

みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第33号:2024年06月27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



Birthday!

98歳 つれづれエッセイ vor16

臨床美術を楽しむ

私は「万事丁寧に」を今年の信条としている。
その趣旨から私の知的活動として大きな分野を占める臨床美術の
取り組み方を深めたい。この創作活動はアートセラピーとして
芸術療法に利用されている。上手下手は問題としないが、
私はこれを一助に趣味として画を描く能力を高めたいと願って
いるのでその出来映えが気になる。うまく描きたいと思う意識と
楽しきやいんだと思う心の葛藤を抱えながらこのイベントに
数年付き合ってきた。

画を描くのは初めてだと言う人や先生の言うことを素直に
聞いて画面で遊ぶ子ども達の自由闊達な作品を見ると臨床美術は
素晴らしい文化的所産だと思う。それ故、意識過剰から
プログラムになかなか乗り切れない私もこの画業を続けられたと
思う。たとえばりんごを描くとしよう。まず割ってみて香りや
味わいから浮び上がった心象を画面に投影して、ぐるぐると円を描く。それを基にりんごの形を
書き上げていく。閃きは右脳の領域だが、参加者の思いを既定概念にとらわれず表現出来る
ムードがあって面白い作品が出来る。私は筆を進めながら山形での体験を思い浮かべる。
在る日通りがかりのりんご園を覗いたら、「よってらっしゃいよ」と声をかけられ、休憩中の
仲間に加わる。めんこい少女が何も言わずりんごをのせた手を突き出して、「あげる」という
動作、それを母親らしい女性がニコニコして見ている。たわわに実をつけた枝の広がりから
紺碧の空がのぞき、蔵王の山から吹き下す涼風がりんごの香りを巻き込んで私の顔をなでる。
50年前の牧歌的な思い出である。福島に着任したばかりの私はすっかりこの土地が好きになった。
因みに画を教えてくれる恭子先生も山形美人である。



このように様々な思いを込めた画が珍種のりんごであっても一向に差し支えない。出来上がった
画を集めて鑑賞しあうのも楽しい。どうですか。私もやりたいと思う方、気楽に参加してみても
新しいご自分を発見出来ますよ。

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



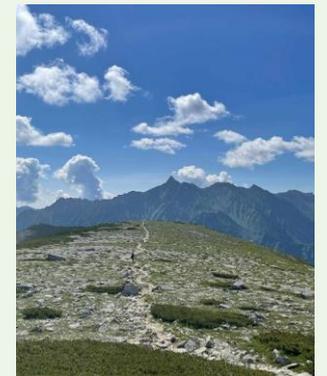
なっちゃんの山紀行 2023年黒部川源流2泊3日の旅(最終回)

黒部川源流で、絶賛砂浴び中雷鳥の親子に遭遇した我々は三俣山荘に帰り、いそいそと展望食堂へ。お目当てはサイフォンコーヒーです。槍ヶ岳を目の前に眺めながら、サイフォンで淹れたコーヒーを。雲上の喫茶室です。分不相応な贅沢さと、鷲羽岳～水晶岳～黒部川源流9時間縦走の疲労でクラクラでしたが、コーヒーの美味しさは格別でした。



三俣山荘のサイフォンコーヒー。槍ヶ岳を眺めつつ…！

翌日も晴天。最終日。2650mの三俣山荘から1117mの新穂高温泉の登山口まで、一気に駆け下ります。とはいえ、その間にちゃっかりと三俣蓮華岳と双六岳のピークも踏むという、贅沢なルートを選択。特に双六岳のピークは「天空の滑走路」と呼ばれ、広く平らなピークに、真っ直ぐな登山道が槍ヶ岳へ伸びる風景は有名で、それ見さでありました。実際に歩くと、こんな気持ちのいい滑走路、歩くのは勿体無い！となり、すっかり浮かれてワーツと走ってしまいました。こうして無駄に体力を使った事は割とすぐに後悔。双六岳からの下りは急な崖道で油断出来ず、やっと双六小屋に到着しても、太陽にジリジリ炙られ休憩もままならず。しかし日没までに帰らねばならず、歩け歩けソレ歩け。中間地点の鏡平山荘で遅めのランチです。ラーメン&名物のかき氷。美味しい。誠に美味しいのですが、縦走3日目疲れもピーク。体力は簡単に戻らず、このまま永遠に座っていたい…そんな己に鞭打って再び下り始めます。川沿いの道なので、ゴロゴロ石と岩の道。集中を切らす事が出来ない疲労ロードです。私も夫氏も無の境地で無言下山マシーンに。漸く平らな林道に出た時はやれやれでした。が、そこからがまた長い。途中、笠ヶ岳の登山口前を通ったら、そこで物も言わずしゃがみ込んでいるパーティがあり、気持ちはわかる！と無言でエールを送りました。足の痛みと疲労で意識も飛び飛びな頃、遙か前方に、幻覚のようにわさび平山荘の旗がヒラヒラしているのが見え、砂漠でオアシスとはまさにコレかあ…と。わさび平山荘はソーメンが美味しいので有名ですが、砂漠で遭難寸前だった我々は食べる元気も無く、ネクターが大変甘露でした…。



