

みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第26号:2023年7月6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



昨年9月にKNBで放送された
みやの森カフェの特集が全国放送!
(富山県内:2023/8/13日曜16:25~再放送※)



この特集「森のごちそう」の主演は、「ごはん」なのです。そして、おいしそうに食べている子どもたちやお客さんの笑顔!が輝いていました。「こんな笑顔で食べてくれていたんだ!」と正直驚きました。

そして、この5月に、**日本テレビのNNNDキュメントで、なんと全国放送**となりました。この特集のナレーターの方が声優の種崎敦美さんと聞いて、タケシ君が「うっそお!」「うれしい」と大喜びしていました。

全国放送の内容は9月の内容に加えて、こうたろうくんが手話を習い始めたこと、シェアハウスが始まって、タケシ君の自立生活がスタートしたことが語られていました。

テレビに出ても、私たちの生活はそれほど変わりませんが、県外の方から連絡が来て実感しました。

いただいたメールの中に、「あなたの居場所を!コミュニティに所属しよう!」と誰かの作った言葉に飲み込まれて悩む人もいないのではないかと思います。しかしながら、みやの森カフェさんは、自然と人を受け入れる環境であって、結果としてコミュニティが出来てきたのだらうなと思いました」という一文がありました。

本当にそうなのです。Ponteとやまは、こうなろうと目指すのではなく、必要なことをやっているうちになんとなくそうになっていくという結果論の集大成。映像を見てそれをわかってくださる人がいることにも感激しました。

つながっていく方法はいろいろありますね。実際に会ってつながっていくだけでなく、私たちの活動を知って、共感してくださる人たちがいる…それはとてもうれしいことです。

また、6月2日(金)では、KNBの夕方番組Everyで、さらに続編の放送がありました。近所の方たちも結構見てくれたらしく、「見たよ～」と声をかけられました。少しずつ、少しずつ理解が深まってくれている気がします。これもとてもありがたいですね。

※再放送日時は予定です。変更の可能性があります。

みやの森通信 バックナンバーはこちらから

Ponteとやま フリーペーパー

検索



ホームページはこちらから

Ponteとやま

検索



タカチ動物園特別編

～退院。それから～



7/20左膝粉碎骨折後、手術、リハビリ、29日間の入院生活を経て8/18退院し、預けていた生き物たちに再会した。僕の日常が帰ってきたのだ。運転ができるようになってから退院したので、次の日には車を運転し、金沢のペットショップで生き物たちの餌を調達した。ところがしゃがむ動作に右膝の痛みが伴うため世話がしにくい。時間も余分にかかってしまう。いずれ再手術をして4cmのチタン製の釘5本とワイヤーを除去する予定だが、今は右膝に埋まったままだ。本来ならばもっとイベントに出展し、タカチ動物園をさらに世に知らしめることができていたはずだ。こんなはずではなかった、、、泣き言を言っても仕方がない。昨日より今日、今日より明日の回復を信じてリハビリをする。前のように歩ける保障などどこにもないが、未来のことを考えず、一日一日の近い将来のことだけを考えるようにしていた。

そして10月には2つのイベントに出展し、11月には高岡市の国際交流フェスティバルに出展することができた。国際交流フェスタは様々な国の文化を紹介するというイベントだった。事前に英語の勉強をし、生き物の名前だけでも覚えておこうと思っていたが、蓋を開けてみるとパキスタン(?)やロシア系の客が多く、英語ではなかった。おかげでボディランゲージの能力が向上した。

つい先日の5/11のことだが、右膝の異物除去手術を受けた。今度の入院は一週間程度なので、入院前に僕は生き物の世話を全力で行ってから入院した。前回の入院で僕はとんでもない重傷人であったが、今回の入院は予定された入院だ。前回のような緊迫感も悲壮感もない。ベッドで手術室へ運ばれた前回と異なり、自分の足で手術室へ向かい、自分の足で手術台に乗った。余裕があるのか手術衣を剥ぎ取られ全裸になると羞恥心が沸き起こった。尿道カテーテルも慣れたものである。手術室に漂う空気も前回に比べればゆるい。例によって下半身麻酔にしたので完全に意識がある。下半身の感覚はないが、体を伝わる振動で大概のことが分かる。膝の張りが唐突になくなったのは皮膚を縦に切り裂いたのだろう。バチンという大きな振動はワイヤーの切断だ。釘が1本ずつグググッスポンと抜ける。例にとって僕の体でDIYが行われている。そして退院しリハビリも終えたが、痛みはまだある。細くなった左足もなかなか元には戻らない。

