

みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第24号:2023年3月9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 vor7

幼稚園の頃の思い出

前回に続いて幼い頃の思い出をかきます。私の手許に
卒園記念写真があります。角帽にエプロン姿の友達の中で
私だけがとっくりのセーターでひさしのついた丸帽を
少し横にかぶり、しかめ顔をしています。我ながら
かわいげのない小僧でした。驚いたことに
女性教師3人の顔を鉛筆でバツテンがしてありました。
私の仕業に違いありません。

先生達とうまくいっていなかったことは明白です。けだるいオルガンの伴奏で
「おすんで ひらいて」などのお遊戯が大嫌いでした。

幼稚園ではただ一つよい思い出があります。父が在る日、犬を家に持ち込みました。
耳のたれた脚の長いグレーの優しい眼をした牡犬で、父は「グレートデンという珍しい犬
だぞ」と自慢していました。ドイツ産で利口な家庭犬だそうで、この家で庇護すべきものは
誰かをいち早く理解したのでしょう。すぐに私は仲良しになりました。デーン（彼の名前）
は少ししついたら、ひとりでお弁当を幼稚園に届けてくれるようになりました。バスケットに
入れたお弁当を口にくわえ、先生にわたすのです。そして私が帰るまで腹ばいをして
待っています。子供達にも人気があって園でも大目に見てくれたようです。このため
私にも大勢の友達が出来ました。

しかし思いもかけず、在る日、私の外出中に彼は行方不明になりました。私を探しに出たのかも
しれません。家の若い衆たちも手分けして方々探しましたが見つかりませんでした。
多分つれさられたのでしょう。二度と姿を現すことはありませんでした。彼は私に大切なものを
失うことの悲しみとその悲しみに耐えて生きてゆかねばならない人間の業（ごう）のあることを
教えてくれました。

伊藤博芳(みやの森カフェのお父さん)

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



膝粉碎

タカ千動物園特別編 ～膝が碎けたヒト～

時を少し遡る。7/20自転車で転倒、一晩家で凌いでから7/21総合病院で精密検査、7/22手術を受け入院生活が始まった。この時点ではまだ事の重大さに気づいてはいない。

だが、日々のリハビリを続けるうちに以前のように歩けないかとも思い始めていた。不安と楽観が交互に打ち寄せる中、先の事は考えず目の前の事だけを考えるようにした。

心の支えとなったのはターミネーター2のサラ・コナー。

『人間には215本も骨があんのよ、一本ぐらいなによ!』というセリフだった。これにはずいぶん勇気付けられた。

7:30朝食、8:30回診、9:00リハビリ、12:00昼食、13:30リハビリ、18:00夕食、21:00消灯。規則正しい生活は案外ストレスを感じない。娯楽が無いことを除けば入院病棟は楽園のようなところだ。

この合間に自主リハビリをし、一日でも早く退院できるように努めた。僕は病院スタッフから『模範的』と言われていた。精神病棟で筋トレするサラ・コナーに姿を重ね、ストイックに日々を過ごした。

リハビリの中にはCPMという機械に足を固定し、2時間足を曲げ伸ばしするというメニューがあった。30°の角度からスタートし、一日毎に10°ずつ角度を上げていくのだが、80°を越えた辺りから激痛を伴い、毎回慣れるまで叫び声をあげていた。なかなかの拷問器具だ。ドラゴンボールの悟空が大猿になったベジータに握り潰されるときのような悲鳴をあげた。アッアッアッ・・・ギギギギッ・・・CV:野沢雅子

テレビは数少ない娯楽だった。動物ドキュメンタリーは欠かさず観ていた。

2週連続のワンピースの映画も観たし、3週連続のジブリ祭りは2週だけ観て退院するに至った。通常重傷者の病棟から軽傷者の病棟へ移り、退院するのだが、僕は重傷者の病棟から直に出てきた。膝の粉碎骨折で入院生活29日間からの退院は最速といえる。やはり生き物のいない生活は寂しかった。セミの鳴き声はいつしか消え、秋の虫が鳴いていた。4階病棟の窓にはオニグモが巣を作り、イナゴとアマガエルが稀に來た。そんなどうってことのない生き物も僕にとっては癒しだった。