双六岳の天空の滑走路

結局、新穂高温泉登山口に到着したのは夜7時前。流石にもう真っ暗。我々はボロ雑巾。それもその筈、本日の行動時間は約12時間。2泊3日黒部川源流縦走の旅は、トホホ笑いの中、呆気なく「完」となったのでした。



鏡平山荘のラーメンとかき氷。美味しい！のですが、さすがに最終日の疲労には勝てず。。

疲労困憊、意識が遠のく林道で、幻覚のようにわさび平山荘の旗が見えました。

わさび平山荘の冷え冷えドリンク。五臓六腑に沁みました…



大盛況!

Liberoみやの森 オープンDAY



5月3日は富山型シェアハウス「Liberoみやの森」のオープンDAYでした。宣伝できなかったからあまり来てくれないかもーと思っていましたが、続々と皆さん来てくれて、まるでお祭りみたいな一日でした。

ものがたり茶屋の皆さんも、ピアノの演奏、歌で飛び入り参加。ギターを弾く人あり、97歳父もハーモニカで参戦。たくさんの方が来てくれたおかげで一品持ち寄りのfoodも充実。高橋さんはたくさんのおタケノコを持ってきてくれました。



初めての人もそうでない人も

おしゃべりの花がそこそこで咲いていました。次の開催もお楽しみに！



ほっとなみカフェ

砺波市委託事業
5月18日

5月18日のほっとなみカフェは、がんとむきあう会「元ちゃんハウス」にも関わっている管理栄養士の櫻井千佳さんが金沢から駆けつけてくれました。櫻井さんからは「高齢者のためのおいしく食べよう」、歯科衛生士の八幡祐子さんからは、「お口の健康の大切さ」をテーマに話していただきました。

この日は、この地域の方がお友達を誘ってきてくれたり、小規模多機能「庄東はるかぜ」のスタッフさんが利用者さんを二人連れてきてくれました。櫻井さんのお話は目からうろこ！が盛りだくさん。例えば、キュウリ！みじん切りと薄切りとそのままとどちらが食べやすいか？

なんと、もともとやわらかいものは、小さくすればするほど食べにくいとのこと。確かに口の中に広がってしまいますものね。そして、食事がとれないときにいちばんの問題は水分がとれなくなる。食物からは栄養だけでなく水分を摂っているとは驚きでした。

そして試食は、しっとりケーキ。①カステラや蒸しパンと同量の牛乳を入れて空気を抜いてポリ袋の口を縛る。②鍋に湯を沸かし、①を入れて再沸騰させてから10分加熱する。③冷蔵庫で1時間程度冷やして、ヨーグルトやジャムなどでトッピング。これならばそばそせずにつるりと食べられます。また、おかゆをお餅のようにする、スペカラーゼ（あたたかなくても固まるゼリーの素）の紹介と試食もありました。カフェからは、ゆかりさんの「桜餡の浮島」これも好評でした。

八幡さんからは、歯だけではなく舌の働きや衰えの状態、そして舌を清潔にする大切さを教わりました。お口の健康は身体にも心にも直結していることが実感できました。皆さんが活発に発言もしてくれて、とても賑やかに開催できました。楽しく学べるのはサイコーですね。櫻井さん、八幡さん、ありがとうございました。



看板

だけじゃない みやの森カフェ リニューアル

2023年5月、古民家のシェアハウスに子どもたちの活動が移りました。空いた月火水のカフェをどうするか…と思っていたら、ちゃんと次にステージが待っておりました。

月曜日は、そば仙人まっちゃんと、山菜や野草の知識が豊富なチアキさんの「里山ランチカフェ」がスタート。

石臼挽きの手打ち蕎麦は、驚きのおいしさ。そして、チアキさんが、その日山を下りてくるときに出会った野草、山菜のてんぷらや小鉢は毎回楽しみです。第2、4火曜日は、社会福祉士や薬剤師、歯科衛生士さん主宰の「2時から虹カフェ」。7種のハーブティーを楽しみ、身体のこと相談できます。米粉を使ったり、砂糖もひかえめ、卵も使わない健康スイーツもスタートしました。

