

足を払った！ 二丁投げ！ 両者土俵下へ吹っ飛ぶ！！ 大技！！

みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第31号:2024年03月14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 vol14

相撲談義

まもなく春場所が始まる。初場所は四場所ぶりに出場した照ノ富士の優勝で幕を閉じた。協会としてはやれやれと言うところか。

琴乃若の今後が期待されるが、これからは横綱への先陣争いが面白くなりそうだ。気になるのは力士の怪我が多いことだ。見たところテープを巻いていない力士は数少ない。大相撲は壮大なエンターテインメントである以上もっと美的感覚を大事にしなければいけない。テープ使用がやめられないと言うならば協会はその素材を考えるべきだ。テレビ観戦と異なり、栈敷で味わう臨場感は大変なものである。電光に輝く力士の肉体美、土俵に展開する肉弾戦の迫力、勝ち負けを超越した美しさが見るものを魅了する。しかしどうして怪我が多いのだろう。以下私見であるが、取り上げてみよう。



むかし「一年を二十日で暮すよい男」と言われていたが、今は六場所、その間に地方巡業がある。これでは怪我を治すいとまもないであろう。力士の体重が増えたことも影響がある。相撲は体を密着して早さと重さで勝負をつけることが多い。もちろんはたきこみやひき技もあるがこれで勝った力士は首などかしげて照れ隠しをする。勝負の本筋でないからである。忘れてならないのは土俵の形である。

私も記憶しているがある時土俵が広く改められた。これで相撲の面白さは倍加したが土俵際の攻防が激しくなり、その為の怪我也多くなった。しかし怪我の最大の原因は土俵の六十センチの高さである。力士が土俵の下に転落して立ち上がれず車椅子で退場する場面もしばしば見られる。観客の視点から高さは簡単にはかえられないだろう。私は怪我也実力のうちと思う。体質から見た弱点、取組み方から生ずるリスク。これを改めるには基本動作、特に四股やすり足などで下半身を鍛えねばならない。郷土の期待を受けた朝乃山、大の里について書きたいが、今回は彼等の健闘を祈るだけにとどめておこう。

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 ～黒部川源流で楽園を見た～

黒部川源流は三俣山荘を早朝に出立。目指すは鷲羽岳とその先の水晶岳。まだ暗く群青色の空。鷲羽岳の急登をゼエゼエ登っている内に、朝日がビームのように照射してきました。

この日の下界は40℃近い猛暑日。が、我々が2,000m雲上はスカッと晴天、かつ快適な涼しさです。急登ゼエゼエ&滝汗で結局クソ暑いのは残念ですが。苦しい登りを登り切ると鷲羽岳山頂です。槍ヶ岳をはじめ北アルプス大スターな山々が華やかに連なり、うっとりするしかない…。

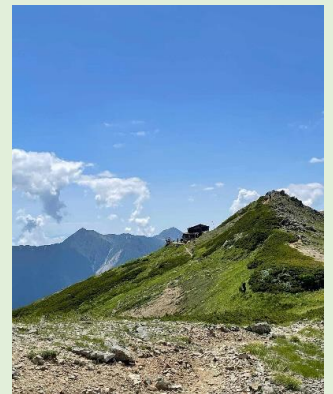
さて。そこから水晶岳を目指す道はほぼ稜線歩き。登山道には高山植物。視線を上げると北アルプスパノラマビュー。ええ浮かれましたとも。苦手な岩稜帯でも、岩の上で片足挙げてバカなポーズで写真を撮りましたが写真は自粛します。ハイ。はしゃぎながら辿り着いた水晶小屋。稜線にへばりつくようにして建つその姿は、ド根性大根さながらです。

しばしの休息の後、水晶岳へ。水晶岳への稜線歩きも花咲く登山道。360度北アルプス大パノラマビューの中の山歩きは、まさに「天空の散歩道」。迫り来る岩稜帯をちょいと登れば、北アルプス深部に聳え立つ水晶岳のピークでした。眼下には黒部湖、黒部川源流。そして北アルプス大スター達。思えば去年の山行。黒部五郎岳山頂での何も見えない驚きの白さ。雲ノ平では霧の中で花畑が三途の川に見えたっけ。今年は何という勿体ない幸せでしょうか。ありがてえありがてえ…。帰りは黒部川源流沿いを下りました。黒部川源流。四方八方の緑の山々から雪解け水がチョロチョロ流れ込み、小川を形成。小川の周りにはお花畑が広がって…という、しみじみと優しい場所です。そこをしみじみと歩いていたら何と！登山道のド真ん中で雷鳥の親子（ヒナ5匹！）が堂々の砂浴び中でした。いくら警戒心が無いからってアンタ…半ば呆れて