ずいぶんゆっくりではあるが、それでもタカチ動物園の歩みは止まらない。





100回！！ 土となかよし ～園芸療法プログラム～

Ponteとやまでは、『楽しい時間を共有し体験することで生きる力を貯金していく』をコンセプトに、子どもサポートプログラムとして様々なことに取り組んできました。中でも、土となかよし～園芸療法プログラム～は、園芸療法ネットワーク富山の水牧さんと井川さんのご協力を得て、Ponte設立当初から続けてきたロングランの活動。2023年5月めでたく**通算「100回」の開催となりました！！**

園芸療法士の井川です。同じく園芸療法士の水牧さんと活動しています。5月に土となかよしは通算100回目を迎えました。（パチパチパチ！）と勝手にテンションが上がった私は記念ボード（ただのタイトル）を小さな花の押し染めで作りながら、ワクワクしたのです。

この日は場所をLiberioに移しての活動2回目。賑やかにみんなで草むしりをして花や野菜を植え、なんだかお庭が少し息を吹き返したようです。おやつはケーキ作り。いつもは野菜中心ですが今日は特別。スポンジに各自好きなフルーツ等をのせ可愛く作りました。

「土となかよし」は植物を介して楽しく体験できる場を目指しています。やりたいことに参加して気分が乗らないときは何もしなくてもOK。Ponte水野さんの抜群なスーパーバイズがあり、子ども達をいつも見守ってくれています。ここで園芸療法を始めた頃、小学生だった子ども達も今や大学生や高校生に！時々お手伝いに来てくれた時は彼らの成長にびっくり、すっかり落ち着いています。参加者は親子が多いのですが、朝ドラの牧野富太郎のように植物と戯れたい方？草花遊びがしたい方、年齢不問です。ご参加お待ちしております。



野菜や花を育てることは、
命の恵みを感じられると
ともに、お日様や風を
感じながら土に触れる
ことで心も身体も
リフレッシュできます。

草花や木の実、野菜も使って、
クラフトもします。
季節を味わいながら
思い思いの表現を楽しみます。

収穫した野菜でおやつや
料理を作って食べます。
自分たちで作った新鮮な
野菜は子どもたちも
パクパク食べています。



シェアハウス

富山型シェアハウス
Liberoみやの森
砺波市宮森OPEN!!

Ponteとやまに集う若者たちの多くは「一人暮らし」をしたいと願っています。でも、費用や手続き…その他様々なハードルがあるうえ、食事は？掃除は？等々ちょっと不安なこともいろいろ。そして、昨年度からフリースタイルスクールに来てくれる子どもたちが少しずつ増えてきて(それはとてもうれしい!)こじんまりとしたみやの森カフェは時に満員御礼状態。理事長は、「大きなお家がほしいな～」と日々つぶやいておりました。

そうしたらなんと!昨年末、カフェお隣の大きなお家が空き家になっているという情報が!!シェアライフ富山の姫野さんと、数年前から福祉とは違う発想のみんなで暮らせる住まいがあればいいねと話していた加藤は、早速姫野さんに連絡。すぐに来てくれた姫野さんは「いいですね!ぜひ作りましょう!!」と快諾。2023年5月『富山型シェアハウスLiberoみやの森』がオープンしました。

シェアライフ富山の姫野さんが作ってくれて、私たちPonteとやまが活用させていただくというかたちでスタートしたLiberoみやの森。早速、若者二人が住む決心をしてくれ、4月から住人になりました。二人は、町内行事にも早速参加しています。

子どもたちの活動は、1階を借りて5月から本格的に活動していました。「5月からお隣のお家に行くよ～」と言ったら「え～」(初めてが苦手という人が多いこの界限(^^;)と気乗りしなかった子どもたちも、若者たちと一緒に引っ越しや片付けをしていくうちにLiberoの景色に少しずつ慣れ、フリスタオープンデーでは広い広いお家の中&庭を縦横無尽に走り回っていました。人との距離が取りやすいので、ちょっと一人で休みたいなと思うときにもスペースばっちりです。思わずお昼寝してしまう人もいて、解放感と開放感にあふれています。

いろんな人の思い、得意分野、必要性が組み合わさって現実が動いていきます。夢が叶ったのではなく、必要がいろんな人の力で対処されていく。ありがたいことです。



Ponteとやま全体像?はこちらから

Ponteとやま

検索 🔍



カフェはリニューアルスタート

富山型シェアハウス「liberoみやの森」が5月からスタートしました。月火水曜日の子どもたちの活動はLiberoに移り、みやの森カフェは、カフェとしてリニューアルしました。

