

# みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第30号:2024年01月18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 vor13

明けましておめでとうございます。この言葉を  
素直にいえないうるの地震が元旦に起きました。  
ともあれ今回は私の幼い頃(昭和1桁)の  
お正月の思い出を書くことにします。

先ず元旦の朝は朝日に輝く銀嶺の富士山を  
仰ぎ見ることから始まります。往来は氏神様へ  
初詣の人などで賑合い、そこそこおめでとうの  
挨拶が聞えてきます。我が家は社寺建築と彫刻を  
経営しており、元旦の朝は職人や住み込みの若い衆、  
お手伝いさんが客間に集って祝いの膳を囲みます。

私達は両親の前に出て新年の挨拶をして、形ばかりのお屠蘇を飲み、お年玉を頂きます。中味は五十銭  
銀貨です。子供にとっては大金です。当時森永キャラメル十個入が五銭、大きなジャムパンも五銭でした。  
この日は登校日です。大講堂でお祝いの式が行なわれます。校長先生の奉読する教育勅語は  
低学年の私達には退屈な時間でした。並んで頭を下げたまかくすぐりっこをします。

家に帰ると原っぱで寒風にさらされながら凧揚げをやります。家の近くの露地で独楽遊びもやります。  
手に余るおおきな自慢の独楽をひもで操りながら相手の独楽を弾き飛ばす戦いです。女の子の遊びは  
羽根つきです。着飾った彼女たちの嬌声は正月をさらに楽しいものにします。夜は近所の子も混じって、  
カルタ取りや双六などで遊び、大人達は百人一首に興じます。当時はまとまった休みは正月とお盆くらい  
のものですから職人達には貴重なものだったとおもいます。いつの時代でも世間を斜めに見て  
「めでたさも中くらいなりおらが春」とか「正月は冥土の旅の一里塚めでたくもあり、めでたくも無し」と  
醒めたことを言うじいさんがいたものでした。それでもこの歌には余裕があります。人には過去を清算して  
リフレッシュすることが必要です。正月を祝うことは住みにくい世の中を生きてゆく為の人々の智慧でしょう。  
社会の多様化でリフレッシュする足場もない泥沼にいる人達をどう救うのか、これこそ人類の正念場です。

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



# 飼育とは

## タカチ動物園特別編



今回は集大成、哲学、総集編をお願いしたいという依頼だった。  
とりあえず先日作詞したタカチ動物園の歌を披露する。

タカチ動物園の歌 作詞 高地匡樹 作曲いずみたく  
(ラジオ大阪の歌の替歌)

生き物見るならタカチ動物園 面白くって楽しくて  
学びにもなる動物園

生き物見るならタカチ動物園 いつもみんなの人気者  
学びにもなる動物園

色んな生き物捕まえる 日本の生き物紹介したい

※TAKACHI 移動動物園タカチZOO (※繰り返し)

素晴らしい…まるでタカチ動物園の精神が形になったようだ。

この歌は主に現場への移動時に歌われている。

是非歌ってみてほしい。



そもそも当初タカチ動物園という名称はなく、野生で捕獲した生き物を常設でコストをかけず  
展示する方法の確立を目的としてスタートした。

『野生で捕獲した生き物を飼育する。』言葉で書くと簡単だが、そんな生易しいものではない。  
飼育するには容器、蓋、床材、水入れ、シェルターなどの他に紫外線灯、保温機、浄化  
フィルターといった設備も必要になる。当然生き物によって異なる餌を用意する必要もある。  
ヘビのために冷凍マウスを購入し、冷凍庫に保管し、湯煎で解凍し与える。

トカゲやカエルのために餌用ゴキブリを繁殖させ、カルシウムをまぶし、サイズに分けて  
与える。いずれも人の道を大きく踏み外した所業であるといえる。

「おれは人間をやめるぞ！ジョジョーッ！！」思えば遠くへ来たものだ。

さらに、それを車に積んで移動させ展示し、解説する。

ある意味自然発生的に生まれたスタイル。それがタカチ動物園だ。

タカチ動物園自体はたった一日のイベントだが、飼育は365日毎日続く。マムシに咬まれ  
ようが、膝が砕けようが、コロナになろうが続く。両生類、爬虫類等の飼育は恒温動物である  
鳥類や哺乳類の飼育より手間がかからない。恒温動物であれば、毎日餌を必要とし、毎日  
排泄する。しかし、数が数だ。これだけ多数飼育するとメンテナンスにかかる時間も相当な  
ものとなる。時折なぜこんな大変なことをしているのだろうか？と思うこともある。

