

みやの森通信



発達凸凹文化の創造を目指す 第45号:2026年06月25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!

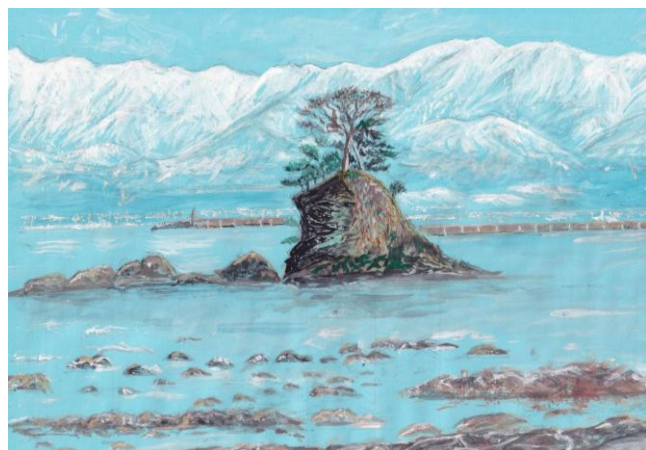
100歳 つれづれエッセイ vol.28

100歳の誕生日を迎えて

私の父方の墓は湯河原（神奈川県）の丘にある。大きな花崗岩の墓石に並んで舟形に苔むした墓が数基ある。そこには禅定門、禅定尼と戒名が彫り込まれてあり、その中の二基に温と泉の文字が見える。裏には享保、寛政、安政などの没年がある。先祖は二百年以上続いた温泉宿でさくら屋と言う老舗だったそうだが、大正の末期になって倒産したと聞いている。さくら屋の最後の主人であった祖父は昭和の初め、没落して地下に岩風呂のある小さな宿を営んでいた。曾祖母はさくら屋の女将をして九十九歳で亡くなったそうであるが、晩年もかくしゃくとして杖をついて丘の上の墓参りをしたという。墓地からは湯煙を上げている湯の里が一望できる。

この土地に生まれ青春を過ごし、やがては老いて生を終えたこの人たちの誰が欠けても私は存在しない。その私が今百歳の誕生日を迎え、大勢の人からお祝いの言葉をいただいている。ともかく私は「伊藤」の血脈を後世に伝える鎖の一環の役割は果した。「人の一生は重き荷を背負いて遠き道を行くが如し」家康の言葉と聞いている。私も大正の末期に生を享け、激動する社会で私なりに上がり下りの多い道を歩んで来た。今や親兄弟幼友達、そして人生を共に歩んだ妻も居ない。ライムライトという映画でチャップリン扮する落ちぶれた道化師が失意の若い踊り子をこう励ましている。「勇気と創造力を持ち、少しばかりのお金があれば人生は楽しい」私はこの言葉はいいなあと思う。

また、今の文明社会では死の観念は忌むべきものとして遠ざけられている。戦前大家族主義の頃はじいちゃん、ばあちゃんが家長として幅を利かせており、彼等の死は家の行事として組み込まれていたものだ。高齢者が人生を語るのは過去のことばかりで内容によって自慢話や愚痴話になりがちだが、私が「みやの森通信」に書く思い出話は片々たる記憶を現在の視点でつないでいるためなんとか読めるエッセイになっているのだと思う。（2面に続く）



(1面からの続き)

私が砺波に来て間もない頃大学の調査員の来訪を受けたことがある。テーマは日本人の死生観であった。「貴方はご自分の死をどうお考えですか」と問われた。私は考えたことのない質問であったが咄嗟に「恰好よく死にたいね」と答えた。しかし、よく考えると「死」を決めるのは神仏の領域である。それで今は「万事丁寧」を座右の銘としている。残り少ない人生を大事丁寧にしようということである。私が中学の最上級生の頃「海軍」という岩田豊雄の小説が読まれ、海軍兵学校の人気が全国的に高まり志望者が殺到した。私も受験することに決めた。別に私が軍国少年であったわけではない。受験したのは他の学校より受験日が早く、3日間毎日合格者が発表されるというユニークなやりかたにゲーム感覚をもったためである。ところがどうしたことが17人の仲間のうち私だけが最終的に合格してしまった。こうなると降りるわけにはいかない。しかし、兵学校は理工科系で戦時下、履修期間も短縮され、高等数学力学熱力学等すべて詰め込みで、私などはついていけない。私はふてくさって腕を組み居眠りで過ごした。教官は先刻ご承知のことである。しかしなぜか落第は免れた。軍も頭のよい若者より生きのよい士官が欲しかったのであろう。