まずは、空いたこの月火水をどう活用していくか…考え込む暇もなく、月曜日は、チアテラスの里山そばランチ開始。火曜日のたんぽぽカフェのない日は、新たに「2時から虹カフェ」が始まりました。

里山そばランチは、この梅檀山に自生している山菜や野草がふんだんに取り入れられたランチです。そして、そば仙人さんが石臼引きの手打ちそばを打ってくれます。スタートメニューは、夏大根の煮物、センナの漬物、ウド、ヨモギ、セリのてんぷら、笹とスギナ入りのお団子と小豆。そして一つ一つ丁寧にゆでられた繊細なそば。フェイスブックでお知らせしたのが当日の朝にもかかわらず、10人のお客さんが来てくれました。そして、一つのテーブルでおしゃべりが始まる…「あら、そういうつながりがあったのね」って初対面でもつながっていることが次々出てきてみな驚き！おいしいそばランチに、新たな出会い…本当にごちそうさまでした。



そして、2時から虹カフェ。歯科衛生士さんや薬剤師さんが相談に乗ってくれるカフェ。かわいいクッキーのついた7色のハーブティーが選べるというおしゃれさ。初日には、なんと駐車場が満車となりました。「みやの森カフェ」は息づくカフェ。そこにいる人によっていろんな変化を遂げていきます。カフェをする人も、お客さんとしてくる人もみんなが主役です。ここからどんなドラマが展開していくか、楽しみです。

いただいたもの(2023年5-6月)

米・菓子・野菜・パン・椅子・テーブル・炊飯器・鍋・食器・本棚・昆布

公益財団日本助産師会さまより助成金をいただき、以下を購入しました(パソコン・動画編集ソフト・丸テーブル・ままごとセット・りかちゃん人形とお洋服・トランポリン・バトミントンセット・絵本など)

みなさまのご厚意に
心から感謝いたします!



耳寄り!情報 第4回

～食べる髪活で真夏も美髪に！～byともよ

紫外線や日焼けのダメージを受けやすいのは髪の毛も同じ。帽子や日傘でダメージを抑えることも大切ですが、ゼロにはできません。受けたダメージをすぐ回復できるように、髪の毛にいい栄養素を摂れるレシピを紹介します。



◆髪の毛にいい栄養素って？

髪の毛の主な材料となるアミノ酸(タンパク質)、肌や髪を若々しく保ち新陳代謝をアップさせる亜鉛、コラーゲンをつくるビタミンCなどがあります。特にビタミンCは、髪トラブルの原因となる疲労やストレスで失われやすいです。適度に補充して髪の毛を健康に保ちましょう。

◆頭皮環境を整える「マグネシウム」も忘れずに

頭皮の血流を改善し、酸素や栄養が毛の細胞に届きやすくする働きをします。すると、十分に成長して健康な髪の毛が作られます。

◆どんな食品を食べたらいい？

- ①アミノ酸: 豚肉、鶏肉、アジ、マグロ、カツオ、鶏卵、乳製品、大豆など
- ②亜鉛: 牡蠣、牛肉、ごま、わかめ、レバーなど
- ③ビタミンC: 柑橘類、キウイ、イチゴ、パプリカ、じゃがいもなど
- ④マグネシウム: そば、バナナ、ひじき、大豆製品、ごま、わかめ、青魚、緑色野菜、しいたけ、昆布、牡蠣、ナッツ類、アボカドなど

ぜひ、日々の食事に取り入れてみてください。

◆さっぱりと食べれる「美髪簡単サラダ」をご紹介します

<材料(鶏胸肉1枚分)>

- 鶏胸肉 1枚
- 塩・こしょう・酒(茹でる用)
- トマト 2個
- 乾燥わかめ 大さじ1ほど
- ☆ポン酢 大さじ3ほど
- ☆ごま油 大さじ1
- ☆いりごま 大さじ1

<作り方>

- 1. 深皿に、塩こしょうをした鶏胸肉を入れる。
- 2. 酒を鶏肉が1/3つかるほど入れ、ふんわりラップする。
- 3. 600Wの電子レンジで3分加熱後、裏返し、3分加熱。
- 4. 粗熱が取れたら、薄切りにし、手で細かく裂く。
- 5. トマトはザク切りに、わかめは水でもどし水けをきる。
- 6. ボウルに全ての材料と☆を入れてよく混ぜて完成！



鶏胸肉とトマトとわかめの
さっぱりサラダ



本当本当に **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

募集中

Ponteクリーンチームを代表し、タケシ&ナオヒサがシンポジスト☆

令和5年度高岡市認知症施策推進事業 として開催されたシンポジウムに、Ponteクリーンチームもシンポジストとして参加しました。

企画してくださったのは、日ごろから清掃業務を委託してくださっている高岡南福社会の澤田理事長。澤田さんは、加藤リーダーを中心にした若者たちの「働く」姿をいつも見守り彼らの「働きたい」気持ちを応援してくださっています。

