

みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第32号:2024年05月02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 vor15

幽と明

あの世があるかないかはいつの時代にあっても人々の関心を呼び起こす命題であろう。その土壌の上に臨死体験の話が広く語られる。

世の中には医師に「ご臨終です」と言われたのにまれに蘇生した幸運な人がいる。この人たちの経験談にはいくつか共通するパターンがある。

その一つ。トンネルをぬけたらお花畑があって前に川が流れていた。三途の川とよばれている。川の向こうに亡くなった親兄弟などがいて、来るな来るなといわれたので、川を渡らなかったら、蘇生したという話。

もう一つ。私のベッドを取り囲んで嘆く家族を肉体からはなれた私の霊が上から見下ろしていた。これを幽体離脱という。

こんな話もある。ついでに書いておこうか。

よく前世の因縁という言葉を書く。初めて来たはずなのに前にも来たような気がする。初対面なのに妙に懐かしく感じるとか。これらはその人の前世の経験がよみがえったものだとか解釈する人もいる。たしか既視観とかいったかな。これらは輪廻転生の思想にも通ずるものだ。私が子どもの頃は夕涼みと称して畳一畳くらいの縁台を家の前にだして近所の人と冷茶など飲みながら団欒した。その折、古老から狐に化かされた話とか人魂を見たとかいろいろ聞いたものだ。遠藤周作の「眠れぬ夜に読む本」などにも怪異現象が書かれている。深層心理学者ムンクもこの世には人智でははかれない何かがあるものだと言っているが、人間の根源的な魂のつぶやきを見無視することは許されない。第一理屈だけ通ってロマンをなくした世の中など生きていて味気ないではないか。

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



タカチ動物園特別編

～キャッチミー イフユーキャン～



低コストで生き物を展示することを目的としてタカチ動物園は始まった。そこらの生き物を『捕獲』してしまえば、調達コストはゼロだ。しかし意外とこれが難しい。

生き物を捕まえるポイントは何か？ズバリ時間と場所だ。自然観察会というイベントに参加したことがあるだろうか？多くが植物を対象とする。これは植物が自生しているところを把握していれば外れがないからだ。また探鳥会では鳥を見る。鳥の鳴き声や双眼鏡を頼りに探し、他の経験者とも回るので、慣れればそれほど難しくはない。

では、それ以外の生き物はどうか？普段からいる生き物でも、いざ探すとなると難しい。しかも捕獲が目的ならば至近距離で対象を捕捉しなくてはならない。そのためには観察が重要だ。餌は何か？こういった場所を好むのか？いつどこで会うことができるのかを見極め、遭遇する確率を上げ、捕獲のチャンスを増やすのだ。まずは遠くから対象を観察する。相手に気付かれていなければ捕獲成功の確率は高まる。「ククク…見つけたぞ。完全に油断しているな…」

（悪人顔）だが焦ってはいけない。そして捕獲だ。ここで重要となるのが場所だ。平坦な場所で開けていれば捕獲しやすいが、足場が悪ければ捕獲失敗どころか怪我のリスクが高まる。捕獲において「やったか？」は厳禁だ。自身の安全を確保し、密閉ケースに対象を入れるまで気を抜いてはいけないのだ。園長は過去にマムシに咬まれ、ツキノワグマに至近距離で遭遇した。他にもマダニ、転落、遭難、水難事故などアウトドアで活動することには必ずリスクが伴う。「お前もしかして まだ自分が死なないと思ってるんじゃないかね？」と戸愚呂弟も言っている。（ちなみに園長は特別な訓練を受けています）

装備を紹介する。長袖長ズボンの作業着、帽子、登山靴、虫よけスプレー、プラケース、洗濯ネット（ヘビを入れる）、ビニール袋、軍手、皮手袋、捕虫網（持っていると思いがわり不審者と思われにくい）、クマ撃退スプレー

