

診察室で 考えて いること(仮)



最近ほめることが大切だということをよく聞く。ついでにそのほめ方も教えてくれるといいのだが、それは秘密の箱の中にある。

その箱の中身全部は知らないが、漏れ出た一つを知っている。「あなたの見えている世界は、多くの世界の一つでしかないから、別の世界を知る勇気を持つ。」ほめることにどうつながるか。うーん…。ほめることはそんなに簡単なことではない。今のところはそのあたりにいる。(ともに理事)

その2 ほめる

気になるあのこと よ 読んで とことん書きます

その3



夏はガツンと！フィリピン料理「アドボ」

Adbong Manok

文・写真：ジェイミー [おふくろの味を知る男]

私の第二の故郷フィリピンで、どこの家庭でも作られている肉料理「アドボ」を紹介します。酢による酸味がきいていて、夏にぴったりのスタミナ料理ですよ。



材料(3人前)
鶏もも肉・・・500グラム
酢・・・・・・・・1/2カップ
しょうゆ・・・・1/2カップ
にんにく・・・・4片
黒コショウ・・・少々
月桂樹の葉・・・3枚

つくりかた

- ①鍋に左記の材料を入れ、味をなじませるように混ぜます。
- ②ふたをし、約1時間置きます。
- ③そのまま約30分弱火で煮ます。焦げないようにときどきふたを開けてかき混ぜてください。
- ④ふたを開けてさらに弱火で煮ます。
- ⑤肉が柔らかくなったら皿にあけてください。
- ⑥できあがり！ ごはんといっしょにどうぞ。

お好みで唐辛子も加えてもおいしいです。



各事業報告～6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2名、継続B23名 見学/3名 体験/1名
- ◆グループホームよろこび 契約/16名(定員23名) 体験/2名
- ◆法人会員 正会員20名、賛助会員 団体2 個人59(新規2)名
- ◆寄付金 1名さまより3,000円
- ◆寄付物品 食材(アスパラ、たけのこ、山菜～)、古着物 牛乳パック(洗浄済みで切り開いていないもの)

編集後記

冷夏の予報でも夏は熱中症が心配です。水分に加えて塩分も必要。おすすめは疲労回復効果もある梅干しです。「干し梅」を携帯するのもいいですよ。(かわさき)

次回発行予定は・・・
8月22日【月】の予定です。
夏をげんきに乗り切りましょ～

通信 ともに

第14号



2014年7月17日発行

発行者/NPO法人 ともに
住所 〒044-0053 虻田郡倶知安町北3条西2丁目
(ワークショップようてい内)
でんわ/FAX (0136) 23-2872
Eメール npotomoni@coda.ocn.ne.jp
公式ホームページ http://npotomoni.web.fc2.com
公式ブログ http://blog.canpan.info/npotomoni/

今月の一枚



じゃがいもの花/農業部農場
(ワークショップ利用者Oさん撮影)

Oさんのコメント
カメラ趣味はまだ日が浅いですが、
撮影しているときは楽しいです♪

北海道ろうきんさまより わっくわく事業のテーブル&イスセットの助成金！！



「わっくわく事業」の就労支援の場となる1階喫茶コーナーに必要な、テーブル&イスセットの購入資金として、この度北海道ろうきん様の社会貢献助成制度から150,000円の助成金が受けられることになりました。

日々訓練をがんばっている利用者さんと楽しく明るい雰囲気的空間を目指していきます。本当にありがとうございました！

(みやけ)

