、先輩として参加したPonteメンバ  
ーにとっても、初めての企画を  
した私達にとっても、  
発見や学びがいっぱいの  
2日間でした。ぜひ今後も  
継続して取り組んで行きたい  
と思います。（水野）



#### Ponteとやま 高校生のための『はたらく』体験講座

2022年7月30日（土）～7月31日（日） 1日のみの参加可

会場：特別養護老人ホームはるかなげ 会議室（高岡市オアシスパーク13）

（福祉・介護の仕事体験ではありません）

結果は動きたい、でもちょっと不安... 仕事ってどうやって決めたらいいのかな...

自分にはどんな仕事に向いているのかな... 等々

結果について悩んだり考えたりしている高校生（経験の年齢の書き込み）のみなさん！

『はたらく』について一緒に学んでみませんか？！

| Time Table  |               |
|-------------|---------------|
| 10:00 集合    |               |
| 10:00～10:15 | はたらくってどんなこと？  |
| 10:15～10:30 | 先輩の体験話を聞いてみよう |
| 10:30～10:45 | 1日体験希望        |
| 10:45～11:00 | 2日体験希望        |
| 11:00～11:15 | お仕事を体験（車いす清掃） |
| 11:15～11:30 | 1日体験希望        |
| 11:30～11:45 | 2日体験希望        |
| 11:45～12:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 12:00～12:15 | 1日体験希望        |
| 12:15～12:30 | 2日体験希望        |
| 12:30～12:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 12:45～13:00 | 1日体験希望        |
| 13:00～13:15 | 2日体験希望        |
| 13:15～13:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 13:30～13:45 | 1日体験希望        |
| 13:45～14:00 | 2日体験希望        |
| 14:00～14:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 14:15～14:30 | 1日体験希望        |
| 14:30～14:45 | 2日体験希望        |
| 14:45～15:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 15:00～15:15 | 1日体験希望        |
| 15:15～15:30 | 2日体験希望        |
| 15:30～15:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 15:45～16:00 | 1日体験希望        |
| 16:00～16:15 | 2日体験希望        |
| 16:15～16:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 16:30～16:45 | 1日体験希望        |
| 16:45～17:00 | 2日体験希望        |
| 17:00～17:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 17:15～17:30 | 1日体験希望        |
| 17:30～17:45 | 2日体験希望        |
| 17:45～18:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 18:00～18:15 | 1日体験希望        |
| 18:15～18:30 | 2日体験希望        |
| 18:30～18:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 18:45～19:00 | 1日体験希望        |
| 19:00～19:15 | 2日体験希望        |
| 19:15～19:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 19:30～19:45 | 1日体験希望        |
| 19:45～20:00 | 2日体験希望        |
| 20:00～20:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 20:15～20:30 | 1日体験希望        |
| 20:30～20:45 | 2日体験希望        |
| 20:45～21:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 21:00～21:15 | 1日体験希望        |
| 21:15～21:30 | 2日体験希望        |
| 21:30～21:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 21:45～22:00 | 1日体験希望        |
| 22:00～22:15 | 2日体験希望        |
| 22:15～22:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 22:30～22:45 | 1日体験希望        |
| 22:45～23:00 | 2日体験希望        |
| 23:00～23:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 23:15～23:30 | 1日体験希望        |
| 23:30～23:45 | 2日体験希望        |
| 23:45～24:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 24:00～24:15 | 1日体験希望        |
| 24:15～24:30 | 2日体験希望        |
| 24:30～24:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 24:45～25:00 | 1日体験希望        |
| 25:00～25:15 | 2日体験希望        |
| 25:15～25:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 25:30～25:45 | 1日体験希望        |
| 25:45～26:00 | 2日体験希望        |
| 26:00～26:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 26:15～26:30 | 1日体験希望        |
| 26:30～26:45 | 2日体験希望        |
| 26:45～27:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 27:00～27:15 | 1日体験希望        |
| 27:15～27:30 | 2日体験希望        |
| 27:30～27:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 27:45～28:00 | 1日体験希望        |
| 28:00～28:15 | 2日体験希望        |
| 28:15～28:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 28:30～28:45 | 1日体験希望        |
| 28:45～29:00 | 2日体験希望        |
| 29:00～29:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 29:15～29:30 | 1日体験希望        |
| 29:30～29:45 | 2日体験希望        |
| 29:45～30:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 30:00～30:15 | 1日体験希望        |
| 30:15～30:30 | 2日体験希望        |
| 30:30～30:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 30:45～31:00 | 1日体験希望        |
| 31:00～31:15 | 2日体験希望        |
| 31:15～31:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 31:30～31:45 | 1日体験希望        |
| 31:45～32:00 | 2日体験希望        |
| 32:00～32:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 32:15～32:30 | 1日体験希望        |
| 32:30～32:45 | 2日体験希望        |
| 32:45～33:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 33:00～33:15 | 1日体験希望        |
| 33:15～33:30 | 2日体験希望        |
| 33:30～33:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 33:45～34:00 | 1日体験希望        |
| 34:00～34:15 | 2日体験希望        |
| 34:15～34:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 34:30～34:45 | 1日体験希望        |
| 34:45～35:00 | 2日体験希望        |
| 35:00～35:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 35:15～35:30 | 1日体験希望        |
| 35:30～35:45 | 2日体験希望        |
| 35:45～36:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 36:00～36:15 | 1日体験希望        |
| 36:15～36:30 | 2日体験希望        |