ピカピカに磨かれたケージ、状態のよい生き物たち、イベントの歓声と驚嘆。

誰も見たことも聞いたこともないことをする。それこそがタカチ動物園をする原動力

なのだろう。地味と思われがちな日本の生き物の魅力を飼育を通じて引き出し、紹介する。

僕はタカチ動物園の園長なのだ。

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





# はたらく

## 中高生のための 体験講座2023

「将来は働いてお給料をもらいたい」でも「今の自分にできるかちょっと不安」という、発達に凸凹があったり、コミュニケーションや人とのかかわることに自信がなかったりという中学生・高校生（20代の求職中の方も含む）のための「はたらく」体験講座。今年度は、4回シリーズで実施しました。

第1回：9月24日（日）特別養護老人ホームの清掃のお仕事  
（Ponteとやまクリーンチーム）

第2回：10月14日（土）ヨガイベントスタッフのお仕事  
（一般社団法人ボディインスティテュート）

第3回：11月11日（土）PCを使用した映像や音楽制作のお仕事  
（ガチョック）

第4回：12月9日（土）介護のお仕事（高岡南福祉会）

清掃のお仕事では、Ponteクリーンチーム若者スタッフがコーチ役となりました。コーチ役は、若者たちにとっても、他者目線で考えたり、相手に意図を伝えたりするよい経験となりました。第2回以降は、日ごろから私たちのことを理解して応援してくださっている企業や団体の皆さんにご協力いただきました。指導してくださったスタッフの方々の、穏やかで優しい口調や雰囲気、緊張していた中高生も安心して「はじめて」のことにチャレンジすることができました。

身体を使って「働く」って思ったより大変！でも、できると嬉しいし、できたことや頑張りをほめられるとなおやる気up！！です。講座終了後、清掃のアルバイトをし始めた高校生、IT系の進路選択に自信を持った高校生がいます。

「これならできそう」と自分に自信を持つ経験を積むことで、将来への希望や見通しも持てるようになっていくのですよね。

会場の提供および指導してくださった企業・団体の皆さん、本当にありがとうございました！本講座は、来年度以降も継続していきたいと考えています。



### 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12月)

米・コーヒー・野菜・菓子など。ブロッコリー、サツマイモ、リンゴなどたくさんいただきました。シェアハウスには、パンなどいただきました！

- 12月 5日 射水市民生委員・児童委員見学
- 12月 5日 砺波市教育委員会主催 フリースクール等情報交換会（水野）
- 12月 6日 小矢部心を考える会（加藤・高島要）
- 12月17日 富山子育てネットワーク立ち上げ会（代表水野カオル）
- 12月20日 カターレ富山椎名伸志選手「子ども応援プロジェクト」×  
サクラボックス防災教室ワークショップ（於 せんだんのHILL）
- 12月24日 シェアハウスLiberoみやの森 オープンデー
- 12月28日 高岡南福祉会年越しそばふるまいボランティア



みなさまのご厚意に  
心から感謝いたします！

どなたでもどうぞ!(^^)!

# Libero

# オープンディ



9月は、Ponteとやまでもおなじみの『タカチ動物園』とのコラボレーション🐸へびを持たせてもらったり（本当はへびにストレスがかかるらしい🐍へびさんごめんなさい）、カエルの捕食を間近で見たり。子どもたちも大人もドキドキワクワク満載の体験をしました。

10月は、みやの森とーちゃん畑でクラファンのリターンでシェアハウスに泊まりに来られていた東京からのお客様も一緒に『さつまいも掘り🍠』大きなお芋がたくさん！Liberoでは竈で火を起こし、焼き芋も楽しみました。



12月は、クリスマスイブ🎄。菓子工房Meli-Meloスタッフゆかりんの美味しいケーキにみんなでデコレーションしました。

おりしも前日から富山は雪が降り積もりホワイトクリスマスに👶🏻駐車場が雪に埋もれて大変な中、たくさんの方が来てくださいました。

シェアハウスLiberoオープンディは、2024年も（ほぼ）毎月開催予定です。（開催日は、HP等でカレンダーをご確認ください）ご飯と汁物はPonteとやまスタッフが用意いたします。一品持ち寄り、差し入れ大歓迎!(^^)!