生き物と向き合うのに道具を使うのは卑怯。正々堂々素手で勝負すべきと考えていたが、マムシに咬まれてから皮手袋が追加された。ここまで書いてきて、いつどこへ行けば生き物に会えるのか教えてほしいと思った人もいだろう。だが生息地を安易に人に教えることは乱獲につながるの、詳細な説明は避ける。そもそも簡単に目的を達成してしまったら面白くはないだろう。

能登震災支援 (能登町)

ボランティア参加

一般社団法人ボディインスティテュート代表理事
高橋由紀氏と一般社団法人ばいにゃこ村代表理事
樋口幸男氏が能登緊急支援のために発足された
『能登にエール』の活動に、Ponteとやまからも
微力ながら協力させていただきました。

2月25日（日）は水野が、みやの森特製おしるこ
Mèli-Mèloクッキーをもって炊き出しボランティアに
参加しました。震災発生から2か月後、

まだ電気も水道も復旧していないという方も多く、
「お餅食べるのお正月以来だわ～うれしい～」と

おっしゃってくださる方もいました。手作りクッキーもとても喜んでいただけました。

遠く横浜から瓦礫撤去作業ボランティアに來ているチームのみなさんがおられたり、
地域の中高生やお母さんたちも一緒に炊き出し作業をしたりと、まさに垣根を越えて人と人との
温かみや思いやりがあふれていました。また、3月1日（金）はタケシくんが炊き出しに。

3月2日（土）と3月30日（土）はユウジくんが炊き出し＆瓦礫撤去作業に行ってきました。

二人とも、寒さ厳しい中、よい出会いと経験をしてきたようです。

震災発生から4か月。現地に行くと、まだまだ復興には長い道のりだと実感します。隣県の私たちは、小さくともできることに継続して取り組む必要があるのではないかと思います。



私は3月に2回能登町での震災ボランティアに参加しました。
ボランティアでは炊き出しのお手伝いと瓦礫撤去のお手伝いを
させていただきました。

実際に行ったボランティア現場の能登町は、半壊や全壊した家が
たくさんあり現状は想像していたよりも悲惨なものでした。しかし、
そんな中でも炊き出しを貰いに來られている被災者の方々が列に
なって待っている時に周囲との会話を楽しむ様子、ご飯を
美味しそうに頬張っている様子を見て、本当にこのボランティアに
参加できてよかったと思いました。今後も被災地に赴く機会があれば
行き、少しでも力になればと思います。（byユウジ）

現地に着いて家が全壊しているのを見て言葉を失いました。
一瞬でこんなにも家が壊れるものなのかと思いました。

炊き出しを手伝いました。ずっと立ちっぱなしだったので
大変でしたが、まかないでポーク丼をもらって生き返りました。
いつもより動いてたくさん汗をかけた状態で食べたので美味しさや
温もりがいつも以上に心に染みました。

ボランティアに参加して美味しい飯を毎日のように食べて
寝床もあることがいかにありがたいことが改めて実感しました。
今後も感謝しながら生きていこうと思います。（by タケシ）



遠征講演

Ponteとやま

2月26日（月）ビハーラ高岡で開いていただいた公開講座
「ヤングケアラー問題を知っていますか？」で、高島要さんと
藤原君とお話させていただいてきました。

私もカオルさんいわゆる「元きょうだい児（障害をもつ
きょうだいがいる子ども）」でした。私たちは「きょうだい児」も
「ヤングケアラー」も言葉自体無い時代に育ちました。今言葉が
できたために、一つのカテゴリーができて、その課題が注目されて
います。注目されることはメリットデメリットがありますが、
その課題がわかることは必要だと思います。今回、二人の若者が
話してくれたことで、聞いている皆さんがそれぞれ感じて
くださったように思います。

「今振り返ってみたら、
私もヤングケアラーだった」と
話してくれた方もいました。
カテゴリーでくくるだけでは
終わらない対策をこれから
考えていく必要があります。