8月に終戦、9月卒業予定の私たちは敗戦のため学校の閉鎖で故郷に返された。当時母は父と別居して実家に戻っていたので私もそちらに住むことにした。もう進学意欲もなく経済的にも許されないで、叔父の経営する建築会社に大工見習で入社することにした。自分で選んだ道とはいいいながら学友たちが学生生活を楽しんでいることを思うと、鬱うつとして楽しめなかった。こんな気持ちでよい仕事ができるわけがない。それを救ったのが柔道である。中学当時から指導を受けていた先生がある日突然たずねてきて「今日柔道昇段審査会があるが出てみないか」と誘ってくれた。二段の審査であるが、私は5人いるなかで圧倒的な強さを示した。私が知らないうちに兵学校の柔道で中学当時のひ弱さを脱皮していたのである。その後、町の道場にも顔を出すようになり、順調に五段に昇段した。(五段は書類審査)警察の道場にも顔を出し署長とも知り合い、彼から警察予備隊に入ることをすすめられた。ちょうど海上保安庁の試験の合格通知をうけとった日である。私は前者を選択した。その後のことを考えるとこれは正解だった(つづく)

お礼

今回百歳の誕生日に個展を開いていただきました。

14年前、私は伴侶を失い、北陸の地で暮らすことになりました。私が、みやの森カフェで居場所を得て大勢の人と出会えたのは幸福の至りです。家内が存命ならば「あなたは運のよい人ですね」といったことでしょう。私はこのカフェで臨床美術に出会って絵を始めました。巧拙は別としてみなさんに絵を見ていただく今回の個展は願ってもないことでした。これを企画してくれた渡辺恭子さん、力をかしてくださった方々、心より深く感謝申し上げます。

伊藤博芳(みやの森カフェのお父さん)



100歳の誕生ケーキ



100歳と98歳のカップル



みやの森音楽隊

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



拡散

みやの森カフェ していている

5月、「認知症カフェハンドブック」の著者コスガ聡一さんがふらりとカフェに寄ってくれました。本が出たのはもう6年前ですが、おそらく当時最先端の分析で分類されていると思います。みやの森カフェも掲載してもらっていますが、「拡散するカフェ」であり、「オープンコミュニケーション系カフェ」でもあるとの分類。居場所の神髄は「ごちゃまぜ」にあり・・・とコスガさんは、書いてくれています。