| 36:30～36:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 36:45～37:00 | 1日体験希望        |
| 37:00～37:15 | 2日体験希望        |
| 37:15～37:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 37:30～37:45 | 1日体験希望        |
| 37:45～38:00 | 2日体験希望        |
| 38:00～38:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 38:15～38:30 | 1日体験希望        |
| 38:30～38:45 | 2日体験希望        |
| 38:45～39:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 39:00～39:15 | 1日体験希望        |
| 39:15～39:30 | 2日体験希望        |
| 39:30～39:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 39:45～40:00 | 1日体験希望        |
| 40:00～40:15 | 2日体験希望        |
| 40:15～40:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 40:30～40:45 | 1日体験希望        |
| 40:45～41:00 | 2日体験希望        |
| 41:00～41:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 41:15～41:30 | 1日体験希望        |
| 41:30～41:45 | 2日体験希望        |
| 41:45～42:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 42:00～42:15 | 1日体験希望        |
| 42:15～42:30 | 2日体験希望        |
| 42:30～42:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 42:45～43:00 | 1日体験希望        |
| 43:00～43:15 | 2日体験希望        |
| 43:15～43:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 43:30～43:45 | 1日体験希望        |
| 43:45～44:00 | 2日体験希望        |
| 44:00～44:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 44:15～44:30 | 1日体験希望        |
| 44:30～44:45 | 2日体験希望        |
| 44:45～45:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 45:00～45:15 | 1日体験希望        |
| 45:15～45:30 | 2日体験希望        |
| 45:30～45:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 45:45～46:00 | 1日体験希望        |
| 46:00～46:15 | 2日体験希望        |
| 46:15～46:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 46:30～46:45 | 1日体験希望        |
| 46:45～47:00 | 2日体験希望        |
| 47:00～47:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 47:15～47:30 | 1日体験希望        |
| 47:30～47:45 | 2日体験希望        |
| 47:45～48:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 48:00～48:15 | 1日体験希望        |
| 48:15～48:30 | 2日体験希望        |
| 48:30～48:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 48:45～49:00 | 1日体験希望        |
| 49:00～49:15 | 2日体験希望        |
| 49:15～49:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 49:30～49:45 | 1日体験希望        |
| 49:45～50:00 | 2日体験希望        |
| 50:00～50:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 50:15～50:30 | 1日体験希望        |
| 50:30～50:45 | 2日体験希望        |
| 50:45～51:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 51:00～51:15 | 1日体験希望        |
| 51:15～51:30 | 2日体験希望        |
| 51:30～51:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 51:45～52:00 | 1日体験希望        |
| 52:00～52:15 | 2日体験希望        |
| 52:15～52:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 52:30～52:45 | 1日体験希望        |
| 52:45～53:00 | 2日体験希望        |
| 53:00～53:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 53:15～53:30 | 1日体験希望        |
| 53:30～53:45 | 2日体験希望        |
| 53:45～54:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 54:00～54:15 | 1日体験希望        |
| 54:15～54:30 | 2日体験希望        |
| 54:30～54:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 54:45～55:00 | 1日体験希望        |
| 55:00～55:15 | 2日体験希望        |
| 55:15～55:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 55:30～55:45 | 1日体験希望        |
| 55:45～56:00 | 2日体験希望        |
| 56:00～56:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 56:15～56:30 | 1日体験希望        |
| 56:30～56:45 | 2日体験希望        |
| 56:45～57:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 57:00～57:15 | 1日体験希望        |
| 57:15～57:30 | 2日体験希望        |
| 57:30～57:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 57:45～58:00 | 1日体験希望        |
| 58:00～58:15 | 2日体験希望        |
| 58:15～58:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 58:30～58:45 | 1日体験希望        |
| 58:45～59:00 | 2日体験希望        |
| 59:00～59:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 59:15～59:30 | 1日体験希望        |
| 59:30～59:45 | 2日体験希望        |
| 59:45～60:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 60:00～60:15 | 1日体験希望        |
| 60:15～60:30 | 2日体験希望        |
| 60:30～60:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 60:45～61:00 | 1日体験希望        |
| 61:00～61:15 | 2日体験希望        |
| 61:15～61:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 61:30～61:45 | 1日体験希望        |
| 61:45～62:00 | 2日体験希望        |
| 62:00～62:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 62:15～62:30 | 1日体験希望        |
| 62:30～62:45 | 2日体験希望        |
| 62:45～63:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 63:00～63:15 | 1日体験希望        |
| 63:15～63:30 | 2日体験希望        |
| 63:30～63:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 63:45～64:00 | 1日体験希望        |
| 64:00～64:15 | 2日体験希望        |
| 64:15～64:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 64:30～64:45 | 1日体験希望        |
| 64:45～65:00 | 2日体験希望        |
| 65:00～65:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 65:15～65:30 | 1日体験希望        |
| 65:30～65:45 | 2日体験希望        |
