

みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第29号:2023年11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



97歳 つれづれエッセイ vor12

幸福論

「幸せは背に床柱、前に酒、左右に女、懷に金」
歯切れのよい文章で思わず男の本音と思いこんで
しまうが、虚構の上に立つ快樂に舞い上がった
にわか成金を風刺したパロディと思う。
「驕る平家は久しからず」私は絵として具象化し、
失楽の宴(うたげ)と名付けた。

人にとって幸せとはなんだろうか。
快樂と幸福感は異なる。快樂は質によっては
不幸を招く因にもなる。もちろん私はすべての快樂を
忌避する程のストイックな精神の持ち主ではない。
幸福の条件は精神も肉体も健全で社会的にも安定して
いなければならない。最近よく聞くウェルビーイングも
達成目標にしている。幸福は刹那的な快樂と異なり穏やかな
時間を持つ。「禍福はあざなえる縄のごとし」「人の一生は
重き荷を背負いて、遠き道を行くが如し」「艱難辛苦は汝を
玉にする」苦しみは大きい程克服した時の喜びは大きい。

幸福感は多分に主観的なもので人により感じ方が異なる。些細な幸せを拾ってふくらませ、
おおきな幸福感をもたらすこともある。さきにも述べたが社会の一員であるから幸福観も
本人だけでなく周りの人達にも良い影響をもたらすものである。逆により環境が個人に幸福感
をもたらすこともある。人の一生を幸福度から見れば死生観をどう捉えるかが大切である。
人生の総括であるからだ。大分前にある大学の調査員の訪問を受け、問いに「かっこよく
死にたい」と答えたことがある。しかし己が決められることなく、かっこよく生きたいと
信条を変えた。それがどういうことか考えたこともない。最近読んだ本にこの言葉が書かれて
おり、やっとつながった。これを交点としてもう少し思考を深めてみたい。

生前、妻と幸せについて話したことがある。彼女いわく「女の幸せは理屈じゃないの、心よ。
優しさでーす」と言って意味ありげににやりと笑った。女はしたたかである。
大正生まれの弱いところを突いてきた。私はなんと答えたかは憶えていない。

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から

みやの森通信

検索



ホームページはこちらから

Ponteとやま

検索



なっちゃんの山紀行 2023年黒部川源流2泊3日の旅 ～双六小屋の五目ラーメンと三俣山荘のジビエシチューは美味かったの巻～

前は新穂高温泉→鏡平山荘でかき氷を堪能した回でした。鏡平山荘から目指すは双六小屋。辛い急登を登り切れば、槍ヶ岳を眺めつつの贅沢な稜線歩き。なのですが、残念ながら一旦下ったその先が双六小屋でした。

「双六小屋の料理はとにかく美味い、特に五目ラーメン！」と聞いて来たので昼食休憩。

五目ラーメン。確かに！美味い！2000mの雲上で信じられない美味しさ。疲れも吹っ飛んで勇氣凛々。さあゴールは近いぞ！晴れやかに歩き出したのに、何と5秒で急登現るです。ゼゼゼハハハ、あんなに美味しかった五目ラーメンがリバースしそうな酷い登り。息も絶え絶えで登り切ると分岐点です。三俣山荘へは3コースの道があり、当然一番楽そうなコースを選択。

ところがこのコース。お花畑あり急登無し、確かに楽は楽なのですが、長い。スマホの地図を見て現在地を確認しては、「えっ！まだこの先半分以上あるの？嘘やろ？」と愕然とせねばなりませんでした。

疲れ果てた足が「体力の限界っ！」と千代の富士の引退会見のような事を訴えて涙目になったその時。視界が開け、鷲羽岳、その麓に三俣山荘の赤い屋根が！

去年もお世話になった三俣山荘。「ただいま！」思わず叫んでしまいました。懐かしい展望食堂での夕食。ジビエシチューは変わらぬ美味しさで、厨房で働く小屋番の方々は若くて楽しそうで、やっぱり良い山小屋だなあ…としみじみ。その晩はぐっすり気絶、いえ爆睡しました。