6年前よりさらに「拡散」していているみやの森。

「予言は当たりましたね」とコスガさん、やさしい笑顔でニコリ。

確かにみやの森カフェは、「カフェ」の概念からはみ出まくっています。

フリースタイルスクールや学習支援、就労支援、シェアハウス・・・

子どもも若者も高齢者（自分も高齢者になった）、ご近所さんも、

外国の方も混じっていて、今図にしてみようと試みしていますが、紙の上

ではうまく収まらない。これは、私と水野さんが計画したわけではなく、

新たな人が現れて活動にかかわり、その人の力が発揮されて

アメーバみたいに形が変わっていった結果なのです。

一方拡散するカフェとは対極の「特化するカフェ」もあるそうです。

基本をずっと守り続けて活動を継続するカフェ。それも大切なことですね。

「拡散する居場所」も「特化しつづける居場所」もお互いを認めつつ、

必要なときに必要な人に選んでもらえるのがいいかと思います。

さて、今更ですが、みやの森カフェは小さなカフェです。

最近集まってきた人たちのエネルギーが満ちてきて、

そろそろ「出張カフェしよう!」というアイデアが生まれてきました。

カフェで生まれたクッキー、キッシュ、ケーキがめざましくおいしく

進化しているので「これ、売りにいこう!」という提案をしてくれた

のがマミちゃん。いつもお世話になっているものがたり診療所を

定年退職してPonteのスタッフになってくれたクモイさんが

提案してくれたのが、出張コーヒー屋さんと初級AI出張講座。

カフェの床になりたいと常々言っている私は動くことが苦手

なのでありがたい限りです。私が思い描けないことを提案実行

してくれるのは感謝しかありません。そして、その中で、

「一緒にやってみたい」という若者たちも増えてきました。

さらに「拡散」の予感です。拡散する活動の中で若者たちも

新たな自分、新たなつながりを見つけていくことでしょう。

楽しみですね。



9名でランチご予約のお客様



くもくもカフェスタート



お汁粉カフェの
ボランティアさんたち



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 鹿島槍ヶ岳・爺ヶ岳縦走 その三

初日宿泊の冷池（つめたいけ）山荘はとても居心地の良い山荘でした。到着するなり熱いコーヒーが飲めるという至福。コーヒーはネスカフェのインスタントでしたが美味しくてビックリ。何故こんなに美味しいの？喜び溢れる一服でした。サンセットタイムでは、山荘前の展望テラスで夕陽を浴びる鹿島槍ヶ岳を眺めてぼんやり。贅沢。神様ありがとうございます…。

翌朝、弁当を貰っていざ鹿島槍ヶ岳へ。昨日の夕陽が約束してくれた通りの晴天。楽しい稜線歩きです。が、すぐそこに見える鹿島槍ヶ岳が逃げるのです。おかしい。サッと行ける筈なのに歩けば歩く程逃げる山、鹿島槍ヶ岳。待て！逃げるなー！ワッセワッセと歩く歩く。やがて頂上直下の岩ゴロゴロな崖道が現れ、登頂！出来ました！

山頂は雲海も素晴らしく、白馬岳まで続くキレットのギザギザも恐ろしくも格好良く、北アルプスらしい見事な景色が広がってありました。（因みにこの数日後、山頂に熊が出没。ビックリして避難した登山者が残ってしまった痛恨の弁当を奪われてしまい、テン場は閉鎖、宿泊者は緊急で山荘宿泊に、という大事件が起きました）

鹿島槍ヶ岳は南峰と北峰があり、今登頂したのは南峰。その先の北峰はギザギザ岩岩キレキレな鋭い稜線を歩かねばならぬ為、スリルは要らない我々は辞退。どこかの中学生団体がヘルメット被って勇ましく北峰へ向かったのを尻目に帰路へ。宿泊予定の種池山荘を目指します。種池山荘の名物はピザ。2,000mでこんなピザが食べられるの？っていう美味しさだそうで、もうピザの事で頭がいっぱいです。

「ピザ終了時間までに何とかして種池山荘に！」それ一筋の人生となりました。美しい景色も見たちや見ましたが、ピザの重要性に比べたらアリンコです。とにかくピザ。ピザピザ。ヒアルロン酸が必要なのは膝。食べたいのはピザ。ピザの女神は我々に微笑んでくれました。間に合いましたよピザ。

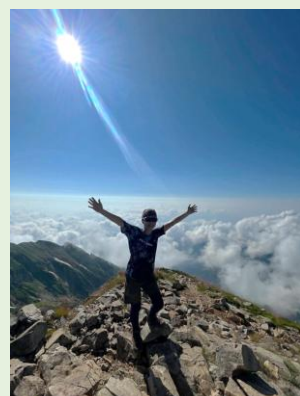
噂以上の感動でした。パリパリの生地、トマトソースのジューシーな事、何よりも、それを雄大な針ノ木岳を目の前にしながら食べる贅沢さ（山荘前のテラスで食べましたよ。天国）。更に夕飯もガッツリ食べ熟睡。翌日も晴天。早朝の剣岳の美しいこと。撮影する登山者との剣岳談義も楽しく、帰りたくないを連発しながらも無事に下界へおりたのでした（下山後に体重測ったら2kg程増量してました）。



インスタントなのにとても美味しい！
冷池山荘の絶品コーヒー



歩いても歩いても逃げる鹿島槍ヶ岳



(中写真)鹿島槍ヶ岳山頂！
(右写真)種池山荘名物、北アルプス眺めながらの
奇跡の美味しいピザ

New!『コトコミレッスン』スタート!!