大人になってある日突然そうってしまった若年性認知症の方と、幼い頃から本人に困難さがあつた発達障害の方では、もちろん大きな違いはあります。でも、「当事者」としての思いや苦労には重なる部分もたくさんあります。例えば、丹野さんがお話された

「当事者同士出会うことはとても大切」

「障害をオープンにする怖さはあるけれど隠し続けることはとても大変なこと」

「認知症の自分が働き続けることで会社の中がかわっていく」

これらは、私達も常に感じていること。また「認知症」だとわかると、家族から監視される→諦める→鬱になるというケースも多いとのこと。これも発達障害に限らず、親子関係、家族関係で起こりがちなこと。

Ponteクリーンチーム代表のタケシ&ナオヒサも、それぞれのこれまでとPonteに出会ってからのこと、そしてこれからを自分の言葉で語りました。（今回は、与えられた時間を意識し、原稿を作って臨みました👍）丹野さんや渡辺さんが、自身の体験をユーモアたっぷりに話される姿に、タケシもナオヒサも感激していました。

こうやって、「当事者」と言われる立場の方々が、勇気を持って自分を語ってくださるのは本当に貴重な機会。これを他人にせず、いかに自分ごとにしていくか。

「働く」「地域で暮らす」ということは病気や障害のあるなしに関係なくすべての人にとって自分ごとのはずです。地域で一人ひとりがそれぞれの幸せを願い、実現していくために「私は」「私たちは」どうする？どうしたい？仲間とともに考え発信し続けていきたいと思います。



本シンポジウムは <https://www.youtube.com/live/DiGxiL9UBEE?feature=share> で見られます
（パソコンでPDFファイルをご覧になられている方は、上のホームページアドレスを左クリック）
好きなことを続ける幸せを で検索するか、右のQRコードを読み取って頂いても視聴可



97歳 つれづれエッセイ vor9

吊し上げにあった話

中学3年の時のことである。教室の机の上に私宛に1枚の紙が置かれていた。4時に浅間さんの馬場に来いと書かれていた。悪い予感がしたが出向くことにした。着いた途端数人の同級生に取り囲まれた。彼等のご託宣を聞いたが、要するに出る釘は打たれるということである。

「おみやあ等は卑怯な奴だ。土下座などするもんか。ひとりずつ来るなら相手になるぞ」と啖呵を切った。内実は胸がパクパク、脚に力が入らない。

このなかにでてこられたら困るのが2人いた。まず米山だ。小学校の時、健康優良児になり、今は柔道3段、翌年全日本中学柔道大会にでてよい成績を収めている。頭もよく、先生の信頼も篤い。どう見ても勝てる相手でない。しかし彼はでてこないはずだ。優等生だからである。もう1人は高橋、この土地の名刹の長男だ。彼も柔道仲間で汽車通学も一緒である。頭もよくユーモラスな男だ。私はダボと（駄坊）呼んでいる。私の困った顔を見たくて仲間に加わったのだろう。彼は住職である父親の拳骨をすごく怖がる。道に外れたことをしたら大変だ。このため出る気は無いと読んだ。ほかには俺がといって出てくる奴はいない。暫くにらみ合い。後で聞いたことだが私の啖呵に大方は好感を持ったようだ。

「なければ俺は帰る。どけ」と言って相手をにらみながらおもむろに立ち去ることにした。助かった、事情が変わらぬうちにこの場を退散したいのが本音である。しかし弱みを見せてはいけない。

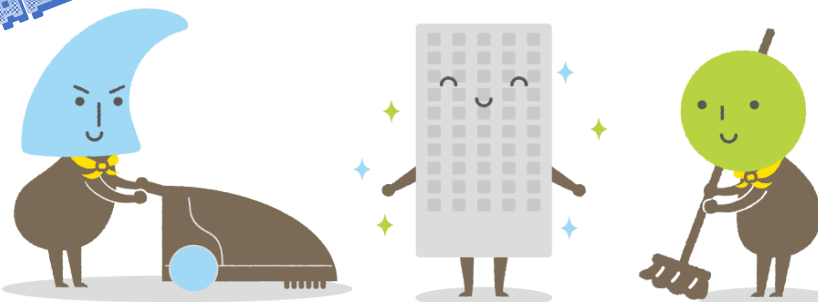
翌日登校したが、かの2人を含め大方は私を受け入れたようだ。私はこの事件？で多くのことを学んだ。あの時屈服していたら孤独で卑屈な学生生活を送ったであろう。そしてその後の生き方にも影響したに違いない。喧嘩は力だけで勝てるものではない。総合力、ときにパフォーマンスも必要だ。暴力など下の下である。身を捨ててこそ浮かぶ瀬もあれ。よい言葉である

