通信ともに　第37号
2016年6月16日発行

発行者／認定ＮＰＯ法人ともに
住所　〒044-0053　虻田郡倶知安町北３条西２丁目
でんわ　（0136）55-5828
ＦＡＸ　（0136）55-5829
Ｅメール　info@npo-tomoni.com
公式ホームページ　http://www.npo-tomoni.com
公式ブログ　http://blog.canpan.info/npotomoni/

今月の一枚

三島さん芝ざくら見物
～自由空間ｄａｙ

平成27年度通常総会　働き続けたくなるような事業所運営を目指す！
～ 障がい者支援の充実に向け活動方針決まる ～

５月２０日（金）午後２時から、ともに創る地域の和「わっくわく」食堂で平成28年度通常総会が開催され予定議案すべて満場一致で承認されました。「わっくわく」への事業所移転やコミニュテイカフェのオープン、夜間対応グループホームの開所など法人にとってまさに激動の一年を、地域住民や関係機関・利用者そして法人職員の熱意で移転初年度を終えることができたこと、今年度から定めた法人理念や各事業所の経営理念に基づき、障がい者支援の充実や職員の資質向上と職場定着に向けて取り組むことが確認されました。

会計決算の詳細は、認定ＮＰＯ法人ともにのホームページに掲載します。
そちらもご覧ください。
http://www.npo-tomoni.com/actabout.html

平成27年度会計決算

経　常　収　益	78,244,599円
経　常　費　用	76,836,688円
当期正味財産増減額	1,407,911円
前期繰越正味財産額	45,708,438円
次期繰越正味財産額	47,116,349円
固　定　資　産	112,027,391円
長　期　借　入　金	78,047,625円

はみ出し豆知識　*1三島さんの芝ざくらまでのウォーキングの話は、最終面の「自由時間ｄａｙ」の記事に載せています。

障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい

農業部最新情報～新しい契約先「ゆきだるま」

ホーマック入口から入って右側にあります

５月より農業部の販売先に、新築のホーマック倶知安店内にある「倶知安マルシェ　ゆきだるま」が加わりました。

現在は大豆といんげん豆を販売していて、収穫時期には新鮮な野菜も入荷していく予定です。これからのラインアップにご期待ください。

さて農業部の圃場では５月にすべての苗植えと種まきを終え、作物はぐんぐん成長しています。これからは除草作業が中心になっていきます。

随時生育状況を本紙やブログで紹介していきますので、お楽しみに。

カボチャの苗を植える

じゃがいもはここまで成長してきました

自由空間day　ノルディックウォーキング*4

５月２８日、ワークショップようてい２回目の自由空間dayでは「わっくわく」から徒歩１０分のところにある三島さんの芝ざくら公園までノルディックウォーキング*4をしました。「ノルディックウォーキングの基礎を学びたい」という意見もあったことから、今後講師を呼んで講習会をすることも計画に入れてみたいと感じました。

はみ出し豆知識　*4ノルディックウォーキング…ストックを使用しウォーキングをする。身体の負担が少ない一方、全身の筋肉を使う効果もある。

精神科医　土田正一郎の

その２５
うんち

ウンチは臭い。まあこれは仕方のないことだろう。でもウンチからその生物が何を食べてきたのか、いろいろなことが分かる。ウンチとはいえ、侮(あなど)れないものだ。何かに出会って、それを頭の中で消化(昇華)して、上手くいけば言葉に置き換わる。それを私は平気で喋っている。心の中では、私の言葉は私の思考生活のウンチではないかと思っている(確信に近い)。だからウンチを観察対象とはせずに、何がどうやってこのウンチになったかを考えてみることを勧めたくもなる。やっぱりウンチは臭いからね。

ともに顧問（自称）

各事業報告～5月末現在

◆障がい者就労支援事業所　ワークショップようてい
　契約／移行４人、継続Ｂ２０人　見学／１人　体験／０人
◆グループホームよろこび　利用者／２０人（定員２１人）
　見学／０人、体験／１人
◆法人会員　正会員２０人、賛助会員　団体２　個人７８人
◆寄付物品　　スポンジ、牛乳パック、じゃがいも
◆今年度寄付金　のべ１団体２人　60,000円
◆講師の派遣　5/27北海道文教大学臨時講師（ながおか）

編集後記

カルピス「カラダにピース」、小林製薬「あったらいいなをカタチにする」、ＮＴＴドコモ「いつか、あたりまえになることを」…キャッチフレーズは会社が何を目指しているかが一目でわかります。私たちも新しく決めた理念に従い、地域とともに進んでいきます。（かわさき）