また、クラファンで実現予定の『発信基地』の機器が揃いました！「ゲーム実況もできるん？」と興味津々の中学生。ミキサーを見て「自分の音を作りたいな〜」とつぶやくTくん。まずは機器を使い慣れなくては👉と日々忙しい合間をぬって機器接続にチャレンジするユウジくん。今後の若者たちの活動に乞うご期待を！！納屋を改造しての『ボルダリング』も、着々と工事が進んでいます。完成をお楽しみに！



編集長家森の **目** 新たな挑戦。新たな経験。新たな知恵

▼プロ野球フリーエージェント(FA)、他球団への移籍選手発生に伴う人的補償選手として広島東洋カープへの日高暖己投手(前オリックス)加入が発表された。高卒2年目投手の人的補償はプロ野球初。新たな人づくりへの挑戦が始まる▼それ行けカープという球団応援歌に「明日へ続く きりのない夢であれよ」という一節がある。恵まれた体型から投げ下ろす直球に変化球を織り交ぜ、制球力も有。球の力や投球術は未熟のようだが、夢を抱かせるに十分な素材だ▼カープに好感持つ人達はカープへこういう物語を求めているのかもしれない。潤沢でない資金力はみんなでお金を出し合って少しずつでも埋め合い助け合い、痛い目に逢いながらも得た知恵や心意気、恩義で他球団と対峙し、資金力持つ常勝球団を倒し旨酒を酌み交わす。新たな知恵や結果は、リスク取っても新たな挑戦無くして得られない。育成という時間要する挑戦に19歳の日高獲得とはカープらしい選択と、長年広島東洋を見続ける多くの人が思い、納得したのかもしれない▼球史に残るホームランキャッチで魅せた赤松真人。対巨人戦の相性を覆し、リーグ三連覇へカープを導いた一岡竜司。人的補償で縁を得た二人は今もカープへ残り、きりのない夢を紡ぐ一端を担う。現役選手として長く夢見られるよう、日高は一にも二にもご安全に。そして、古巣へ戻ったあの人もいつか再びカープとの縁がありますように

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 🔍





## 大空と大地のぼぴー村×Ponteとやま: 凸凹を活かして生きていこう 今、あらためて「発達障がい」について学ぶ

2023年11月3日 14:00~16:00 救急薬品市民交流プラザ(富山県射水市)

新型コロナウイルスの行動制約が解けた2023年11月3日、樋端 佑樹先生を富山にお招きし、今、改めて「発達障がい」をテーマに、近況報告も交えながらお話を頂きました。会は2部構成。第1部は樋端先生のお話。第2部はPonteとやまお馴染みのメンバーとのトークセッションでした。



### なぜ、発達障害はあるのか？ (ニューロダイバーシティ※1の観点から)

発達障害だからといって、病気だったり、劣っているわけではない。  
集団(種)として生き残る為の戦略の一つが多様性。  
もし同じだったら、環境変わった時、みんな死んでしまう可能性も。  
変化の時代、風の時代、VUCA※2の時代こそ多様性が求められる。



信州大学子どものこころ発達医学教室  
かとうメンタルクリニック  
樋端 佑樹先生



### 単なる我慢は悪。楽で楽しいは正義

頑張りどころと逃げどころは自分で決める。  
努力や根性ではなく、創意と工夫。  
先の見えない我慢(精神論)はしない。自ら情報を整理して  
選択肢を示すフィードバックを。整理を手伝うことを保証するのも(周りとしては)大事。



### 大人になるとは(楽しく生きている大人に会える機会を)

達成感や評価に頼らず自分を肯定できる(ダメな自分も含めて自分と認める)。自分が世界の中心でないことを受け入れる。自分の出来ることと出来ないことを分別できる。自分の機嫌をある程度自分でとれる。相手を選び助けを求めることが出来る。親を相対化して自分の生き方を見つける事が出来る。