そして、2024年5月から始まった「bochibochiカフェ」。みやの森でおなじみのスタッフ恭子さんが担当しています。国産地粉と豆乳で作った熱々ふわふわのワッフルや自家製鶏ハムのベイクドサンド、胎菊茶やマイカイカ茶で癒されます。そして、第1、3火曜日には、子どもたちのカフェ。中学3年生fumaシェフの気まぐれランチ…絶品でした(ただし不定期)もちろん、木金土のカフェも健在です!スイーツも充実。その日の気分でぜひどうぞ!



6月2日 祐司&たけしの 安曇野ハーフマラソン参加

2023年11月に開催した講演会の講師の樋端先生に誘っていただいて、祐司&タケシが、安曇野に出かけていきました。

マラソン大会に参加するのは初めてでした。高揚感と緊張感でのスタートでしたが、途中からまさかの土砂降り……大会に参加しているとき以外は雨に降らなかったんだけどなあ自分は当初5kmくらい走れたらいいなと思っていたので7km走れてびっくりしています。大会の前日に樋端先生の案内で松本市内を5キロほどウォーキングしました。これがよかったのかもしれない。松本市内は湧き水がたくさんあったのは新たな発見でした(タケシ)

今回走ってみてマラソンは人生のようだと感じました。スタートは皆同時でも誰一人として同じ経過は辿らない。順調な時もあれば、歩を止めて休みたい時もあります。また声援が力になったり、新たな仲間ができて、それで頑張れたりします。そして、最後には必ず人それぞれのゴールがあります。樋端先生には、前日市内を案内していただき、松本市内の面白さを知ることができました。

当日も、いろんな人を紹介していただいたおかげで新たなつながりができ、リラックスした状態で完走することができました。私は信州安曇野マラソンに参加できて本当によかったです。このような機会をいただいてとても感謝しています(祐司)





KNB(北日本放送) ふるさとスペシャルで みやの森カフェ再放映

ゴールデンウィークの真ただ中の5月4日、KNBふるさとスペシャル「森のごちそうー卒業ともう一つの学校」がKNBで再放送されました。新たに参加するようになった子どもたちの笑顔が映像いっぱいに流れていました。そして、堂々としたこうたろうくんの小学校の卒業式の様子は、私たちも知らなかったので驚きました。最初に撮影されたときは5年生だったこうたろうくんの成長は私たちにも周りにも勇気を与えてくれます。

ディレクターだった奥野さんは、このドキュメンタリーを最後に、新たな仕事にチャレンジするために富山を離れることになりました。奥野さんは約2年間、カメラマンの羽柴さんと一緒に子どもたちを見つめ、その軌跡を残してくれました。みやの森の「ごちそう」とこどもたちの笑顔を主役にしてくれたこと、心から感謝しております。ありがとうございました。

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5-6月)

いただいたもの パン・菓子・野菜(玉ねぎたくさんいただきました)・乾麺・レトルトカレー・子どものおもちゃ・遊具・本 など。

イベントなど

- 5月15日 いみずっ子Babyの会ベビーヨガセラピー講師(水野)
- 6月5日 フリースクール説明会(南砺市主催)福野市民センター
- 6月7日 フリースクール説明会(砺波市主催)
- 6月15日 学習障害の人たちのリアルー子どもたちはみんな学びたがっている!ーつながりマルシェ出店
- 6月17日 高岡聴覚支援学校運動教室特別講師(水野)
- 6月22日 射水市子ども発達支援室 おしゃべりほっとサークルアドバイザー(水野)



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** 言うは易し、行ふは難し。「簡単に言うなよ」と思われぬよう

▼例えばの話。或るグループ内で共用している装置がある。10~17時のみ使っている実態で、電源は24時間常に入っている。グループメンバーのAさんから「終日使っていないなら電源切れば良いじゃないか」とのクレームが上がった。あなたがメンバーならどうするか? ▼多くの人はAさんに同意し「装置使っていない時間は電源オフすれば良い」と直感的に思うかもしれない。でも、メンバーのBさんからこんな声上がる「毎日17時に電源オフする対応を誰かがしないといけなくなる」▼誰が毎日電源オフするか? それは常に17:00で良いか? 当番制でやるのか否か? オフし忘れをどう防ぐか? 電源オフという一見容易に見える事でも継続するなら課題が複数出てくる。共用と個人使用を同じ土俵で判断出来ない場合も有る。言うのは簡単。でも、それは実際に対応する相手の立場になって言えるか? あなたが相手の立場になった時、あなたは無理なく継続対応できるか? そして、あなたが諸都合でグループから離れたら別の人は無理なく継続対応できるか? そういう事を総合的に勘案し、あなたは電源オフを提案出来ているか? 実は、終夜運転の方が継続管理上合理的なのでは? ▼継続は力なり。裏を返せば継続するには力が要る。継続的維持管理は空気のような物。誰かが誰かのフォローを見えない所含め、続けている事を忘れてはいけない