眺めていたら、雷鳥親子達、全員もれなくクルン！とひっくり返るのです。足を天に突き上げて。丸いから砂浴びしてたらそうになっちゃうらしくて、これは珍しいものを見た…それにしても無防備…ちょっとおマヌケ…。夢中で動画を撮ったつもりでしたが、操作を誤り何ひとつ撮れていませんでした。現在、私の脳内カメラにひっそり保存されております。何しろ、この世の楽園を見てしまったのです。動画が撮れなかったのは当然なのかもしれません。



まだ夜も明けきらぬ中、まず目指すは鷲羽岳！
鷲羽岳の急登。朝日ビーム照射！です



水晶小屋。稜線に
へばりつくド根性大根の
ような逞しさ



稜線の花々。花咲く旅路。辛うじて撮影成功した雷鳥さん

大切に・・・

地元とのつながり

1月24日（水）

地元、東般若保育園の今年度卒園生の保護者の方を対象にした講演会に水野が行ってきました。研修会に先立ち、年長さんたちの保育の様子も見させていただきました。秋に行われた運動会の頃からさらに身体も大きくなり、落ち着きも増した年長さんたち。11月の振興会館祭りで一緒にロディヨガ®をして遊んだ子どもたちもいました。そして、春から始まる小学校生活を目前に、期待と不安でいっぱいであろう、お父さんお母さんたち。

講演のテーマは「自分で決められる子に」。

自己選択・自己決定できることが子どもの育ちに重要なポイントであることを、私自身、これまで出会った子どもたちや若者たちから学んだことを例として挙げながらお伝えしました。

**2月1日（木）には、**

同じく地元の砺波市立庄東小学校で、水野と加藤でPonteとやまの活動を地元の皆さんに紹介する機会をいただきました。各地域の振興会長、PTA役員、民生委員、自治会の役員、小中学校の先生たちの前での活動発表・・・10年たったんだなあ感慨深い思いです。もっと昔、富山YMCAのフリースクールに勤め始めた時、「あなた（加藤）のような人がいるから不登校が増えるんです」と言われたことがありました。学校以外の居場所に対する理解はあまりない時代でした。今回は、庄東小学校の校長先生が「地元にあるみやの森カフェの存在を知らない人が多いのがもったいない」と企画してくださったそうです。学校、地域もともに子どもたちを育てていくことの大切さを再確認できました。

その後、地元の教育委員さん、振興会長さん、民生委員の方がカフェにランチに来てくれました。3月には、砺波市立般若中学校での先生の研修も依頼されました。地元の皆さんと一緒に歩きはじめる第一歩です。頑張ろうと思います。



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 🔍



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 へそろそろ連絡を

募集中!

振り返り2023

Ponteとやま
みやの森カフェ

子ども・若者部門

2023年4月にシェアハウスLiberoみやの森がOPENし、その1階を借りて「フリースタイルスクール」をはじめ、子どもたちや若者たちの活動ができるようになりました。

カフェにはカフェの良さがありましたが、なんといっても広いLiberoの空間は、子どもたちをより一層伸び伸びさせてくれています。季節を問わず、晴れた日には庭を駆け回る子どもたちの元気な姿は、大人に元気とパワーを与えてくれています。夏休みには、お泊り会もしました。

あらたに、小中学生対象の夏休み自由研究対策講座や受験対策講座、赤ちゃんとママやパパのための「子育ておしゃべり会&ミニ講座」、幼児から小学生まで対象のロディヨガ®も始めました。さらに、私立単位制高校のサポート校として、生徒を受け入れています。もちろん、これまで通り、WAKUWAKUサークル（自然体験や園芸療法プログラムなど）、運動教室、学習サポートにも継続して取り組んでいます。

「これやりたいな」とつぶやいたら、アイデアを整理し応援してくれる相棒と「僕もやってみたいです!」と言ってくれる若者スタッフ、そして素敵な講師のみなさんのおかげで、活動の幅は広がり、楽しさや面白さは日々倍増です。

子どもたちと若者たちが共にすごすことで、互いに成長していくさまは、とても素敵です。そこに私もいられることに、この上ない喜びと楽しさを感じています。「楽しい!」を大切に様々なことを体験することを通して生きる力を貯金していく…Ponteとやま設立時から変わらず大切にしていることです。もうすぐはじまる2024年度も、子どもたちや若者たちとともに、「楽しい」「おもしろい」を追求しつづけていきたいと思っています。