| 65:45～66:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 66:00～66:15 | 1日体験希望        |
| 66:15～66:30 | 2日体験希望        |
| 66:30～66:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 66:45～67:00 | 1日体験希望        |
| 67:00～67:15 | 2日体験希望        |
| 67:15～67:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 67:30～67:45 | 1日体験希望        |
| 67:45～68:00 | 2日体験希望        |
| 68:00～68:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 68:15～68:30 | 1日体験希望        |
| 68:30～68:45 | 2日体験希望        |
| 68:45～69:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 69:00～69:15 | 1日体験希望        |
| 69:15～69:30 | 2日体験希望        |
| 69:30～69:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 69:45～70:00 | 1日体験希望        |
| 70:00～70:15 | 2日体験希望        |
| 70:15～70:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 70:30～70:45 | 1日体験希望        |
| 70:45～71:00 | 2日体験希望        |
| 71:00～71:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 71:15～71:30 | 1日体験希望        |
| 71:30～71:45 | 2日体験希望        |
| 71:45～72:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 72:00～72:15 | 1日体験希望        |
| 72:15～72:30 | 2日体験希望        |
| 72:30～72:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 72:45～73:00 | 1日体験希望        |
| 73:00～73:15 | 2日体験希望        |
| 73:15～73:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 73:30～73:45 | 1日体験希望        |
| 73:45～74:00 | 2日体験希望        |
| 74:00～74:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 74:15～74:30 | 1日体験希望        |
| 74:30～74:45 | 2日体験希望        |
| 74:45～75:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 75:00～75:15 | 1日体験希望        |
| 75:15～75:30 | 2日体験希望        |
| 75:30～75:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 75:45～76:00 | 1日体験希望        |
| 76:00～76:15 | 2日体験希望        |
| 76:15～76:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 76:30～76:45 | 1日体験希望        |
| 76:45～77:00 | 2日体験希望        |
| 77:00～77:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 77:15～77:30 | 1日体験希望        |
| 77:30～77:45 | 2日体験希望        |
| 77:45～78:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 78:00～78:15 | 1日体験希望        |
| 78:15～78:30 | 2日体験希望        |
| 78:30～78:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 78:45～79:00 | 1日体験希望        |
| 79:00～79:15 | 2日体験希望        |
| 79:15～79:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 79:30～79:45 | 1日体験希望        |
| 79:45～80:00 | 2日体験希望        |
| 80:00～80:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 80:15～80:30 | 1日体験希望        |
| 80:30～80:45 | 2日体験希望        |
| 80:45～81:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 81:00～81:15 | 1日体験希望        |
| 81:15～81:30 | 2日体験希望        |
| 81:30～81:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 81:45～82:00 | 1日体験希望        |
| 82:00～82:15 | 2日体験希望        |
| 82:15～82:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 82:30～82:45 | 1日体験希望        |
| 82:45～83:00 | 2日体験希望        |
| 83:00～83:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 83:15～83:30 | 1日体験希望        |
| 83:30～83:45 | 2日体験希望        |
| 83:45～84:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 84:00～84:15 | 1日体験希望        |
| 84:15～84:30 | 2日体験希望        |
| 84:30～84:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 84:45～85:00 | 1日体験希望        |
| 85:00～85:15 | 2日体験希望        |
| 85:15～85:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 85:30～85:45 | 1日体験希望        |
| 85:45～86:00 | 2日体験希望        |
| 86:00～86:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 86:15～86:30 | 1日体験希望        |
| 86:30～86:45 | 2日体験希望        |
| 86:45～87:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 87:00～87:15 | 1日体験希望        |
| 87:15～87:30 | 2日体験希望        |
| 87:30～87:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 87:45～88:00 | 1日体験希望        |
| 88:00～88:15 | 2日体験希望        |
| 88:15～88:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 88:30～88:45 | 1日体験希望        |
| 88:45～89:00 | 2日体験希望        |
| 89:00～89:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 89:15～89:30 | 1日体験希望        |
| 89:30～89:45 | 2日体験希望        |
| 89:45～90:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 90:00～90:15 | 1日体験希望        |
| 90:15～90:30 | 2日体験希望        |
| 90:30～90:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 90:45～91:00 | 1日体験希望        |
| 91:00～91:15 | 2日体験希望        |
| 91:15～91:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 91:30～91:45 | 1日体験希望        |
| 91:45～92:00 | 2日体験希望        |
| 92:00～92:15 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 92:15～92:30 | 1日体験希望        |
| 92:30～92:45 | 2日体験希望        |
| 92:45～93:00 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 93:00～93:15 | 1日体験希望        |
| 93:15～93:30 | 2日体験希望        |
| 93:30～93:45 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 93:45～94:00 | 1日体験希望        |
| 94:00～94:15 | 2日体験希望        |
| 94:15～94:30 | お仕事を体験（室内清掃）  |
| 94:30～94:45 |               |