翌朝。展望食堂の朝食。「こちらのお席へどうぞ」と案内されたその席は、目の前の窓から槍ヶ岳ドーン！！信じられない贅沢な状況にクラクラしつつ着席。イノシシのジビエソーセージはこれまた絶品で、人生のご褒美に感謝しつつ美味しゅうございました。

思えば去年。この三俣山荘に到着した時は雨でずぶ濡れで、食堂からの景色は当然真っ白で。それがどうよ今年は。朝ご飯で槍ヶ岳ドーンですよ。人間生きてりゃいいことあるよ本当に。うんうん頷きつつ眩しい朝日の中を出発。パーフェクトな最高モーニングです。

唯一残念だったのは、そんな幸運に慣れていないせいか、夫氏が山荘で注文したお弁当をすっかり忘れて置いて来た事。でも、このド晴天の雄大な景色に比べたら、全く些末な事でありました。



双六小屋の絶品五目ラーメン



三俣山荘への果てしなく遠い
花咲く旅路



鷲羽岳と三俣山荘の赤い屋根
が見えた時は半泣き

夕食のジビエシチュー。
鹿肉です。美味しいのです！

朝食。目の前に槍ヶ岳！
そしてイノシシのソーセージ！

カターレ富山 椎名伸志選手

子ども応援プロジェクト

源ますの寿司ミュージアム

9月25日(月)

カターレ富山 椎名伸志選手「子ども応援プロジェクト」の一環として、9月25日(月)10時～子どもたち、若者たち、そしてママたちと一緒に、源ますの寿司ミュージアムにて、工場見学&ますの寿司手作り体験に参加しました!いつもより早い9時前の集合にもかかわらず全員時間厳行!現地集合のみんなとも合流し、早速ミュージアムの中へ。

前半は、クイズラリーをしながらの工場見学です。ますの寿司の歴史も学ぶことができ、大人も知らなかったことがいっぱいでした。後半はお待ちかねのますの寿司手作り体験です。

衛生管理のための帽子やエプロン、靴カバーを装着し(みんなますの寿司が楽しみで、誰も装着が嫌だとは言わない)、手もしっかり消毒します。まずは笹を並べて(ここで各自のこだわりが垣間見える)、ご飯を200g測り(そして突如始まる200gぴったし測る選手権)、ご飯を平らにしてマスに並べ、笹を閉じて蓋をして、竹で挟みました。最後に5分ほど強い圧をかける間、パッケージに色を塗ったり模様を描いたり

(ここでも垣間見える素敵なこだわり)。食べられるのは2時間後から…と聞いて「昼に食べられないのか～」と残念がる子もいました。記念撮影と挨拶を済ませて車に乗り込んだ途端「あー腹減った～(๑) (๑)」と叫ぶ子供たちでした。

素敵な場を作ってくださった、カターレ富山椎名選手、ますの寿司ミュージアムのみなさん本当にお世話になりました。ありがとうございます!!



いただいたもの 及び Ponteとやま(みやの森カフェ)お仕事一覧 (2023年10-11月)

米・コーヒー・野菜・菓子など。クリやサツマイモ、サトイモ、カキなど
秋の味覚をたくさんいただきました!

- 10月 8日 さつまいも掘り&シェアハウスフリーデイ
- 10月10日 長岡小学校にて講演「多様性について」(加藤)
- 10月15日 黒部市公募提案型協働事業 講演会「凸凹活かして生きていく～インクルーシブ社会の実現を目指して～」(水野)
- 10月22日 大空子育てカフェ(小矢部) 講演会「発達凸凹育児を楽しむコツ」(水野・藤原)
- 10月24日 (一社)スタークリーン&チャレンジドサービスいしかわ研修会
- 11月 3日 子育て講演会「凸凹活かして生きていこう!」樋端祐樹氏講演会&トークセッション
- 11月 5日 東般若公民館祭り出店
- 11月 6日 北海道伊達市議会議員団来訪
- 11月 9日 射水市発達支援室わんぱく広場講師(水野)
- 11月11日 「はたらく」体験講座atガチャック(PCで音楽や映像を作る)
- 11月14日 富山県母子父子自立支援協議会研修会
- 11月16日 高岡市小中学校教務主任会研修会(加藤)
- 11月17日 砺波市空き家対策ツアー
- 11月19日 自閉スペクトラム学会 令和5年度東海支部・北陸支部資格認定講座 講師(オンライン・水野)
- 11月20日 庄東はるかぜ地域会議(加藤)
- 11月22日 ひだまり絆地域会議(加藤)
- 11月27日 砺波市民生委員児童部会研修会



みなさまのご厚意に
心から感謝いたします!