ビハーラ高岡主催
公開講座
テーマ「ヤングケアラー」問題
を知っていますか？
日時 2024年2月26日（月）午後2時～午後4時半（受付1時半）
会場 西本願寺高岡会館礼拝堂（高岡市東上関446）
講師 加藤 愛理子さんと若者
参加費 無料
（一般社団法人「Ponte」とやま」理事、みやの森力
フェ主催（空家であった古民家を改築し砺波市宮
森にケアワーズカフェをオープン）
ビハーラ高岡では、現代社会における「生・病・死」をめぐる問題を明
らかにし、私自身の課題として受けとめ、課題克服に向けて共に歩むため
に公開講座を開催しています。
「ヤングケアラー」とは、「法令上の定義はありませんが、一般に、本来大
人が抱うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っている
子どもとされます。「ヤングケアラー」に対する日本の認知度は低く、
ある調査では8割以上が「聞いたことがない」と回答しています。
今回の公開講座は、ご講師に加藤愛理子さん（「Ponte」とやま」理事）
をお招きし、「ヤングケアラー」の問題について学び、適切な知識と理解を
深めていきたいと思います。
どなたでもご参加いただけます。皆さまお話し合わせのうえご参加くだ
さい。



3月17日（日）福井市に、私、水野、川合、宮下の4人で
お話に行ってきました。「浄土真宗本願寺派社会福祉推進協議会
福祉教区支部「研修会」でした。場所は、本願寺福井別院という
立派なお寺のホール。皆さん、NNNドキュメントのテレビを見て
くれていたらしく、最初にお会いした方が、宮下君に「あ、おいしい
と言っていた人ですね、いい笑顔でした」そんなこんなで始まった
ので、私たちはいつも通りで、緊張感もなく・・・宮下君、川合君、
自分のパワーポイントを作って頑張りました。こんなふうに皆さんの
前で話す経験を重ねることで、自分への理解が深まっていくように
思います。それは、大人である私たちも同じ。居場所についての質問
も受けながら、一緒に何が大切かを確認した時間でもありました。
また、皆さんが「カフェに行きます！」と言ってくれました。そして、
この時参加できなかったけど、どうしても見たくてと車を飛ばして
きてくださった方もいました。「居場所を作りたい」という想いが
福井とのつながりを作ってくれました。嬉しいですね。



3月18日（月）この日は遠征ではなく、地元般若中学校での教員研修の講師を、水野、
加藤で行ってきました。砺波に来て今年で10年。こんな日が来るとは予想もしていませんでした。
YMCAのフリースクールで講師をしていたとき、「フリースクールなどあるから子どもが学校に
行かなくなるんです」と言われたことがありました。今は、学校、家庭以外の「居場所」として
認めてもらえるようになりました。実際子どもたちも、いつきお休みをすることで、「学び」の
世界にふたたび羽ばたいていきます。これからもぜひ情報交換して子どもたちを育てて
いきたいと思います。地域に根ざして活動できるときが来ました。ありがたいことです。

砺波市認知症カフェ

ほっとなみカフェ

2016年から始まったほっとなみカフェ（砺波市認知症カフェ）を
みやの森カフェに委託してもらって8年たちました。
加藤に介護の知識がない中、偶数月は渡辺恭子さんたちによる
臨床美術アート教室、奇数月は専門職の方たちに助けてもらって
毎月開催しています。

今年度は、大空と大地のぽぴー村の
宮崎弘美さんの協力をいただきながら、
地域の皆さんにも興味を持ってもらおうと
チラシを配布しました。
市外の皆さんにも参加していただけます。
参加ご希望の方はご予約をお願いします。



ほっとなみカフェ NO.1
みやの森カフェ×大空と大地のぽぴー村×砺波市

ほっとなみカフェは、
体や心の不調、薬や介護の不安など相談できるカフェです
どなたでも参加できます（砺波市との協働事業）

5月18日（土）14：00～
高齢でも楽しめる食事とスイーツの
会話とスイーツ鑑賞会。手作りでも
市販品でもおいしい店を推薦します。
おいおいと楽しく試食しましょう
（無料）要予約
※管理栄養士 櫻井千佳さん