多様な学びの場の保障を！

～南砺市・砺波市でフリースクール等説明会実施～

今年度、富山県は「フリースクール等通所児童生徒支援事業」をスタートさせました。これは、学校に行きづらい児童生徒の学校外の居場所の選択肢を増やし、社会的自立を促進するため、フリースクール等民間施設を利用する児童生徒が、当該施設にて活動を行うために必要な経費に対し、予算の範囲内において、補助金を交付する（富山県教育委員会HP参照）というものです。

実は、平成28年12月に、不登校の子どもへの支援について初めて体系的に定めた「義務教育の段階における普通教育に相当する教育の機会の確保等に関する法律（教育機会確保法）」に「不登校児童生徒」の定義と、「多様で適切な学習活動の重要性」や「個々の不登校児童生徒の休養の必要性」について規定されており、国や、地方公共団体は、子どもの状況に応じた学習活動等が行われるよう支援を行うことが求められています。しかし、実際には、学校現場とフリースクール等の居場所との連携がスムーズであったとは言い難い現状もありました。

そんな中、この度の「フリースクール等通所児童生徒支援事業」は、学校にいけない、あるいは学校に行かない選択をした子どもたちが、体験や学びの場を拓ける可能性につながる、画期的で先進的な事業だと言えます。

そして、6月5日（水）には南砺市教育センター主催、6月7日（金）には砺波市教育センター主催の「フリースクール等説明会」が行われ、Ponteとやまも出席しました。管理職の先生、相談室や保健担当の先生をはじめ、保護者の方も参加されていました。各市町村教育委員会が運営する適応指導教室と同列で民間の事業所が紹介されることはとても画期的なことです。

「以前は、こんなところ（フリースクールや居場所）があるから子どもたちは学校にこないのだ…とよく言われたよ」と、YMCA富山で長く国語講師を勤めてきたPonteとやま理事加藤がつぶやいていたことがあります。時代の流れとともに、子どもたちを取り巻く環境も、周囲の理解もすこ～しずつ変化してきているのだなと感じます。

Ponteとやまフリースタイルスクールでは、活動開始以来、子どもたちが在籍する小中学校の先生方や保護者の方と連携しながら、フリースタイルスクールへの参加が在籍校の「出席扱い」となってきました。フリースタイルスクールの活動が、子どもたちにとって必要で大切な体験や学びの場であることを認めてもらっているということは大変うれしくありがたいと思う一方で、参加してくれている子どもたちにとって真にそのような場になるよう、スタッフ一同これまで以上に子どもたちと真摯に向き合っていきたいと気持ちを引き締めています。



Liberoだより

外でも中でも
こどもたち元気!(^^)!



4月初旬、Liberoの納屋に【ボルダリング】が完成しました（昨年度皆様のご協力のおかげで達成したクラウドファンディングの一部を活用させていただきました！）。何度も登ったり、上までのタイムを競ったり、またある時はぶら下がり選手権をしたり…汗びっしょりになって遊んでいます。

そして…子どもたちがこれまで以上に楽しく、そして安全に遊べるように…ということで、フリスタお兄さんチームにも協力してもらい、わさわさと茂った木々の剪定と、裏庭の木の切り株を始末しました。枝の一部は、子どもたちが工作に使ったり、竈で火を炊くときに使えるかなと思って一部保存しました。（今のところもっぱら戦いごっこに使われている模様）足元がよくなった裏庭では、子どもたち早速「あなほり」にチャレンジです。来る日も来る日もスコップで穴を掘り続ける子どもたち。夏はプールにするのだとか。そして泥だらけになった長靴を洗っているうちになんとか楽しくなりあちこちデッキブラシで擦りまくる子どもたちなのでした。カエルやかなへび探しに夢中になる子もいれば（時々Tシャツの模様のようになっていてギクッとします（笑））、木工工作に真剣になる子もいます。6月には、納屋にベニヤを貼り、黒板塗料を塗って「黒板」も作りました。

シェフとして自慢のオムライスやパスタをふるまってくれる中学生やこだわりのおやつ作りを楽しむ女子チームもいます。もちろん、シェアハウス内でゲームの腕を磨くチームも健在です。

「おはよ～」とやってきて「またね」と明るく帰っていく子どもたち。時には羽目を外しそうになったり、衝突が起きたりしていますが、それもこれも子どもたちにとっては大切な学び。ごちゃまぜと斜めの関係性の中で、子どももおとなもともに学びあっているフリースタイルスクールです。



募集中!