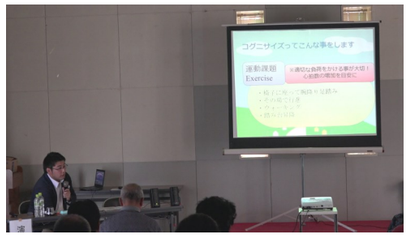
はみ出し豆知識

*2コグニサイズ…Cognition（認識）とExercise（運動）を掛け合わせた言葉。認知症予防プログラムとして各地で取り入れられている。

講演会・研修会活動

みんなで学ぼう拡大版～頭と身体のエクササイズ

一般講演　コグニサイズ*2で認知症予防



　倶知安厚生病院の作業療法士である小口正明氏が、コグニサイズの概要とその効果について話していただきました。

　後半ではコグニサイズを実践ということで、代表で５人がステージで体操を実施。足踏みしながら数を数えたり、足し引き算をしたりして楽しくエクササイズしました。

特別講演　精神障がい者とスポーツ

　札幌市にある特定医療法人朋友会石金病院の外来医長である井上誠士郎先生により、フットサルを中心にしたスポーツが精神障がいにもたらす効果をお話しされました。

　スポーツをすることが気分転換やリハビリにつながると同時に、地域社会に結びつく効果があるということ、特にフットサルは競技人口が非常に多く、チームスポーツであるということもあり、仲間づくりにもなるということを話してくださいました。

　日本でも全国にフットサルチームがあり、石金病院でも２００９年に活動がスタート。次第にフットサルがしたいという仲間が集まり、現在では「エスポワール」というチームを発足。遠征や試合を重ねているそうです。

　障がい者とスポーツの関係は近年パラリンピックなどで認知度が上がってきましたが、精神障がい者についてはまだまだといった状態です。リハビリの面からも、コミュニケーションの面からももっと注目されてほしいと感じました。

フットサル交流会＆懇親会

　第２部のフットサル交流会には参加者３２人、観戦者６人があつまり、４チーム（石金病院当事者チームとサポートスタッフチーム、倶知安厚生病院デイケアチームとスタッフチーム）に分かれて熱戦を繰り広げました。１試合につき７～８分間と通常のフットサルより短めでしたが、和気あいあいとした交流会でした。２時間たっぷり汗を流し、参加者のみなさんも満足げ。

　夕方から開かれた懇親会では、ワークショップようてい調理部が腕によりをかけた料理を用意。出席者は味を堪能し話に花が咲きました。会の中では精神障がい者フットサルの機運を高めるべく、熱い意見が交わされました。倶知安でもチームをつくろうという話が出て盛り上がりました。

法人と各事業所の理念を策定

　法人ができて今年で８年。障がい者支援の方向性を統一させるため、それぞれの事業所で理念を考えました。私たちは以下の理念を共通認識として支援の向上に努めていきます。

法人理念

～　自立を友に　あなたと共に　～

私たちは、誰もが安心して生活できる社会を目指し、
個性豊かな人のつながりを大切にした地域づくりに貢献します。

障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい

＜経営理念＞
私たちは、一人一人の心の中にある、勇気の種、寛容の種、自信の種が個性豊かに育っていくことをサポートします。

グループホーム よろこび

＜経営理念＞
―私たちは障がいにより地域で生活してゆくのが困難な人たちの伴走者となり、寄り添いながらともに成長していきます―

栗山町から株式会社クオスさま他見学

　４月21日、夕張郡栗山町を中心に高齢者の介護事業などを展開している「株式会社クオス」さまと「NPO法人ほのか会」さま、そして「わっくわく」設計の小澤建築士友人の野村建築士さま計5人がカフェの見学に訪れました。地域の高齢者・障がい者の交流拠点のカフェや障がい者支援事業を始めることを検討されているそうで、小林理事長のわっくわく建設の説明に「カフェの規模がイメージにぴったり」と熱心に質問されていました。その日カフェの営業が終了していたため、後日またお二人が栗山から2時間弱かけてランチを食べに再訪してくださいました。「おいしい。和の食器もいいしグレードが高い」とお褒めの言葉をいただき職員一同感激でした。クオスさま、NPO法人ほのか会さま、ありがとうございました！

グループホーム よろこび

揚げたて山菜天ぷら―みんなで夕食会

　５月２４日、グループホームまどかのリビングで全住居の入居者に声をかけ、山菜天ぷらを食べる会を開きました。「読ん得！」でもおなじみ「山菜の女王」が穫った山菜を調理師免許を持つ職員が手際よく天ぷらにし、うどんやそばに乗せて食べました。山菜のほかにもエビ、かにかま、ちくわも天ぷらにしていました*3。揚げたての天ぷらを食べた入居者さんは、「おいしい」「食べたことがなかったので良かった」などの感想を口にしていました。

　グループホームでは今後も季節を感じることができる行事を計画していきます。

こごみの天ぷら

ベランダで同時に
２台で揚げています

種類別にならべました

はみ出し豆知識

*3夕食会では山菜をたっぷり食べてもらうため、エビやちくわなどは一人一本に制限していました。