7月13日（土）14：00～
暑さを乗り切るための食生活や
夏の生活、食事や飲み物にも
気配りに取り入れるコツを学んで
みませんか。お茶相談もできます。
（無料）要予約
※薬剤師（漢方医療専門認定）
正川麻子さん

6月8日（土）8月10日（土）14：00～
偶数月は臨床美術アート教室です。絵心がなくても初めてでも
子どもでも高齢者でもステキな作品ができます。あがりです。
どうぞ、体験してください（参加費188円） 要予約

みやの森カフェができて今年で18年。
地域の皆さんにぜひ利用していただきたいと思います。
ほっとなみカフェには、看護師、薬剤師、歯科衛生士、ケアマネ
など専門職がそろっています。
ちょこっと相談、ちょこっとおしゃべり。ぜひどうぞ！
みやの森カフェ 加藤愛理子
大空と大地のぽぴー村 宮崎弘美
予約：みやの森カフェ 宮森383（TEL0763-77-3733）

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3-4月)

いただいたもの パン・菓子・野菜・おもちゃ・本など

イベントなど

- 3月9日 「年を重ねるってどんなこと？」－ほっとなみカフェ
高岡南福祉会 坂井麻貴さん・伊勢美和さん
- 3月10日 「依存症について学ぶ」富山ダルクリカバリークルーズ
- 3月17日 浄土真宗本願寺派社会福祉推進協議会福井教区支部「研修会」講師
（水野・加藤愛・若者たち）
- 3月18日 砺波市立般若中学校教員研修会講師（水野・加藤）
- 3月31日 もやもやしている女性たちのためのおしゃべり会
（ハッピーウーマンプロジェクトさんとのコラボ）
- 4月28日 「どんな居場所がある？」－大空子育てカフェ（NPO法人 大空へ翔べ）



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 石の上にも三年。十年ひと昔と言うけれど

▼縁もゆかりも無い富山に住んで十年超。このまとまった年月にどんな意味が有るのか・・・？GWにふと
考えてみた▼先ず1年住んだか否か。北陸の冬は晴天率が低く、雪も降る。元々日照時間が短い事もあり、
心身共に制約及び負担が掛かる。それに、車社会では季節変われば車支度も要る。都市部とはライフ
スタイルが異なる土地で春夏秋冬住めば、季節がうつろう事による苦勞、そして喜びを肌で感じ取れる
▼しかし、最近は積雪量も時期も年によって変動する。富山の今シーズンのスキー場は2月まで雪不足。
3月積雪安定だった。酷暑も然り。年によって外的環境変わる事を体感するのは複数年要する。人は1、2、
沢山の3分類でしか物を数えられないという話も有る。3年一区切り▼そして十年。人は外的環境以外
の変化にも直面する。赤子が10歳になるなら、こども園や小学校入学という変化。小4から20歳になるなら、
中学、高校、進学／就職という変化に加え、思春期にも直面する。十年、縁もゆかりも無い土地で家族で
住むという事は、それだけの変化を受け止め、適応してきた証。公私に地元の方との関わりも増え、
様々な見識や人脈も出来る▼みやの森通信を始めて4年半近く。季節の変化に加え、コロナ禍を経、
様々な経験を積み重ねてきた。しかし、十年には程遠い。読み手視点を忘れず、先ずは1年1年の積み重ね。
そして、必ず訪れる変化への挑戦は続く

DET

障害平等研修 富山初開催！

2月28日

障害平等研修 (Disability Equality Training: DET) [※1] とは、障害者自身がファシリテーター (対話の進行役) となって進める障害学習で、発見型学習という対話に基づく方法を用い、障害者を排除しないインクルーシブな組織づくりを参加者と一緒に考えていく研修です。障害とは障害者の社会参加を阻む障壁であるという「障害の社会モデル」の考え方を基礎に、発見型学習という方法論を用いて対話を進めていきます。