退院し、日常生活に支障のない程度には回復したが、僕の膝にはまだチタンの釘が5本と針金が入ったままだ。抜釘のため再入院、手術を受けるのだが、繁忙期につき遅れている。日々の生活はあまりにもストレスが多い。ああ早く病院に帰りたい。僕はあの楽園生活を懐かしむ。

骨折したヒトにはサラ・コナーをオススメしよう！



日本フィランソロピー協会（東京都）から お誕生日寄付をいただきました！

ある日突然、日本フィランソロピー協会の宇都宮さんからお電話をいただき「Ponteとやま」の活動をお話しさせていただきました。行政のいろいろなサービスから抜け落ちてしまう人々、特に子どもたちの居場所、学びの場を作っていることに関心を持っていただけたようで、とても嬉しく思いました。

この寄付は、日本フィランソロピー協会の誕生日寄付×カターレ富山の社会福祉活動「Kataller the Utopia ~ RISOU の街を創造する~」の一環として、サッカーのちからを借りた、富山県の障がいのある子どもたちや、障がい者手帳を持たないために行政の支援を受けられない子どもたちを支える団体に向けた取り組みとのことです。

行政からの助成がない状態で、ほそぼそと独自にやり始めたフリースタイルスクール（居場所活動）も3年になります。コロナとともに始まりましたが、現在、小学生、中学生、若者で毎回20人がいっしょにご飯を食べて同じ空間で思い思いにすごしています。最初来たときは表情が硬かった子どもが次第に笑顔をみせ、楽しくおしゃべりをし、ご飯を作るのを手伝っている姿を見ると居場所と仲間の力の大きさを実感します。続けていくことで子どもたちもそのご家族も私たちも希望が持てます。日本フィランソロピー協会のみなさま、カターレ富山のみなさま、ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。



編集長家森の 目 違う、そうじゃない

▼先日、小学生から思いがけない鼻歌を聞いた。「♪違う違う、そうじゃ、そうじゃない」昨年末の紅白歌合戦で見たらしい。「THE FIRST TAKEでも出ているのに知らないの？」とも言われた。

▼何を今頃？と正直思った。29年前、ニッポン放送田代まさしのナイターオフのラジオ番組。

「鈴木雅之さんの新曲が出ました。ぜひ聞いて下さい！

『違う、そうじゃない』そして冒頭の歌詞でアタック。

AMFMの音の良し悪しなんて全く関係無し。

今でも鮮烈に思い出せる格好良さだった。

▼日常生活は「違う、そうじゃない」の連続だ。例えば当事者に必要なのは直接支援や直接支援に繋がる直接的物理的対応だった場合、そこに支援場所やメソッドの紹介、励ましの言葉は的を得てないのかも。