※1: 脳や神経、それに由来する個人レベルでの様々な特性の違いを多様性と捉えて相互に尊重し、それらの違いを社会の中で活かしていこうという考え方

※2: ブーカ。Volatility (変動性)、Uncertainty (不確実性)、Complexity (複雑性)、Ambiguity (曖昧性) という4つの単語の頭文字をとった言葉。目まぐるしく変転する予測困難な状況



第2部:Ponteとやまシェアハウス(Libero)に住む/住もうとしている3人とのトークセッションの様子

樋端先生のお話は、みやの森通信第8号でも特集。  
バックナンバーをぜひご覧下さい

みやの森通信

検索



地域との

# つながり



2023年11月、カフェにいろんな方が訪れてくれました。  
トップバターはなんと北海道の議員団の皆さんです。  
NNNDキュメントで「みやの森カフェ」を見たとのことでした。  
超党派で子どもの居場所作りに興味を持ってくださっている  
皆さんは、若者たちの話もじっくり聞いてくれました。

その後、14日は母子父子自立支援に携わる皆さん、17日は、砺波市市役所の空き家対策に  
興味を持っている皆さん、27日は、砺波市の主任児童委員と民生委員の児童部会の皆さんの  
見学が続きしました。また、11月5日には、地元の公民館祭りに出展しました。

4月に地元の公民館でシェアハウスの説明会をしたときに、「地元の間人は、みやの森カフェが  
何をしているか知りたがっています」と言われたのが衝撃でした。私自身20回も引っ越しをしてきた  
ため、「よその根性」が根っこにあって、地元の理解は得られないとはじめからあきらめていたような  
気がします。それをひっくり返してくれた言葉でした。

「それなら公民館祭りにみやの森コーナーを出そう」と決めて申し出たら、とても喜んでもらえました。  
当日は、渡辺恭子さんの「臨床美術体験コーナー」、いかるぎ薬局さんの舛田さんと渡辺さん（薬剤師）、  
歯科衛生士の八幡祐子さんの相談コーナー、水野カオルさんのロディヨガを開催。おそらく受付の方が  
呼び込みをしてくださったのでしょうか。子どもたちもたくさん来て楽しんでくれました。臨床美術も  
用意した紙がすべてなくなってしまうという盛況ぶり。同じスペースでお菓子を販売していた婦人部の  
皆さんもヨガに参加してくれて、楽しい時間を過ごせました。「来年もよろしく!」と色々な人に声を  
かけてもらいました。そして、フリースタイルスクールの方にも、地元の元民生委員の方がお手伝いに  
来てくれるようになりました。10年はあっという間でしたが、やはりそれだけの重みもあります。



少しずつ少しずつ根っこが育ってきたのだなあという  
感慨があります。そして、同じように「私たちは制度外で  
活動しているから行政からは遠い」と感じていたのも、  
距離が縮まりつつあります。砺波市役所の「こども課」や  
「市民生活課」の方と見学やツアーの計画をともに  
立てました。こちらも少しずつ少しずつですね。  
行政と民間はできることが違うからこそ共に考えて活動  
していきたい。長い間の思い込みに気が付いた秋でした。

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 へそろそろ真面目に連絡を

**募集中!**



# 耳より！情報

## 第8回 自分と向き合える 「ごぼうの唐揚げ」by ともよ

「いのち」つながる食体験を通して、自分を満たしごきげんな生き方へ。第3回目の愛食は、秋から春にかけて旬を迎えるごぼうのレシピをお届けします。

独特の香りと歯ごたえを持ち、さまざまな調理法に合うごぼう。食物繊維が豊富なことは、ご存知の方が多いのでは？それだけでなく、体の老化を防ぐポリフェノール、皮膚や目の健康を保つビタミンAも豊富なのです。また、むくみの解消、血糖値を下げる作用もあり健康な身体作りに役立ちます。