リターン開始

クラウドファンディングの
ご支援・ご協力
ありがとうございました！！

8月28日に皆さんの多大な応援をいただいて成立したクラウドファンディングのリターンを開始しました。

まずは、貫太君グッズの発送。クリアファイル、シール、マグカップ、トートバッグ、Tシャツ、箱を開けた時の皆さんの笑顔を想像しながら発送いたしました。

そして9月23日は、お泊り体験のリターン。

カフェにお泊りに訪れてくれたのは、現在姫路市に住んでいる坂本さんとそのお母さん。坂本さんは、「野良」という居場所をすでに運営しています。フェイスブックでつながっていたので、みやの森と同じ空気感であることはわかっていました。そして、初めてのご対面…やっぱり初めて会った感じがしない。カフェでは、手品少年と写真青年が坂本さんを挟んで両方から爆弾トークしていましたが、どちらの話も真剣に聞いてくれて、「ほんと、楽しいところ」と笑顔。夜は、お客さんも招いてみんなにぎやかにご飯を食べる。住んでいるところは違っても、同じように悩み、同じように楽しみ、同じものを大切に思っている。大切な仲間ができました。

次のお泊りは、10月7日から2泊3日。こちらは、夫（加藤）の高校の同級生お二人とその妻である貴子さん。夫の農作業も手伝って、子どもたち、若者たちとご飯を一緒に食べて、こちらもまったく違和感ない3日間を過ごしました。50年のお付き合いで、現在の活動にも賛同、協力していただけるのはとてもうれしいことです。

そして、10月に入って、カフェの製菓担当のスタッフがフル活動して焼き上げたクッキー、カナメ君も力を振り絞って焙煎した「弱み凝縮珈琲」、森井奈津子さんのさをり織のコースターを詰めて発送しました。皆さん、喜んでもらえたかな。

実は、「クラファンには間に合わなかったけど」と、自分の手で寄付を持ってきたくださった方も少なからずいらっしゃいました。本当にありがたいことです。やはり、想像したとおり、今回のクラファンは、決して寄付していただいただけではなく、新たなつながりを作ってくれました。このつながりを大切にしながら、次のステップにいきましょう、皆さんと！



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 へそろそろ本当に連絡を

募集中!

みやの森通信 バックナンバーはこちらから

みやの森通信

検索



ホームページはこちらから

Ponteとやま

検索





元ちゃんハウスの西村詠子さんを囲んでの おしゃべり茶話会 -虹カフェ-

みやの森カフェの火曜日に「カフェはやったことがない！」人たちが集まって始まった「二時から虹カフェ」。7色のハーブティーがメニューで、相談やおしゃべりがゆっくりできるうれしいカフェです。人が集まり、いろんな話が出てくる中で、「西村詠子さんを呼びたい！」となって初企画が実行されました。

詠子さんは、金沢にある認定NPO法人「がんとむきあう会」の理事長です。前理事長は医師の西村元一さんは、がんを治療する医師でしたが、自分もがんになり、残念なことに亡くなりました。そのあと詠子さんが理事長を受け継ぎ、活動をされています。



2人に1人ががんになるといわれていますが、それでも、「がん」と診断されれば心穏やかではいられないでしょう。私自身も9年前に肺がんが見つかり、手術しました。情報をインターネットで探しても、逆に不安ばかりが募っていく。そんな時に、仲間がいて、情報があって、心が落ち着ける居場所があればありがたいですね。それが元ちゃんハウスです。



私達の居場所「みやの森カフェ」も生きづらさを持つ人が集う場でもあります。詠子さんのお話との共通点がたくさんありました。「場があって、ともに生きていく人がいる」こと自体が大切なことなのだと再確認できました。