カフェ部門

2023年度は、長かったコロナの呪縛からのがれはじめた年でした。みんなが少しずつ少しずつ活動の範囲を広げていった年。私たちも5月に隣の古民家にシェアライフ富山さんがシェアハウスを作ってくれて、活動が一気に膨らみました。シェアハウスの1階でフリースタイルスクールが開かれるようになって、カフェの建物が月火水と空きました。そこに入ってくれたのが、月曜日「石臼引き手打ちそばランチ」と火曜日の「2時から虹カフェ」。(5面につづく)



(振り返り2023:4面からの続き) そばランチは、蕎麦仙人とよばれるまっちゃんとタケミヤちあきさん。毎回、おいしい手打ちそばとてんぷらと珍しい食材の小鉢。虹カフェは、薬剤師や歯科衛生士、介護士さんたちが相談に乗ってくれる7種のハーブティーカフェ。場所が同じでも、やっている人によって、お客さんも変化していきます。蕎麦カフェは、蕎麦のおいしさに感動し、チアキちゃんの料理と爆裂トークの笑い声が絶えない時間になっています。虹カフェは、ゆったりゆったり落ち着ける雰囲気です。ごちゃまぜカフェといっても、同じ人が同じことをやっているとは時間とともに固定化していきます。しかし、カフェに主体的に参加してくれる人が増えてくると新しい切り口がまた増えてあらたなごちゃまぜが生まれてきます。「つねに進化するカフェ！」であるためには、新たに主体的にかかわってくれる人が必要なのだと再確認させられました。もっとも「進化」か「迷走」かはわかりませんが、どちらでもよし！来年度も新たなごちゃまぜめざし、「進化（迷走）」していきますね。



就労サポート部門

今年度まず、清掃業務の範囲が大きく拡大しました。これまで「特養はるかぜ」はPonteとやまともう1社で清掃業務を分担していましたが、2023年4月からPonteとやまが単独で全館(1～3階)清掃を担当するようになりました。更に4月から新たに「特養かがやき」も土日には全館清掃を担当するようになりました、この結果、清掃業務の売上は昨年の約1.5倍に増えました。



メンバーの清掃業務の取組みが評価されたこともあります。就労事業開始2年6カ月でここまでこられたのは、日頃から応援して頂いている高岡南福社会の澤田理事長の理解・支援と技術面でアドバンス北陸サービスの杉本社長他関係者のサポートあればこそその成果です。そんな中、就労メンバーも昨年3月は10名だったのが、現在はトレーニング中の研修生4名含めて17名と大幅に増えて、清掃業務拡大にも対応することができています、その中にはPonteのお仕事体験講座を受講した高校生2名もアルバイト希望で加わっています。そして、業務が順調に拡大したこと、また世の中の賃金動向に対応するため、昨年10月に約2%のベースアップも2年続けて実施しました。

清掃業務以外にも、一昨年から実施の高岡市民病院の車椅子清掃も着実に技能レベルを高め、単なる清掃だけでなく、点検・修理業務もこなせるようになり、当初は8名程度必要だった人員も4名で全体の約100台の清掃を1カ月で十分こなせるようになりました。そして3月には氷見の就労作業所へ「車椅子清掃研修講座」実施予定です。新年度も、メンバー間のコミュニケーションをさらに良くして、新たなことにも挑戦していきます!!



2024年1月1日 能登半島地震

2024年1月1日に大きな地震が起きました。砺波市は震度5弱。カフェのある地域ではそれほどの被害はなかったようです。しかし、石川県と富山県の一部が大きな被害を受けました。津波警報が出た射水市の家族がシェアハウスに1日避難していました。

お隣の県である石川県で活動している仲間もいます。心配をする中、少しずつ情報が入ってきました。富山では、高岡市伏木地区が液状化現象で大きな被害を受けました。そして医師の小浦先生夫婦が地域医療と居場所をしている輪島が壊滅的な被害と聞きました。

私たちだけでなく、すべての人が、何ができるかわからず模索の日々だったと思います。戸惑いの中から私たちも一歩ずつできることをはじめています。

伏木地区には、水野とお掃除チームで土砂の撤去のお手伝いに行きました。また、カフェの中に募金の箱を設置。2月末には、能登町に炊き出しに行っている人たちに「手作りみやの森スイーツ」を届けました。また、専門職の皆さんとSNSなんでも相談のシステムを立ち上げようと思っています。