乳幼児から小学校低学年程度までの
お子さんとそのご家族を対象に、
ことばとコミュニケーションのレッスン
『コトコミ』がスタートしました。

担当は、言語聴覚士（ST）の
遠藤聖子さん。アシスタントは
公認心理師・臨床発達心理士の
水野です。毎月1回日曜日に
シェアハウスLiberoにて開催しています。

実施日については、Ponteとやま公式lineまたはInstagramでご確認ください📱



「なんでことばが遅いの?」「どうしてすぐ怒っちゃうの?」「どうしたら、
もっとお話が上手になるの?」「ことば」と「コミュニケーション」の
モヤモヤはありませんか?コトコミでは、ゆっくりじっくり遊んだり
おしゃべりしたりしながら『子どもの視点』にたってお子さんのことばの
世界を一緒に考える練習から始めます。話しことばだけが“ことば”では
ありません。視覚的なヒントや物を使った遊びの方、お話するときの
タイミングなどお子さん、お家の方それぞれに合わせて具体的に
お家でできる遊びや伝え方、楽しいおしゃべりのヒントを一緒に
見つけていきましょう。

言語聴覚士 遠藤聖子

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 2026年3-5月

[いただいたもの] 菓子・野菜・肉・パン・米・砂糖・ドールハウス・おもちゃ・本・タオルなど

- 3月 8日 「住む」を考える in Toyama(せんだんのhill)
- 3月 9日 射水市青年会議所例会パネリスト（水野）
- 3月14日 渋谷シェフの Pastaランチの会
- 3月21日 学びプラネット「バリアフリーフォーラム」事例報告（東京・水野，川合）
- 3月24日・25日 宮城県石巻市「地域のごちゃまぜな居場所の作り方」
（加藤・渡辺・上田）
- 5月16日 伊藤博芳100年生誕祭
- 5月17日 100円おしるこカフェ
- 5月24日 学びプラネットゲストトーク（オンライン・水野）



みなさまのご厚意に
心から感謝いたします!

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 🔍



「働くことで、人は少しずつ元気になる」

～ Ponteとやま就労支援事業の今～

一般社団法人Ponteとやまでは、2020年10月より、さまざまな「働きづらさ」を抱えた若者たちを中心に、就労支援事業として清掃・環境整備の仕事に取り組んでいます。

スタートは、高岡市の特別養護介護施設「はるかぜ」での室内清掃でした。最初はメンバー3人、担当は1フロアの一部(10室程度)だけ。慣れない環境に緊張し、挨拶することさえ難しかったメンバーもいました。それでも現場に通い続け、「ありがとう」「助かるよ」と声をかけられる中で、少しずつ表情が変わり、自信が芽生えていきました。

現在では活動メンバーは23名となり、担当範囲も、はるかぜ全館(1～3階・約70室)へ拡大。さらに別の介護施設2カ所も加えて環境整備業務を任せていただけるまでになりました。最近では、新しい仕事との出会いも広がっています。

高岡市の富山型デイサービス事業所「ひらすま」での年末大掃除や草刈り、砺波市の古民家の清掃・草刈り、「ものがたり診療所」での草刈りや生垣剪定にも取り組み始めました。これらの作業は、剪定経験を持つ佐藤さんとの出会いにより実現しました。一人ひとりの得意な力が、仕事の幅を広げています。

また昨年5月には、就労支援としての清掃ノウハウを福祉事業所等へ広げる「とやまクリーン部会」が発足。Ponteとやまは幹事団体として企画・実技研修に参画し、昨年度は5回の研修会に延べ約90名、20団体が参加しました。現在は代表幹事会社・有限会社北砺ビルサービスとの連携により、リサイクル工場周辺の植栽整備(清掃・枯葉処理など)にも取り組んでいます。