今回も、自分自身ががんの方、友人を亡くしたという方も参加されていました。いろんなおしゃべりの中で、共感したり、ほっとしたり、笑ったり・・・和やかな時間でした。興味のある方、ぜひ一度元ちゃんハウスを訪れてみてくださいね。

<元ちゃんハウス> 金沢市石引4-4-10越屋メディカルケアビル 076-232-5566

引きこもり講演会 9月25日（月）

富山市保健所保健予防課の企画の「ひきこもり講演会」にカナメ君と行ってきました。カナメ君は、この夏の暑さのためか、6月くらいからみやの森カフェにも登場しない日が続いていましたが、タイミングよく9月からぼちぼち活動開始。「講演会一緒に行きませんか？」の誘いを快く受けてくれました。

会場は、定員30名を大幅に超していたようです。家族の方、支援者の方が多く、昔からよく知っている方も混じっていました。なんせインパクトがあるのは当事者の声。カナメ君の淡々とした語りに皆さん熱心に耳を傾けていました。

「調子が悪くなる時と、復活できそうだなと思う瞬間があったら教えてください」との質問。カナメ君、「自分で焙煎したコーヒーを飲んでもおいしくないと思うときが調子悪くなる前触れ。引きこもって時間が過ぎて、そろそろコーヒーでも飲もうかなと思えたら復活のサインかもしれません」とわかりやすく答えていました。

「誰かに助けてもらうのではなくて、自分が何とかしていこうと思うしかないんですね・・・焦らず、ぼちぼちと。そして、自分に役割があると思うと元気になっていくような気がします」話を聞いた方が、「カナメ君のコーヒー飲みに行きますね」と声をかけてくれました。自分を語ることでまた繋がりが生まれていく・・・カナメ君、ご苦労様でした。



10月10日（火）「多様性」について講演会（長岡小学校）

医師である渡辺史子さんに声をかけていただいて、「歩む会～Andante」の坪田佳奈さんと長岡小学校で子どもたちとPTAの皆さんに「多様性」のお話に行ってきました。

小学生にお話するのは数年ぶり。かなり緊張していましたが、佳奈ちゃんと二人なので何とかなるだろうと思っていました。会場に着くと、子どもたちが、「体育すわり」で整列（んんん、こんなお行儀のいい子たち、見たことない）…そこで、マイクを持って子どもたちにインタビュー。「うちのカフェにはいろんな人が来てきます。いろんな人ってどんな人を想像しますか？」手があちこちで上がる。「近所の人」「大人」「子ども」「障害のある人」…私はここからスタート。カフェのお話と「それぞれの得意を組み合わせるのが面白い」「自分と違う人を見るとびっくりしたり、腹が立ったりすることはよくある。でも、そこから話してみてね。知らない世界が見えてくるかも」と伝えました。

そして、佳奈ちゃんは、自分が出生時25週675グラムで生まれたことと、そのあとの自分の生き方、そしていろんな人との出会いについて語りました。いろんな人につながることで自分の世界が広がってきたという佳奈ちゃんの体験談は子どもたちにも響いたようです。渡辺史子さんの「医者でもいろんなタイプの人があります。どこにもいろんな人がいるということですね」というお話は、「心当たりあるある」ではないでしょうか。

長岡小学校の校長先生のお部屋には子どもたちが自由に出入りしていました。ソファのレイアウトも子どもたちが考えたそうです。温かさを感じる学校でした。子どもたちとの出会いもうれしかった日でした。

共生社会



～ダイバーシティそしてインクルーシブな社会を目指して～

10月15日（日） 多様な子どもたちの 幸せを考える講演会（黒部）

黒部で「結生の家」という居場所を開き、凸凹キッズをサポートする活動などに取り組んでおられる柴田智美さんからお声がけいただき、「発達凸凹活かして生きていく～インクルーシブな社会の実現を目指して～」と題してお話させていただきました。

みやの森カフェを拠点としたPonteとやまの取り組みについてお伝えすることを通して、インクルーシブとは…共生とは…ということについて参加者の皆さんと一緒に考える時間にしたいなと思ってお話しました。