必要なことを少しずつ、できることを少しずつ、仲間の力を借りながら継続的にやっていこうと思っています。



「講演」「研修」の機会をたくさんいただきました🌟

1月・2月は「講演」や「研修」依頼をたくさんいただきました。（本誌7面参照）私たちの活動に関心を寄せてくださっていること、とても嬉しく思います。ありがとうございました！3月は、若者たちと一緒に福井に遠征する予定です。

<2月21日 富山県孤立・孤独対策シンポジウム>

基調講演およびパネルディスカッションコーディネーターは内閣官房孤立・孤独政策担当室 政策参与 大西連氏（NPO法人 自立生活サポートセンター理事長）シンポジストは、富山大学疫学・健康政策学講座助教 立瀬剛氏、古本屋なるや店主 堀田晶氏、Ponteとやま代表理事 水野カオル というメンバーで、シンポジウムが開催されました。



富山県は、今年度、内閣官房「地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム推進事業」に採択されており、その取組みの一環としての開催でした。孤立・孤独の問題は多岐にわたります。貧困・経済的困窮ということだけではなく、表面的に見えづらい孤立・孤独もあります。コロナウイルス拡大の時と同じように、今回の地震でも、これまでもあった（であろう）課題が明確になる、より深刻になっていることは共通認識です。それぞれの立場で、この浮き彫りになった課題に取り組んでいくことが重要であることを再確認できたシンポジウムでした。

その他…

小学校PTAでの保護者向け研修会や、保育園での職員研修の依頼もありました。幼児期・学童期の「育ち」について、保護者や職員のみなさんと一緒に学ぶこと、そして、「こども」にどう向き合っていくかということを見直し実践していくことは、子どもたちの自立した将来に向けて大切なことだと考えています。貴重な機会をありがとうございました！

みなさんのおかげです!(^^)!

2024年度、シェアハウスLiberoみやの森1階を使えるようになったことで、子どもたちや若者たちの活動の場も幅もググっと広がり、参加してくれる子どもたちも若者たちも増えました。とても嬉しい✨

しかし、同時に、文字通り「目が回るような」忙しい日々が…。

「そうだ！大きな家が欲しいと祈っていたら降ってきたではないか。」
心強い助っ人が現れますように…🍊」とまたしても祈る理事長。…その結果、見事、現れてくれました！フリスタの昼食づくりや子どもたちの見守りをしてくださっている、順子さん、本江さん、柴田さん、まみちゃん、ふっくん、中川さん。一人何役もして下さっている方もいらっしゃいます。本当にありがたいことです。それから、子どもを送って来たついでに、昼食づくりを手伝ってくださるママたちも。みなさんの温かさと優しさが、子どもたちや若者たちの安心につながっています。



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 (2024年1-2月)

いただいたもの：パン・菓子・おもちゃ・ラック・タオル・ティッシュ
など。ありがとうございました！！

- 1月 5日 高岡市伏木地区災害ボランティア (水野・加藤知・若者たち)
- 1月14日 大空子育てカフェ講演会 (水野・川合・藤原)
- 1月17日 立命館大学授業 (地域参加学習部門) ZOOM講師 (水野・加藤・若者たち)
- 1月24日 東般若保育園保護者講演会講師 (水野)
- 1月23日・29日・2月8日・15日 射水市立保育園職員研修講師 (水野)
- 2月 1日 庄東小学校地域連絡会講師 (水野・加藤)
- 2月 3日 富山市立荻浦小学校PTA講演会講師 (水野)
- 2月 5日 黒部市三日市ボランティア訪問
- 2月10日 射水市子育てファスティバル講演会講師 (水野)・善意銀行寄付授与式 (水野)
- 2月13日 砺波市まちづくり協働事業プレゼン (水野・加藤)
- 2月17日 富山市立速星小学校PTA研修講師 (水野)
- 2月21日 富山県孤立・孤独対策シンポジウム シンポジスト (水野)
- 2月24日 社会福祉法人くるみキックオフトーク講師 (水野)
- 2月25日 能登町災害ボランティア (水野) クッキー・お汁粉寄付
- 2月26日 高岡ビハーラ公開講座「ヤングケアラー問題を知っていますか」 (加藤・藤原・高島)
- 2月28日 「まぜこぜの社会」をみんなで作るためのワークショップ障害平等研修
- 2月29日 令和5年度「こども・子育て応援 とやま賞」表彰式