テフロン加工のフライパンがあったら作ってみよう！心にも寄り添えるよう、ずばらでも作れる「ごぼうの唐揚げ」レシピを紹介します。簡単に作るぶん、食べる時間はたっぷりととり、自分と向き合う時間にしてくださいね。

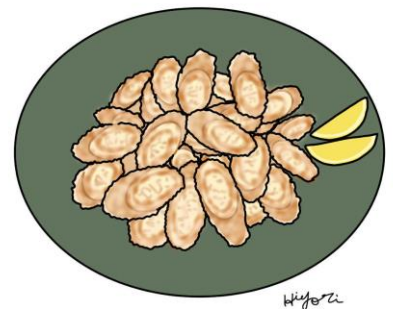
### ◎ごぼうを選ぶポイント

- ・硬さを確認！硬いほど新鮮
- ・黒ずんでおらず、全体が同じ色
- ・凹みや傷がなく、表面が滑らか
- ・自然な土の香りがする

### ◎作り方

分量はお好きなだけ。

- ①ごぼうは皮の部分にたくさんの栄養と旨みが！泥汚れを洗い、たわしでこする、または包丁の背で皮を削ぎましょう。
- ②好きな形にカット。ジューシーさを楽しみたいのなら大きく、香ばしさを楽しみたいのなら薄切りがおすすめです。
- ③味付けは、定番は醤油とすりおろし生姜。なにもせず、あとから塩をかけても。
- ④汁気を切ったら、テフロン加工のフライパンに③を。そのまま片栗粉をまぶし合わせます。
- ⑤油を2～3周りかけて、はじめは中火、様子見て弱火でじっくり揚げ焼きにします。ポイントはごぼうは触らず、フライパンを動かし油を馴染ませること！
- ⑥香ばしい香りと色味になったら完成です。



# 進化

## みやの森カフェ



シェアハウスに子どもの居場所が移転したのが5月。それまでフリースタイルスクールをやっていた月火水曜日が空いてしまうことになりました。

ところが、さすがみやの森。ちゃんと降ってくるのです。

月曜日は、そば仙人&チアキの石臼挽き手打ちそばランチ。

火曜日は隔週（火曜日隔週の子どもたちのたんぼぼカフェも大好評）で、社会福祉士や薬剤師、歯科衛生士さんが担当する「2時から虹カフェ」

カフェを運営していくのはたいへん。でも、場所さえあれば自分たちでもできる！を実現してくれました。

そばランチのチアキちゃんは、自然療法や野草の料理などの知識が豊富で、身体が求めていることを教えてくれます。12月「あら、てんぷら材料が足りないわ」と裏の畑に行った千秋ちゃん。

枯草の中からたんぼぼやヒメジョオンの葉っぱを取ってきていました。これがおしくてびっくりです。そば仙人さんは最初恥ずかしがっていましたが、今はおやじギャグ連発で、「みやの森はいろんな人が来て楽しいねえ」とつぶやいています。お蕎麦は毎回絶品！

虹カフェさんも、10月にNPO法人「がんとむきあう会」の理事長西村詠子さんを囲むおしゃべり会を開きました。

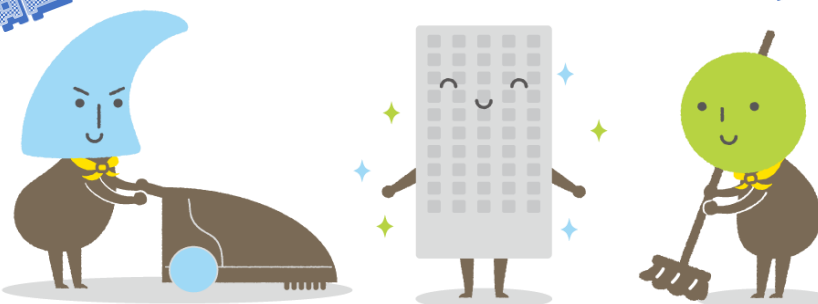
また、音楽を楽しむ会もクリスマスに開催して皆さん楽しんでいました。みやの森カフェだけではできないことを新たに企画していただいて本当にありがたい。関わってくれる人が増えると多様性がさらに広がります。

ぜひ、皆さん、月曜日火曜日もお出かけ下さい。



### 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