(障害平等フォーラムHP参考)

そんな素晴らしい研修を、ファシリテーターの一人である松原葉子さん (当日はOriHime[※2]にて参加) とのご縁により、シェアハウスLiberolにて開催することができました！Ponte若者メンバーをはじめ、様々な年代や立場の方々の参加がありました。現地でのファシリテーター石川明代さんの軽快な口調と明るい雰囲気の中にも鋭い「ひとこと」に、参加者一同、自身の価値観を見つめ、固定化しつつある概念を見直すきっかけになりました。

石川さんもおっしゃっていたのですが、「各自が実行していくこと」が大切。インクルーシブな社会の実現のため、各自がそれぞれの持ち場や居場所で、この日の学びを「行動」として具現化していく必要性を強く感じました。

(※1:DET研修詳細は https://detforum.org/?page_id=829 障害平等研修 検索 QRコードからも入れます)

(※2:分身ロボット。遠隔地からオンラインを介し、対面を実現する道具)

富山初！DET紹介セミナー
一般社団法人Ponteとやま主催

「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
Disability Equality Training: DET

日時：2024年2月28日
18:30～20:30
会場：みやの森カフェ
参加費：2,000円
(事前申込みをお願いします)

ファシリテーター松原は病室から分身ロボットOriHimeで参加～☆

DETファシリテーター紹介
松原葉子：富山リハビリテーション病院・こども支援センターに長期入院中、リードオルガン演奏
石川明代：DETで第1回SDGs若者賞～平和の部～受賞。映画「ラブソフィアColors」主要出演者

障害平等研修(DET)は、世界39カ国で推進され、東京2020オリパラボランティアの8万人のD&I研修や、国連、行政、企業、学校などで実施されているワークショップ。イラストや動画を見ながら、参加者全員で「障害とは？多様性とは？」をワイワイガヤガヤと話し合い、「まぜこぜの社会」実現をみんなで考え、行動するための研修です。



「絆シート」でサッカー観戦

3月9日、カターレ富山さんから「絆シート」に招待していただき、フリースタイルスクールに通う子どもたちとPonteスタッフのユウジが『カターレ富山vs奈良クラブ』の試合を観戦しました！！(絆シートとは…今シーズンからカターレ富山さんが始められた、障がいやグレーゾーンなど困っている子どものたちを1試合につき5名様をご招待するもの)

実は「サッカーをあまり見たことがなくルールもよく分からない」という子どもたち。前半は寒さもあいまって静か(^^;)前半に失点も、寒さで丸まってしまいゴールシーン見逃してしまいました。

ハーフタイムには、スタジアム外のキッチンカーで「たこ焼き」購入して腹ごしらえを。少し体が暖かくなったのもあり、後半は、子ども達も元気に応援しました。すると…すぐに自分たちの目の前でカターレ富山が同点ゴール！子ども達大喜びです！！

そのあとも何度か惜しいシーンが目の前で繰り広げられました。そのたびに、子ども達は喜んだり、悔しがったり、感情爆発です。結果は1-1の引き分け。「サッカーは今までテレビで観たことしかなかったし、ルールも分からなかったけど、生で観たら凄く迫力あって面白かった！」「めっちゃ面白かった😄また行きたい！」と興奮気味の子どもたちでした。「本物」にナマで触れるって、やはりとても素晴らしく大切なことなんですよ。カターレ富山さん、「絆シート」に招待していただき誠にありがとうございました。





みやの森カフェ ちょいそこ砺波のバス停に！

砺波市で新たな交通手段として、「ちょいそこ砺波」がスタートしました。これは、電話予約で運行する新しい形の乗合の公共交通とのこと。AI（人工知能）を活用した予約配車システムで、自宅から停留所となっている目的地まで、タクシー車両が乗せていってくれます。運行時間は9時から16時までで、1日6便（行き3便、帰り3便）。利用料金は500円。

