



その1 走る理由

初めてフルマラソンを完走したのは、約20年前の28歳の時で、スタート前は今そこにいる自分の愚かさを恨みながらスタートした。それから20回以上スタートラインに立ったが、やっぱりいつも後悔と共に走り始めるのである。そのスタイルは変わらない。

変わらないものといえばもう一つある。それはゴールした後の爽快感で、後悔していたことなどすっかり忘れて、また次のレースも申し込みをしてしまう自分である。不思議なものだ。(ともに理事)



(想像図)

気になるあのこと よ 読ん得! とことん書きます

その2 山菜の保存方法～「蕨」と「ニセアカシア」編

わらび 文：ちば(山菜の女王ふたたび)

「蕨」

わらびは皮膚や粘膜を強化して肌にも潤いをもたらします。腎機能も高めることができ、食物繊維も豊富なので腸内環境もよくなります。あく抜きには木炭・重層・灰などを使った方法がありますが、今回はわらび200グラムを小麦粉であく抜きします。

- ①わらびは根元のかたい部分を切り落とします
- ②鍋に水1.5ℓ、小麦粉大さじ6杯、塩小さじ2杯を入れてませ、中火にかけます
- ③沸騰したらわらびを入れて3～4分煮込みます
- ④火を止め、お湯を捨てて冷水に10分浸し、ざるで水を切ります
※苦みが強ければ水を取り替え、一晩水につけるのもよいです
- ⑤4～5センチにカットして1回分をラップに包み冷凍保存します



ニセアカシア

「ニセアカシア」

花ははちみつ原料ともなります。房ごと枝から切り取り、そのまま天ぷらにするか、花びらをばらしてかき揚げ風にする方法があります。花の甘い香りを楽しめますよ。

花は八分咲きくらいを探して水洗いしてから使ってください。甘酢に漬けても美味。

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/移行支援2名、継続支援B型25名、見学/4、5月0名 体験/4月0名、5月1名
- ◆ グループホームよろこび 契約/16名(定員22名) 体験/4月2名、5月2名
- ◆ 法人会員 正会員19名、賛助会員 団体2 個人49(前月比+4名)
- ◆ 寄付金 3名さまより44,000円

寄付者さま広告



倶知安町字旭44
個室2名様 おひとり4,000円
(冬期は別料金)
お得な男女別の相部屋もございます
お問い合わせ・ご予約
Tel (0136) 22-0539
ホームページ
<http://tabi-tsumugi.net/>



編集後記
盛り上がるワールドカップ。開催国ブラジルは今貧富の差が問題になっています。日本も他人事ではありません。経済格差を超えた社会をともにつくりたいですね(かわさき)
次回発行予定は・・・
7月15日【火】です。



今月の一枚

登別旅行 地獄谷で天使のような笑顔です♪
(くわしくはワークショップのページへ)

平成26年度通常総会 わくわく事業成功に向け活動方針決まる!

5月23日午後1時30分から保健福祉会館で平成26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。就労支援事業・グループホーム事業を軸に地域と連携し諸活動を進める。今年度の重要課題「わくわく事業」をなんとしても成功させる。法人運営安定化に向け会費を値上げし会員を増やす。認定NPO法人を取得することなどが確認されました。ますます注目される「ともに」ですが、運営基盤をしっかり頑丈にしないでは!と決意新たにした総会でした。(こばやし)

現役員体制

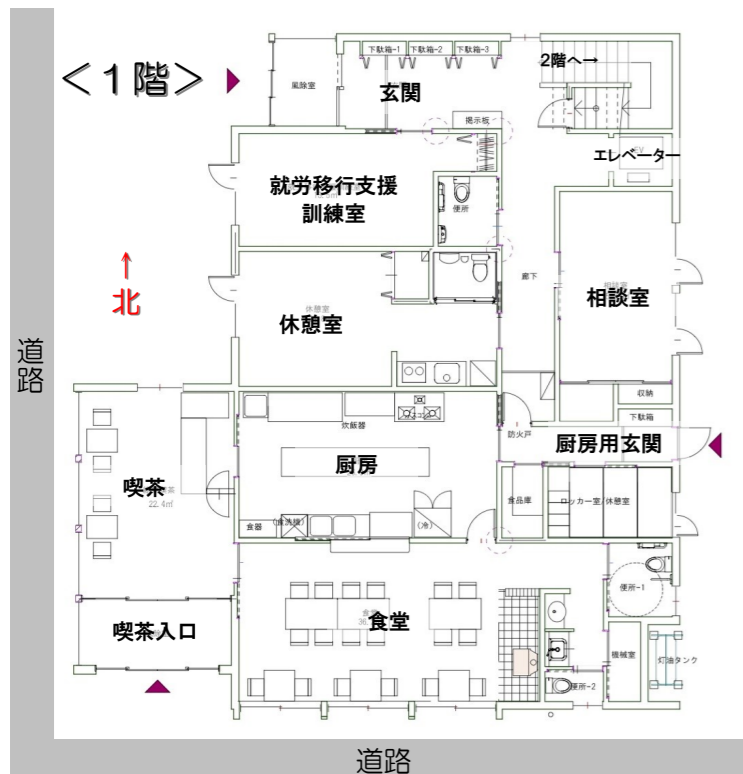
- 理事長 小林 敦子
理事 土田 正一郎
黒木 満寿美
千葉 栄子
川崎 哲
神代 直人
事務局 長岡 一夫
監事 中山 誠人
田中 祐司