この1年は、活動の“中身”も少しずつ変化しました。Ponteのロゴ入りオリジナルユニフォームを作成し着用開始。メンバーからは「チームの一員という感じがする」という声も聞かれます。また、タイムカードアプリ「キンコン」や給与の銀行振り込みなどの導入により一般就労に近い仕組みづくりを進めています。そして嬉しいことに、Ponteで力をつけ、新しい職場や次のステージへ踏み出したメンバーも数名います。

一方で最近、長年の会社勤めに一区切りをつけた60代の意欲ある方々が、支援員・管理者候補として仲間入りしています。若者とシニアが共に汗を流し、支え合う風景も、Ponteらしい日常になりつつあります。

働くことは、収入を得るだけではなく、「誰かに必要とされる」「社会とつながる」きっかけにもなります。Ponteとやまはこれからも、一人ひとりの「できる」を大切にしながら、地域の中で安心して働き、成長できる場を育てていきたいと思っています。



連携で実現 持続可能

「住む」を考える
in TOYAMA
2026年3月8日

大空と大地のぽぴー村主催 Ponteとやま社会連帯活動講座。
富山県砺波市せんだんのHILLを会場に株式会社あんど代表
取締役の友野剛行さん、そして富山では「ひとのま」で顔の広い
宮田隼さんをお招きし、『「住む」を考える in TOYAMA』と題し、
お話を伺いました。



友野 剛行さん

企業理念

株式会社あんど

人の暮らしは、環境次第。
環境は、支え合いの仕組み次第。
支え合いの仕組みは、私たちがつくります。

KEY MESSAGE

連携することで
可能性が広がる

・1社でできない支援を連携で実現し、持続可能にする

・役割分担×情報共有×資金設計 ・空き室活用×見守り支援
・「お元気ですか？」ではなく、「どんな音楽聴くん？」
「いつライブ行くん？」という声かけ

・一人一人の人生ドラマがある。それに付き合い、継続した積み重ねの結果、システム化していった
・お母さんを守ることが子どもの安心につながる ・(本当に困ったら私に)相談してください

健在

宮田 節

「ひとのま」で
ひきこもらない？

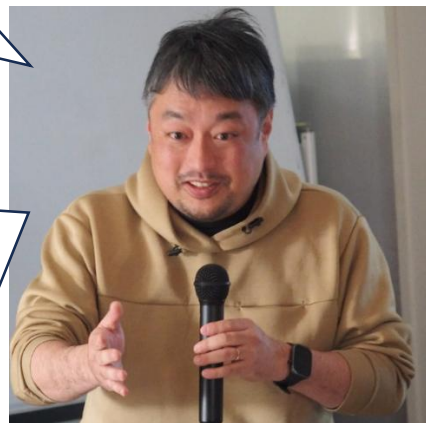
やっていること

①ひとのま(2011年から)
「誰でも来ていいよ」という一軒家
→ご飯を食べれるように
→一時的な住まいになれるように

②そのま(2021年から)
ひとのまだけじゃ足りなくてももう一軒

③名のない一軒家を2軒(2021年から)
一時的に住むだけの家

「誰でもきていいよ」という家が人を泊める。
寮付きの派遣で働いていた人、
DVや暴力で逃げてきた人、
刑務所から出てきた人、
SOSが出せない子ども／
若者・他にもいろんな理由で住まいに困っている人って結構いっぱいいる