## ごちゃまぜワールドが地域を救う！？

8月8日（月）、第36回 富山県民生委員児童委員協議会大会シンポジウム（富山県民会館）に、Ponteとやま代表理事 水野カオルがシンポジストとして参加しました。Ponteとやま理事&みやの森店主 加藤愛理子は、地区の民生委員児童委員でもあり、当日は会場での参加でした。

緞帳(どんちょう)が上がってびっくり！なんとこの日は富山県内各地域から、約1000人の方が参加されていました。

大会テーマは「地域共生社会の実現に向けて、地域の困りごと（生活課題・福祉課題）を解決する 地域づくりを～民生委員・児童委員や地域住民・行政等が共に取り組むために～」

「民生委員」 聞いたことはあるけれど、自分が住んでいる地域の民生委員ってどなたなのか？もわからない(^;これはまずいということで、慌てて調べてみましたら…現在、富山県の民生委員（児童委員）は2559人！もいらっしやる。富山県のHPには「民生委員とは、社会福祉の精神をもって、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めている方々で、厚生労働大臣より委嘱されます。」とありました。民生委員児童委員は地域住民の一員という立場で、住民視点に立ちさまざまな課題を抱える地域住民の身近な相談相手、見守り役として活動されている方々なのですね。

シンポジウムのコーディネーターは、富山国際大学子ども育成学部教授 村上満氏。シンポジストは氷見市民児協神代地区民生委員児童委員協議会会長 寺林清志氏、上市町社会福祉協議会係長 島田恵美子氏、そしてPonteとやま代表理事 水野カオル。砺波の小さなカフェでの実践を民生委員の皆さんはどんなふうに受け止めてくださるんだろうか…不安に思いながらも、2014年社団設立以来、目の前にいる人の困りごとと一緒に整理し考え自分たちなりに形にしてきたこと、巻き込み巻き込まれながらの8年間の軌跡とこれからについてお話させていただきました。ちょうど次の日がフリースタイルスクール火曜日メンバーによるカフェたんぼぼ☺！ということでご紹介&ご招待してみました。