平成25年度会計決算

経常収益	66,730,962円
経常費用	57,953,121円
当期正味財産増減額	8,777,841円
前期繰越正味財産額	6,652,064円
次期繰越正味財産額	15,429,905円
借入金	9,000,000円

会費が改訂されました! (年会費)
正会員会費 5,000円
賛助会員会費 3,000円

新事業所の設計図面を大公開！まずは1階です



先月は模型の写真を載せましたが、今回は1階部分の図面です。

最近は設備関係の打ち合わせをしています。厨房の機器、トイレの設備をどうするか、ネット・電話回線はどの部屋に引くか、非常用発電機の容量など、予算に合わせてつつ良い設備を目指しています。

また入札準備も始まりました。先日建設委員会を開き、業者と日程を決めました。傍聴席もありますので関心のある方はぜひお越しください。

どんどん進んでいく計画に、文字どおり「わっくわく」しています。(ながおか)

入札日
とき: 7月16日[水]午前10時
ところ: 倶知安町保健福祉会館 会議室
※町民のみなさまも傍聴できます

1階はワークショップ調理部が活動する厨房を完備。地域の方がご利用いただく喫茶コーナーを設けました。食堂は利用者の昼食に使用し、休日は地域の方に貸し出す予定です。

みんなで学ぼうシリーズ 5月講座「ストレスについて」レポート

みんなで学ぼうシリーズ⑩
「ストレスについて」
 ～ストレスじゃなくお金をためたい～
 ◆講師 倶知安厚生病院 精神神経科 医師
堀之内 徹 先生

 皆さん、はじめまして。4月に来たばかりなのですが、もう初登場です！これぞストレス？ほはは、よろしくお会いいたします。
参加費 無料
 ～どなたでもご参加いただけます！
 ○とき 平成26年5月13日(火) 18:30～20:00ころ
 ○ところ 喫茶 龍だまり (倶知安町南3画1)

堀之内先生は、4月に倶知安に来られたばかりです。みんな学初登場！

今回どう自分に合ったストレス解消方法を見つけるかということで、皆さんからアイデアをいただきました。

ひとつ投げかけるといくつも答えてくれる方ばかりで、議論も深まりました。自分にあったストレス解消法で楽しい人生を送りましょう！ちなみに私は洞爺湖までドライブです！（倶知安厚生病院 精神神経科 堀之内徹さん）

参加者の声

- いろいろな人のストレス対策を聞けました。できることを試していき、これからの生活に生かしていきたいと思いました。
- 参加者といっしょに自分でできる方法を考えられた。自分で良いと思うことをやってみたいです。

自分にご褒美企画！お花見・温泉旅行～登別



ホテル石水亭さんで出迎えた鬼の親子

5月16日と17日、利用者の企画で登別市まで一泊旅行をしました。一日目はホテル石水亭の中でゆっくりと過ごしました。

翌日は地獄谷を見物(写真右下)。間欠泉がふきだして、その勢いにほかの観光客と一緒におどろいたり…。

桜が予想以上に早く散りかけたうえ、あいにくの寒さでしたが、利用者の方はまた企画して行ってみたいと話していました。(かわさき/みやけ)



農作業 雨ニモマケズ 暑さニモマケズ いつも静かに働イテイル…

宮沢賢治「雨ニモマケズ」を一部改変

作物が順調に芽ぶいて、畑らしい風景になりました。

6月は30度超えの日もあり、作業するとたちまち汗が流れるので、こまめに休憩と水分補給を声かけています。苗植え、水やり、除草など、まさに「暑さニモマケズ」ががんばっています。(みやざき)



- 今年の作物(下のイラスト)
- じゃがいも
- 豆類
- (大豆 小豆 エンドウ)
- かぼちゃ
- にんにく
- スイートコーン
- だいこん
- その他



グループホーム しずくグループホームしずくレポート 後編

前回に引き続きグループホームしずくのインタビューです。日中はワークショップようていなど就労支援事業所や、倶知安厚生病院のデイケアや地域活動支援センターに行っています。それ以外の活動は…

- ・友だちとカラオケに行く
- ・DVDを借りて観る
- ・買い物をする
- ・ギターを弾く練習をする

との答えがありました。ギターは最近新曲に挑戦しているそうです。自分らしく元気に過ごしている姿が印象的でした。(かわさき)



当法人の活動に賛同していただく賛助会員を募集しています！

当法人の活動は、障がいや疾病に関わらず、みんなが地域で安心して暮らせるような地域づくりを目指しています。

今年度は、ケアホーム建設という大きな目標があります。多くの人に理解され、支えられながら、住みやすい地域になるように貢献していきたいと思っています。**ともに**の活動をぜひ応援してください。入会方法など詳しくは**ともに**事務所まで。

賛助会員さま年会費

個人 3,000円

団体 10,000円