講演のあとは、黒部市長も交えたランチミーティング。子どもたちや若者のたちの未来についてこんなにも真剣に考えたり行動したりしている方々が…

私自身勇気をいただきました。貴重な機会を作ってくださった柴田さん、本当にありがとうございました。



10月22日（日） 凸凹育児を楽しむコツ （大空子育てカフェ：小矢部）

NPO法人大空へ飛べで定期開催しておられる「大空子育てカフェ」にて、Ponteクリーンチームのタケシさんと一緒に講演させていただきました。

大空へ飛べ代表の谷口さんとの出会いは彼は25年ほど前になります。当時、私はろう学校に教員として子どもたちと一緒に谷口さんが教員をされている小学校に交流学习に行っていたのです。「子ども」へのあたたかいまなざしと優しさは当時とちっとも変わらない谷口さんを中心に、様々な立場の方々が共に活動が続けいらっしやる

「大空へ飛べ」。最近、以前にも増して自己理解が深まっているタケシさんの「ことば」は、保護者のみなさんの胸にズシッと響きます。

本来凸凹は少なからず誰にでもあるもの。お互いの凸凹を認め合い、時に許しあえる…そんな社会を作っていきたいとあらためて思いました。

耳より！情報

第7回 おなかから満たす愛食 「りんご×肉の蒸し煮」by ともよ

食を通して自分を満たし、ごきげんな生き方へ。

第2回目の愛食は、秋から冬にかけて旬を迎えるりんごを使った肉の蒸し煮料理をお届けします。

甘くてシャキシャキとしたりんごは、好きな方も多いのでは？

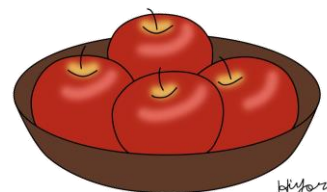
そのままでも、アップルパイなどスイーツにしても美味しい

ですね。実は肉料理との相性も抜群によいのです！さらに

旬のりんごで楽しんでほしいのは香りです。

フルーティーで食欲そそる香りを楽しみながら、ぜひ蒸し煮を

作ってみましょう。



◆おうちにあるりんごで作ってみよう！

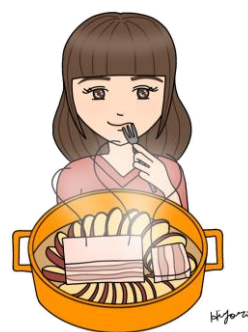
おすすめは酸味の効いた紅玉、シナノゴールドですが、
甘いふじなどでも大丈夫。その場合は、りんご酢（米酢）を
少し加え酸味を足します。

◆鶏肉や豚肉、牛肉でも！塊でも薄切りでも大丈夫。

◆美味しさのコツは、こしょうなどのスパイスを使って 味を引き締めること！

◆作り方（分量は自分の感覚を信じてみよう）

- ①りんごはすりおろす、もしくは食感を楽しむために角切りなど、好みの形に切ります。
- ②味にメリハリをつけるためにも、肉は塩こしょうでまんべんなく下味しましょう。
- ③お鍋に①のりんご、②の肉を順に入れて、白ワイン（酒）を。さらにお好みでハーブ（ローズマリーなど）、酢を加えます。
- ④お水は基本なくて大丈夫。りんごから水分が出てきます。足りないと思ったら水を足してください。蓋をして中火で蒸し煮に。
- ⑤ある程度煮込んで蓋を開ければ、甘さが詰まったりんごの香りが漂ってきます。ぜひ香りも楽しんでくださいね。
- ⑥お肉とりんごに火が通っていれば完成です。



旬の食材での料理は、味わうだけでなく、作るときもワクワクと楽しめるのです。

編集長家森の 目 コミュニケーションツール

▼おまけと98(キュッパ)にこだわるのが関西と聞いた事がある。そう言えば、大阪で修行した社長が富山で立ち上げたスーパーもおまけとキュッパ、そして卵にこだわり、お惣菜の値引きシールの貼り方に工夫を凝らしている▼そんな関西人の必須アイテム「あめちゃん」。鞆には(1)のど飴(2)フルーツ飴(3)黒飴の3種類常備。会合で隣の初対面の人に「今日はよろしくね。はい、あめちゃん♪」と渡せば会話が弾み、舞台から蒔けば客に媚び売る笑いのネタ。関西人のたしなみ／流儀なのかもしれない