相手は何に困っているのか？何を欲しているのか？

何が問題の本質なのか？ここからずれてしまうと、

その後の対応も当事者からは「違う、そうじゃない」に

なってしまう可能性もある▼紅白といえばNHKホール。

締め歌はもちろん「渋谷で5時」。今時の二人は

サポーターでなくワークライフバランスで恋が始まる



耳より！情報

第3回 腸活で
花粉症予防！
担当：ともよ

くしゃみに鼻水…。春はつらい花粉に悩まされる季節。

実はおなかのなか（腸内環境）が、花粉症に関係していると知ってましたか？

今回は花粉症予防として、富山県産味噌での「腸活」を紹介です！

なぜ「腸活」なの？

花粉症の原因となる免疫機能の働きが腸内環境に関係してくるからです。

腸は食べた物を消化・吸収し、排泄する器官。

ところが、食べ物には病原菌などがついていいることも！

そこで体内の侵入を防ぐため、腸には免疫機能が備わり約70%の免疫細胞がいるのです。

富山県産味噌はどんな味噌？

味噌は、煮大豆に麴（こうじ）と食塩を加えて、発酵・熟成させた調味料です。

使用する麴により大きく4種類があり、富山県産味噌は「米麴」による「米みそ」。

米どころらしく、丸ごとの白米を使い麴の割合が多く芳醇な香りが特徴です。

味噌で「腸活」？

味噌の大豆には生きて腸に届く乳酸菌がたっぷり！免疫機能の改善に。

麴の酵素により腸内細菌のエサとなるオリゴ糖も。酵素には栄養素の吸収、老廃物の排出、身体の新陳代謝を促進します。

より良く花粉症予防するために

ポイントはパッケージに記載された「原材料」。

「大豆、米麴、塩」のみで作られた「菌」が
生きている味噌を選ぶことです！

そして、せっかくなら県内にある天然醸造の蔵、
もしくは農産物直売所で富山県産味噌を買って
腸活しませんか？しっかりした塩気にお米の
上品な甘さのバランスが良い富山県産味噌。
野菜だけでなく、富山湾のキトキトの魚介類との
相性も抜群ですよ～♪



広告

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(特に氷見市!)

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

Caféな日常：2023年1月

月に1回のほっとなみカフェ、昨年身体のことですらいろいろたいへんだった江畑美由紀さん(看護師、社会福祉士)が「カフェ保健室」として頑張ってくれました。本当にありがたいことです。

そして、ひょんなことから、1月は水野医師の「生活習慣病と認知症」のお話を聞く機会に恵まれました。この日、集まってくれた中に、医師が5名、看護師2名、薬剤師3名という

豪華なメンバーが混ざり、いつも診察室の中では聞けないことも地域の方が遠慮なく聞くことができてとても良い時間となりました。専門職がいないからとケアラズカフェを諦めたのですが、ごちゃまぜカフェなら、いろんな人が集まってくれるのだと実感!これからも面白い展開になりそうです。



富山県発達障害者支援センターほっぷ 第5回支援講座（動画視聴）にて 発達障害等青年期支援事業の取り組みについて報告👍

富山県発達障害者支援センターほっぷでは、「発達に特徴がある人」と、共にある人のために、『支援講座』が開催されています。

(今年度は動画視聴形式。ホームページアドレスは以下

<https://www.toyama-reha-hop.jp/custom10.html>)

R4年度支援講座第5回は「成人期の支援」。

昨年度から、県の委託を受け、若者たちと一緒にチャレンジしてきたことについてPonteとやまからご報告させていただきました。安心して自己表現できる居場所で、仲間とともにいろいろな体験を積み重ねる中で、若者たちは様々な価値観に出会い、等身大の自己理解と「自分」らしくいいのだという実感、そして次のステップに進む勇気がわいてくる…そんな素敵な「時」と「場」を共有できること、私たちもとても幸せです。

青年期発達障害等居場所事業(県委託)

- ・おしゃべり会(オフライン、オンライン)
 - 県外からも参加
 - 南雲明彦さん(LD当事者)もゲストに
- ・障害(特性)についての学習会
 - Dr.を特別講師に
- ・制度(手帳や年金)についての勉強会
 - 社会福祉士を講師に
- ・体づくり(山歩き、骨盤調整ヨガ、軸トレなど)
- ・講座(おしゃべり、マナー、アフリカドラムなど)
- ・食事会



1月～2月 いただいたもの：米・菓子・椅子・野菜

みなさまのご厚意に心から感謝いたします。ありがとうございます！！

<講師を務めたイベントなど>

- 1月 5日 こどもサポートハウスおりいぶ(放課後等デイサービス) RODY YOGA®講師(水野)
- 1月14日 チャレンジャー(放課後等デイサービス)職員研修会講師(水野)
- 1月17日 特別養護老人ホーム「はるかぜ」ラーメンイベント参加
- 2月14日 富山県立砺波工業高校教職員研修会講師(水野)
- 2月22日 民生委員児童委員自立支援部会研修会講師(加藤)
- 2月22日 ふらっと(富山型デイサービス) RODY YOGA®講師(水野)
- 2月28日 小矢部市ヘルスボランティア研修会講師(加藤)