伊藤博芳(みやの森カフェのお父さん)



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

ボールがバットに当たる ソフトボール職人

6月4日、地域の皆さんから熱いお誘いをいただいたので、地域のソフトボール大会に川合君、タケシ君二人とも参加。何年もボールを触ったことがないというので、Ponteでグローブとボールを購入。張りきった二人は、公園で二人練習を始めました。さらに、他にもやりたい人が増えてきたので、某高校のグラウンドを借りてソフトボール練習に行きました。



なんと、いつも骨盤調整ヨガを教えてくれている柴田さんがソフトボールでインターハイまで行ったと聞き、コーチをお願いするというハプニングもありました。当日は、晴れ！タケシ君バリバリのユニフォームで参加しました。期待されすぎるとまずいと思ったから、「カッコだけかもしれませんよー」と言ったら、「大丈夫。プレッシャー与えるだけでも役に立つ」と言ってもらって大笑い。そして、**タケシ君、職人技のゴロ(50センチくらい)で出塁！川合君はボールがバットに当たる**もキャッチされ、出塁できず。なぜか中学生のふうちゃんも混ぜてもらって代打で参加させてもらいました。相手のチームが強すぎて、1回に12点取られて残念ながら敗退しました。川合君は朝6時の神社の草刈りからソフトボール、あとふきも参加！タケシ君もあとふきでフラッシュ暗算の技を披露して「すごいねー」と言われたらしい。地域デビューのこの日、地域の皆さんの温かさに触れた日でした。ありがとうございました。楽しかったとのことでした。



Ponteとやま(みやの森カフェ) お仕事一覧(2023年5-6月)

- 〇4月29日(土) 富山型シェアハウス「みやの森Libero」お披露目会(地域限定)
- 〇5月7日(日) 富山型シェアハウス「みやの森Libero」お披露目会
- 〇5月7日(日) 24:55 NNNドキュメント23「森のごちそう」全国放送
- 〇5月29日(月) 砺波市フリースクール等説明会(市教育センター主催:水野)
- 〇6月4日(日) 令和5年度高岡市認知症施策推進事業シンポジウム参加(於 高岡南福祉会:水野・藤原・宮下)
- 〇6月11日(日) 日本NPO学会第25回研究大会分科会参加(水野・加藤・川合)
- 〇6月22日(木) 発達凸凹のこどもたちへの理解 講師(於 Roots of Life:水野)
- 〇6月28日(水) 射水市子育て広場ロディヨガ®講師(於 ふらっと:水野)
- 〇6月28日(水) 射水市立大門小学校教職員研修会講師(水野)
- 〇6月29日(木) 北陸地区特別支援学校知的障害教育校PTA連合会講演(加藤)

編集長家森の **目** チェックリストというノウハウ集 ▼年を取るにつれ**記憶は曖昧**になり、忘れ物や忘れ事は増える一方。そういった物事を減らす一手段としてチェックリストがある。例えば買い物リスト。事前に作れば買い忘れを軽減出来る上、「これは要らない」「これは追加」といった取捨選択も出来、思い付きに頼った無駄買いの抑制や節約に繋がる ▼定常的に使う持ち物リストの場合、持ち物名の箇条書きのみでは勿体無い。持ち物名の列の右横に備考欄の列を設け、その持ち物を忘れた時、いつ、なぜ忘れたかを書き残していくのがお勧め。その集大成がノウハウ集になる。**記録は明確。蓄積されていくと自分が何をどういう理由で忘れやすいかという傾向が見えてくる。傾向が見えれば対策が打てる** ▼要らなくなった持ち物名はリストから消さず、横棒引く等で記載を残し、なぜ要らなくなったか備考欄へ書くのもお勧め。持ち物数が増える一方ではチェックリストの運用が続かない。**項目を増やすのは簡単。減らすのが難しい。なぜ減らす事が出来たか、理由が備考欄に書いてあれば、他項目を減らしたい時の判断の助けになり得る** ▼思い付きの行動や楽しい行動を否定はしない。それはそれで楽しめば良い。ただ、制限は必要。例えば、日々の家事を疎かにしてそれを楽しめば、誰かがその家事の負担を強いられる。家事手伝いを雇わないなら、身の程わきまえ、自ら家事をした上で楽しむべし。周りを犠牲にはしてはいけない