みなさまのご厚意に
心から感謝いたします！

編集長家森の 目 現場の声、息遣い、雰囲気

▼仕事とは全く関係ない用事で或る現場を見学する機会があった。工場見学みたいなもので、説明を聞きながら現場の見学をした後、その現場で働く方々の生の話を聞くという場。その場に見るべきものがあった▼「先ほど見た現場の方々がみなさんへ話をする為、ここへ駆けつけてくれました！」盛った感は少しあるが、生といっても鮮度が違う。取れたてほやほやの息遣いが伝わってくれば場の空気も温まる。たとえ同じことを話すにせよ、そういう方々から話せば、聞き手の受け入れ度合いが高まるのは明白だ▼仕事の説明も興味深かった。1日の仕事を説明する時、仮定のスケジュール表を見ながら、頭の中であれこれロールプレイングし、いろんなケースを想定しながら説明してくれる。実際にスケジュールが出たらこういう風にいろいろ考え、準備しているというリアルな仕事の一面が垣間見えた▼そして見学が終わり、アンケートを書いている時の話。その現場の方々が楽しそうにリラックスして会話しているのに驚いた。見ていたわけでは無い。耳に何気なく聞こえてきた情報だけでその現場が雰囲気良いと即座にわかる。百聞は一見にあらず。しかし、目で見るだけが一見では無い。五感を活用してこその一見。そして、逆の立場から見れば、**何気なく一見で見抜かれてしまう事がある怖さ**。現場は常に真剣勝負

耳より！情報

第9回

子供がぱくぱく「小松菜のナムル」 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。お子さんの野菜嫌いは誰のせいでもありませんよ。成長過程において、食べ物の好き嫌いが出てくるのは当たり前のことなのです。子どもと一緒に挑戦しようかな？と、もし思われたら、ぜひ作ってみてくださいね。

今回は、アクが少なく食べやすく、栄養価も高い「小松菜」。一年を通して味わえますが、特に冬から春先は寒さで甘みが増して美味しいです。野菜嫌いのお子さんが、小松菜に挑戦するのに良い季節ですね。



小松菜は、成長期の子どもが積極的に摂りたい栄養素が豊富です。骨や歯の形成に関わるカルシウム、その形成をサポートするビタミンK。免疫を維持し風邪の予防につながるビタミンC、βカロテン。脳の発達を支える鉄分も含まれています。

小松菜を選ぶポイント

- ・鮮やかな緑色の葉っぱ、茎の部分は薄い緑色
 - ・葉に厚み、茎は太くピンと張っている
 - ・葉が丸く内側にまるまっているもの
- は甘みがあるので、見つけたらぜひ選んでくださいね。

子どもが危険と感じる苦味を抑えて食べやすく！
ポイントは、しっかり茹でて、油でコーティング

作り方

分量はお好きなだけ。

目安は小松菜2株に対して、調味料は鶏がらスープの素・醤油・ごま油を小さじ1ずつ

- ①水洗いした小松菜はしっかり塩茹でする。
- ②ボウルに＜調味料＞の材料を入れ、しっかりと混ぜておく。
- ③粗熱が取れた①の小松菜は、食べやすい幅に切り、水気をしっかり絞る。
- ④②のボウルに小松菜を入れてよく混ぜて、白ゴマを加えて完成。

食べ応え、動物性のタンパク質・鉄分補給にツナを加えるのもおすすめです。

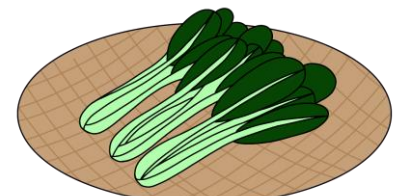
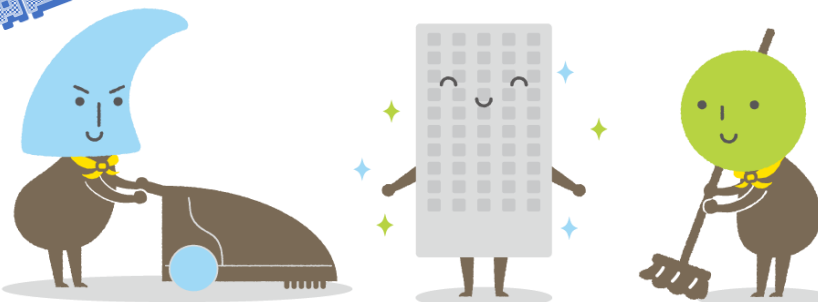


イラスト by ひより

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