今まで、「地域の福祉を考える会」などで、必ず壁にぶつかっていた交通手段の不便さ。

「行政が何とかしてよ！」という結論になっていましたが、これはおもしろいシステムだと思います。今年中には、停留所になっている事業所などが協賛金を支払うことになっていますが、市民がみんなで協力し合うということで納得できます。また、今までのシステムだと、病院や公共の機関、大きな商業施設に限られていましたが、小さなカフェや美容院なども行先として認められます。みやの森カフェに行きたいという砺波市民の方、ぜひ使ってみてくださいね。

Ponteとやま子育てサポートセンター 『みやの森Port』OPEN！！

この春、シェアハウスみやの森Liberoに赤ちゃんから低学年までの子どもたちとママやパパのための居場所『みやの森Port』がOPENしました！毎週金曜日11時～17時、時間内で入り自由です。

子育て奮闘中というママやパパ、おばあちゃんやおじいちゃんたちも、お子さんと一緒に遊びに来てくださるといいなと思っています。

毎日の育児にちょっと疲れたときはぜひひとやすみを。

田舎のおばあちゃんちに行くようにのんびりしにいらしてください。

また、子どもの成長や発達がちょっと気になるとき、子育てに自信がなかったり不安や悩みがあるとき、そして、そんな不安や悩みをどこに誰に相談したらいいのかわからないというときにも…一人で抱え込まずにぜひ気軽にいらしてください。公認心理師、社会福祉士、保育士が常駐し、みなさんの不安や悩みの相談に応じます。



その他、赤ちゃんの成長や発達を促すベビーヨガセラピー®、お子さんの運動発達を促すロディヨガ®, ママの不調を改善する骨盤調整ヨガ®を受けることもできます。今後、離乳食やおやつ作り講座、専門家による特別講座も実施予定です。本年度は、砺波市まちづくり協働事業の助成により、砺波市在住のかたは一日利用料無料です（他市町村在住の方は300円）。赤ちゃんの離乳食や、お子さんのおやつ等の持ち込み自由です。ママたちは、みやの森特製弁当（550円別途）の注文が可能です。



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!

耳より！情報

第10回 おやつにいかが？ 愛犬と食べる「蒸しパン」 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。

愛犬は家族だと思っている飼い主さんは多いはず。そのような飼い主さんのために、今回は人も犬も一緒に食べられる安心おやつのレシピをご紹介します。

蒸し器はいりません！米粉蒸しパン

蓋つきフライパン（お鍋）で蒸すので、専用の蒸し器はなくて大丈夫。

小麦・卵・牛乳は使わないグルテンフリーおやつで、アレルギーがある方でも安心して食べられます。

材料（ミニカップ5～6個分）

- ・米粉（製菓用）100g
- ・ベーキングパウダー（アルミニウムフリー）小さじ1
- ・メープルシロップ 大さじ1～2（てんさい糖やきび砂糖でも）
- ・無調整豆乳（水でもOK）100cc
- ・米油 大さじ1（なたね油、ごま油（白）でもOK）

作り方

【下準備1】フライパンの底から1～2cmほど水を入れ、

火にかけて沸騰させておく。沸騰したら蒸すまで弱火に。

【下準備2】お弁当用アルミ・紙製カップをプリン型などの耐熱容器に重ねておく。

- ① ボウルに米油と豆乳、メープルシロップを入れて、しっかり混ぜる。
- ② ①に米粉とベーキングパウダーを加えて、なめらかな生地になるまで混ぜる。
- ③ 用意したカップの7分目くらいまで生地を入れる。
- ④ カップを並べ、蓋をし中火で10分蒸したら完成。

※蒸発した水滴が生地に入らないように蓋にふきんなどをかけると良いですよ。

★時間が経ってから召し上がる場合は、粗熱が取れたらラップに包み、食べる前に電子レンジで少し温めてください。

★ワンちゃんには冷まして小さくちぎって、人間はシンプルにそのままでも、ジャムなどの甘味を足しても美味しいです。



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