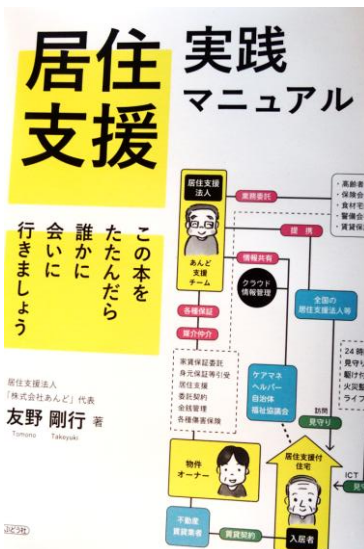
宮田 隼さん
元気な姿を見せてくださいました

しゃーなし。期待せんといて。みんなで課題共有し、
なんとかしよう、いっしょに考えよう位が良いのでは？

ていねいな説明の積み重ねで
得られる事もある

「ひとのま」出て終わりではない。窓は開いている。毎年の生活保護書類作成の一斉支援もしてる

一回受け入れることは大事。住所出来る事で次のステップへ行ける



こんにちは Fukuです



はじめまして。Fukuです。クリーンチームとフリスタで働かせてもらってます。小学生で肺炎で学校を長めに休み、中学校は不登校です。フリスタに来て2年ほど、早いものです。それまでは、お手伝いをしていた学童がなくなり抜け殻のように生きていました。

Ponteに来てからは、感動の連続でした。なんの意味もない自分だと思い、睡眠や持病も悪化していて、それも諦めていました。でも、フリスタに来るようになってからは、「あれ？そうでもないのかな」という気持ちになってきて。一つ確実なことは、学校や学童は「行かされる場」。心の中で「自分は違うくせに」と思っていたこと。今はそう思わなくてもいい、それが自分には自然でした。それから、Ponteはまわりの人達の雰囲気優しいということがあります。無理して出すようなものでなくて、共通として流れてるようなもの…うまく言えないですけど、加藤さん、水野さん、スタッフの関わりや、お昼を作って下さる皆さん、子どもたち、カフェのスタッフ、一緒に働く仲間達。みんな良いところが沢山です。そんな人達と働けることが幸せで元気もらえます。さて、私は2年ほど前にASD認定を受けました。今は、障害年金のために経歴書いています。子どもの頃を親と擦り合わせると自分の輪郭が明確になるような気持ちになります。書けないこともあります。性格形成の一部なのかなという気付きも。ゲームが好きだったり、勝手に工場などに入って基地遊びをしたり、ぼーっとしてたり、悪いこともたくさんしていっぱい怒られました。(書けないので省略します(爆))。その中で、恥ずかしい、我慢、崩れるとできない、記憶悪い、ぼーっとしてる、喋れない、ずるい、冷たい、体力無い、気が変わるなどがあったのかも。という気づきがあります。(続く)

本号6面でも掲載していますが、みやの森通信はPonteとやまの就労支援を継続的に取り上げてきました。**第11号の就労支援特集ほか、バックナンバーをぜひお読み下さい(検索やQRコードはこちら→)**

[みやの森通信](#)[検索](#)

編集長 家森謙の **目** 工程、家事、現実

▼ムダを排し、作業を細分化し、流れを止めないことで生産性を最大化…ヘンリー・フォードの生産工程思想だ。職人の熟練よりも工程そのものの合理化。製品を完成させるまでの作業を細かく分解し、誰でも短期間で習得できる単純作業へと再構成。これにより、特定の熟練工に依存せず、大量の労働者が同じ品質で作業できる体制を整える事が可能になる。工程の標準化／見える化／継続的改良も実現した結果、自動車が「特別な人のもの」から「誰もが買えるもの」へと変わっていった▼日々の家事にも当てはまる話だ。例えば夕食の食器の後片付け一つ取っても(1)食洗器へ食器を入れる(2)食洗器をスタート(3)洗い終わった食器を食器棚へ戻す といった具合に作業を細分化でき、日々の辛さも分担しやすくなる▼しかし家庭は工場では無い。手順書等で5W1Hを明確にしても例えば疲れた体や脳の特性は(1)の実現性を揺るがし、流れが止まる。そんな話は仕事だけで十分。AIは肉体労働をしない。結局ゲームオーバー▼**誰か代わりにやってくれる人を食べ物にするなど先ず強調したい。その上で、お金で積極的に解決する事を強く勧める。**家事サポートを雇う。週1〜2回は金額上限設けて外食。使い捨ての紙皿も使う。便利な道具も積極的に使う。「口に合わない。味気ない。惨め。勿体ない」と言われたらこう反論すればよい。**「誰かを食べ物にする事の方が罪深いですよ」。**

[Ponteとやま instagram](#)[検索](#)[みやの森カフェ instagram](#)[検索](#)