これで庄東地区が大渋滞しちゃったりして…誰も来てくださらなかったらそれはそれで寂しいなと思いついて迎えた翌日のたんぼぼカフェ当日。「昨日のお話聞きました！」と5人の方がお客さまとして来てくださいました。そしてさらに、なんと朝日町からお米が届きました！わぁー嬉しい、そしてありがたい🙏

「地域共生社会」聞いて久しい言葉のように感じます。そのために「私」「私たち」に何ができるのか。様々な立場にいる一人ひとりが意識をもち考え実行していくことが大切かと。でもその実行の中身は大げさに受け止める必要はなく、もしかしたら困ってそうなお隣さんに「美味しいケーキ食べに行かない？」と誘ってみたり（ぜひその折にはみやの森カフェをよしなに(^\_^♪）、野菜やいただきもののおすそ分けをすることだったりで十分なのではないかなと思ったりもします。

田舎の小さなカフェでの日常は「（困りごと集う年齢も住まいの地域も）ごちゃまぜ」、そして思いがけない化学反応の連続です。一度味わったらやめられないとまらない「ごちゃまぜ」の魅力を、地域にじわじわと広げていきたいと思えます。「ごちゃまぜワールド」が地域を救う！…のかも！(^\_^)！【水野】

私は1000人の民生委員に紛れて会場で参加。始まる前に、周りの人が資料を熱心に読んでいる。「みやの森カフェって？」と前の席の人がつぶやくとすかさず隣の人が「ここ、ここ、加藤さんのところ」と説明してくれる。水野さんが壇上で、「相棒の加藤さんを見つけました」と言うのと周りの皆さんがなぜか嬉しそうに笑っていました。本当に民生委員をしている方がいい人が多い！この日は新たな繋がりがスタートこれからが楽しみです。【加藤】





## まいにち!アーユルヴェーダ vor2



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。

### ホットスパイスグレープジュース

果汁100%ブドウジュース 400cc

オレンジ1/2個

(皮を取り除き、輪切り)

シナモンスティック 1本3cm

カルダモン1粒 クローブ5粒

スターアニス(八角) 1片

(花弁のうち一片)

シナモンリーフ

これらを鍋に入れ 10分程煮詰める

(ぐつぐつしてきたら弱火に)

ブドウの甘味と渋味、香りの良いスパイスが秋の疲れを整え、スパイスが体を温めてくれます。



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



## 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



アーカイブな

おまけ①

キューパは無いけど

Ponteとやま的就労支援はじまる  
(2020年10月)

加藤 愛理子さんが過去の思い出をシェアしました。

1日・🌐

...

2年前の今日スタートしたのですね。関わってくれた皆さんのおかげです。ありがとうございます。



2年前

この日の思い出を見る &gt;



加藤 愛理子さんは藤原武士さん、他4人と一緒にです。

2020年10月1日・🌐

さて、その内、きちんとご報告したいと思いますが、ponteの制度外就労が始まりました。これは、就労の場を私たちのために提供してくれた高岡南福祉会の澤田さん、企業がこれから続いていくためには多様な人と働いていく必要があると、私たちにマニュアルを教えてくれるアドバンス北陸の杉本さんのおかげです。

そして、若者たちと働いてくれる決心をしてくれたえばちゃんたち、6月から頑張って働く練習をして来た若者たち、全て組み合わせてシステムを作り上げてきた夫(加藤知道)、皆さんのおかげでスタートしました。

まだよちよち歩きです。一般就労では苦しい、といって福祉就労では合わない、離職してブランクが空いてしまって自信がない、スタートしたいけど、どこからスタートしていいかわからない。そんな方で、興味のある方がいたらお問い合わせくださいね。なんせよちよち歩きですから、いっしょに進んでいくしかありません。でも、希望は見えます。



アーカイブな  
おまけ②あれから2年・・・  
Ponteとやま的就労支援の今(2022年10月)

加藤 愛理子さん、Kaoru Mizunoさんがタグ付けされました。



澤田 幸伸さんは加藤 愛理子さん、他5人と一緒にです。 ...

2日・🌐

今日のPonteクリーンチーム

みんな手際が良くなっています。

昼から高岡市民病院で取り組む車いすメンテもペースが上がっています。

彼らの背中はいろんなこと考えさせてくれます。  
彼らの声は忘れかけてたつながりを考えさせてくれます。  
彼らの姿勢は忘れがちな正直さを取り戻させてくれます。

感謝