昼食作りや子どもたちと一緒に過ごして下さるボランティアさん随時募集しております(^^) お問い合わせはみやの森カフェ(0763-77-3733 miyanomori.ponte@gmail.com)まで。もちろん、カフェに居る加藤に直接話していただいても構いません。

耳より！情報

第11回「子どもたちだけでも作れる 「紫陽花ゼリー」 byともよ

食を通して、自分を満たしごきげんな生き方へ。
 今回は季節を楽しむ食体験として、手軽に作れる紫陽花ゼリーを紹介します。
 手づくりおやつは、一から作るものだと思いませんか？そのようなことはありませんよ。
 市販品を利用し手軽に作っても、もちろん大丈夫！またお子さんだけでも作れるので、
 お子さんがいらっしゃる方は、一緒に作る美味しさも楽しんでみてくださいね。

紫陽花ゼリーを作ってみよう！

<用意するもの>

- ・ミルクプリン、もしくは杏仁豆腐
- ・ぶどうゼリー ・りんごゼリー、もしくは桃ゼリー

<作り方>

①じぶんの気持ちもあわせて土台を作ろう

心にあわせてカップやグラスを選んでみてください。
 じぶんをやさしく包み込むように、土台となる
 真っ白なプリン(杏仁豆腐)をカップに敷き詰めます。

②ワクワクをいっぱいに乗せてゼリーを崩そう

つるんとキラキラ光るそれぞれのゼリー。スプーンを使って、
 さらにキラキラが増すよう ぶどうもりんご(桃)のゼリーも崩しましょう。

③花を咲かせたら出来上がり

じぶんの素直な気持ちを感じながら、②の崩したゼリーをひとつずつ丁寧に選んで、①のカップに
 乗せましょう。乗せ終わったら、世界に1つだけ！あなたの紫陽花ゼリーが完成です。

その人その子らしい色とりどりの紫陽花たちは、みんなちがうけれどみんなどれもとっても素敵です。
 作った日によっても、花の色が変わることでしょう。けれど変わっても大丈夫。感じることによも
 悪いもないように、その時のじぶんの気持ちを大切にしてくださいね。

そして、ぜひ味わってください。味わうことは、きっとあなたに寄り添ってくれます。



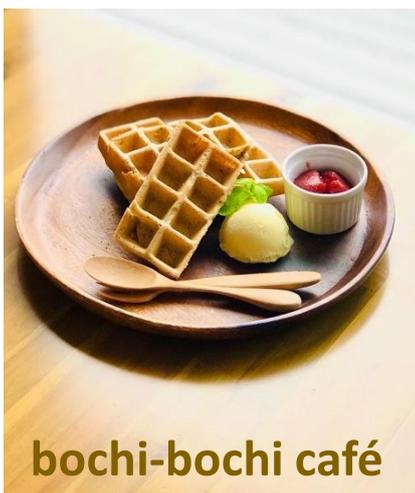
イラストbyひより

水曜日

曜日はbochi-bochi café

広告

5月から、みやの森カフェスタッフ渡辺恭子がぼちぼち営業をはじめました。
 長野県志賀村産の地粉と豆乳のワッフルは、生地にももぎを混ぜたり、



bochi-bochi café

トッピングを変えたりして皆さん楽しんでいただいています。
 1歳の常連さんが美味しそうに頬張ってくれる優しい味ですよ。

ホットサンドもシンプルな材料で。庭で取れたフェンネル、
 バジルなどがアクセント。加藤さんが「隅々までおいしいわ」と言ってくれました。
 菊のお茶、薔薇のお茶は薬剤師の正川咲子さんに監修していただいています。



bochi-bochi

ワッフルもサンドも1つつ焼きますので、
 のんびりお待ちいただけたら嬉しいです。
 あっ、これからの季節はクラフトコーラ、
 手作りジンジャーエールもおすすめてですよ。

第2水曜日はアートカフェ（臨床美術）を開催。その他の水曜日はbochi-bochi caféです。ぜひお越しください。