▼袖振り合うも他生の縁と言うが、縁があったとしても袖振り合うだけでは会話に成りにくい。コーヒーやお茶、甘いお菓子や飴があり、それを飲んだり食べたりするから、人は心が和み、会話も弾んでいく。そうして思わぬ物事につながる時だってある▼ボ○スケアのど飴とフ○ニッシュコ○ワを鞆や懷に忍ばせ、いつもの12月第1週日曜、いつもの場所に集う1万人。指揮はもちろん、一般トイレで一般人と袖触れ合わせながら用を足す気さくなあの関西人。最後は巻きを入れに入れまくり、ピタッと終わればそこに歓声と興奮の渦。一番楽しいのは本番で無く、打ち上げの飲み会。今年もフロイデの季節が始まる

みやの森通信 バックナンバーはこちらから

みやの森通信

検索



ホームページはこちらから

Ponteとやま

検索



「スタークリーン&チャレンジドサービスいしかわ」研修会

10月24日は、石川県から一般社団法人「スタークリーン&チャレンジドサービスいしかわ」の7事業所の皆さんが11名で研修に来てくれました。

この団体は、障害のある人の就労支援を目的にしています。今回の研修の目的は、私たち「Ponteとやま」チームの「特養はるかぜ」居室清掃や車椅子清掃の見学をすること。コロナとともに立ち上がったPonte清掃チームは3年半が経過し、現在10名の若者と3名の大人が働いています。清掃の技術を習得した若者たちのきびきびとした動きと建物全体の清掃をPonteが任されていることに皆さん驚いておられました。その後、Ponteに仕事を発注してくれている高岡南福社会理事長の澤田さんのお話を聞きました。人材不足の福祉の現場と、働きたいと思いつながら機会を持てなかった若者たちの思いがマッチングしたこの事業は、「技術」を教えてくれた清掃会社「アドバンス北陸サービス」のおかげでスタートして今に至っています。これが広がっていくことを皆で願っています(※1)



そして、お昼は、みやの森カフェでのそばランチ定食。今回は、カフェでおなじみのそば仙人が石臼で挽いた戸隠の夏の新そばとのこと。透明感とコシのある二八そば。そば仙人のこだわりで、そばは一人ずつゆでて冷水でしめて出していく。時間はかかりましたが、皆さん楽しんでいただけたようです。他に、チアキさんの混ぜご飯の稲荷すし、芋のつるの炒め煮、ずいきの酢の物、よごし、今朝とってきたという枝豆。そして、サツマイモ、ニンジン、マタビとニンジンの葉のてんぷら。アドバンス北陸サービスの杉本社長からは、「こんなうまいそば初めて食べた、今までのそばは何だったんだろう」というつぶやきをいただきました。

そのあと、シェアハウスで子どもたち、若者たちの活動の見学と水野代表理事からの「居場所」活動のお話。清掃チームの若者たちもこの「居場所」で子どもたちと触れ合うことで成長していると感じています。居場所と仕事、どちらも大切。この中で、「自立」のチャンスをつかみ取っていく若者たちの姿を見ていただけたと思います。

※1：事業内容については、みやの森通信第11号でビジネスモデルの絵を交え特集。バックナンバーをぜひご覧下さい。

みやの森通信 バックナンバーはこちらから

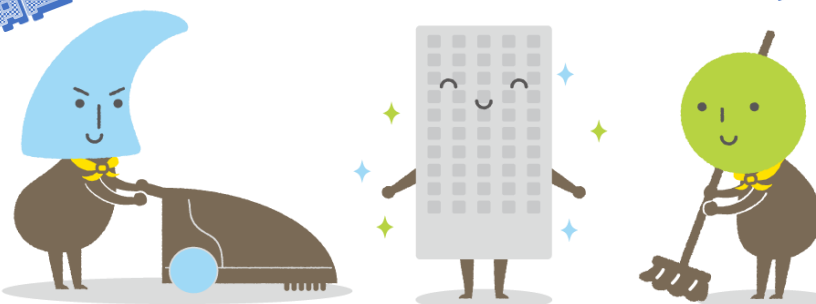
みやの森通信

検索



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