賛助会員は郵便振替でもお支払いいただけます。

会費の納入は郵便振替を利用してくださいと便利です。

郵便振替番号 02790-3-84789

口座名義 「特定非営利活動法人ともに」

※会員さまの住所、氏名、電話番号を明記してください。

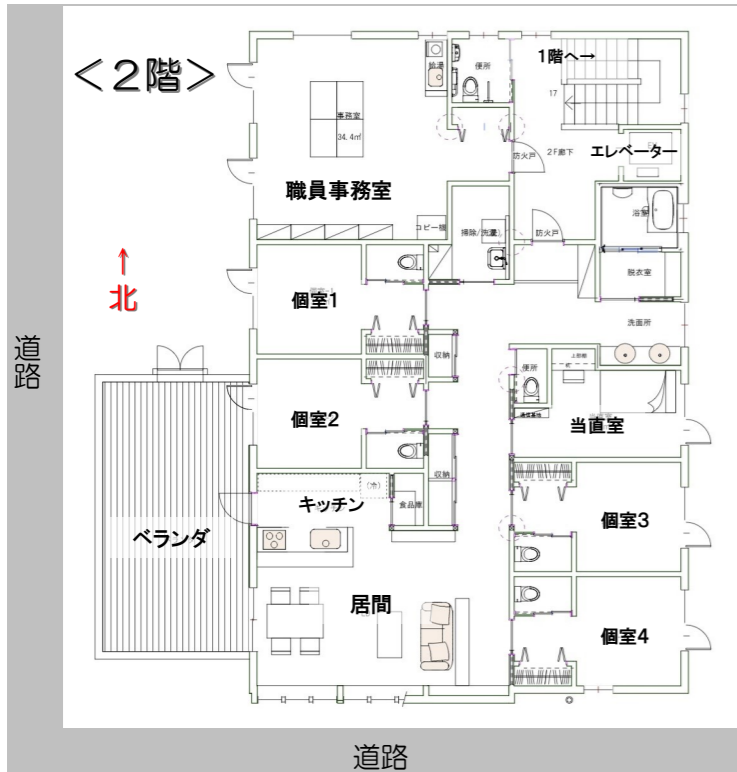
ともにの活動をぜひ応援してください。

賛助会員さま年会費

個人 3,000円

団体 10,000円

2階部分公開&入札速報



2階はケアホームです。居室は4部屋（うち1部屋は高齢者専用）で、すべて個室です。各部屋にトイレがあり、浴室は共用。当直の職員が入る部屋もあります。法人の事務室も2階にあります。

わっくわく事業の中心「ケアホーム」は新たに挑む事業であり、少しずつではありますがイメージが見えてきたような気がします。例えばパズルのピースがはまっていくように。後半のピースは、障害をかかえた方々とそのご家族、そして地域のみなさまの協力で完成できるとヒシヒシと感じております。（おだ）

7月16日開催のわっくわく事業の入札は不調でした。結果は次のとおりです。

(様式4) (作成日 平成26年 7月 16日)
入札結果一覧表
法人名 特定非営利活動法人とにも

- 1 工事名 ともに創る地域の和「わっくわく」新築工事
- 2 工事場所 俱知安町北3条西2丁目1-1他
- 3 入札執行日時及び場所 平成26年7月16日 俱知安保健福祉会館
- 4 入札予定価格 ￥78,000,000

入札業者名	1回目 落札金額(円)	2回目 落札金額(円)
宇田建設(株)	¥108,330,000	¥105,000,000
(株)福津組	¥111,000,000	辞退
瀬尾建設工業(株)	¥110,340,000	¥105,300,000
平口建設(株)	辞退	
横関建設工業(株)	¥106,000,000	¥103,000,000

最低入札金額の横関建設工業(株)と協議(不落札随意契約)したが、不調に終わる。

6月講座「SST」みなさんごぞんじですか？

6月10日、土田正一郎先生によるSSTの講座でした。SST（社会技能訓練）とは、生活をする上で大切なコミュニケーションの練習をする方法です。例えば、苦手なタイプの人との会話に苦労していたり、人との接し方で悩んでいたりと。そういった事をグループで意見を共有し、自分にできそうない方法を探し練習します。



講師の土田先生（中央）巻末のコラムもぜひどうぞ

自分も初めてSSTをやった時は、人前で悩みを打ち明け演じることが恥ずかしくて嫌でした。しかし慣れてくると練習できるようになるんですよ。そうすると実際にそのような場面にぶち当たった時には、できるようになっているんです。

経験値UP!! 自信もUP!! そんな感じでした。機会があったら皆さんもどうぞ。（ながおか）

精神保健講演会に出店してきました。

6月28日土曜日、ホテル第一会館にて後志精神保健協会主催の総会と講演会が開かれ、私たちも出店しました。

今回は小樽市の石橋病院院長で精神科医の白坂知信氏が思春期のこころの課題についての講演でした。依存症やアダルトチルドレンについて、また周りの大人の対応法を興味深く話しました。

商品もたくさんの方にお買い求めいただきました。購入されたみなさん、そして協会のみなさんありがとうございました。（かわさき）



調理部レポート こうした支援をしています～利用者・職員にききました

支援する職員は…

Q利用者さんへの指示についてどのように心がけているか？

さまざまなことをして、覚えてもらうようにしています。また特定の方への指示ではなく、組織的にスムーズな作業ができるように気を配っています。

Q利用者さん、そしてわっくわく事業の喫茶コーナーに望むこと

利用者さんは他の人と関わりを持ち、そこで自分で判断できるような人になってほしいと思います。

喫茶コーナーではいろいろな献立を提供し、その存在を広めていきたいです。

（話：いなむら）

支援を受ける利用者さんは…

Qどんな支援を受けているか？

調理の補助が中心です。たとえば食材を切ったり、おかずを盛りつけたりしています。ほかに食材を買いに行ったり、ワークショップの洗たく物をしたりしています。

Q作業でうれしかったこと、がんばろうと思ったことは？

- ・作業をスムーズに進めるために、自分で考えて行動ができたとき
- ・「（以前と比べて）成長したね！」と言われたとき

（話：Hさん、Mさん）



- ・この日の献立
- ・ごはん・みそ汁
- ・豚の角煮
- ・コールスロー
- ・野菜いため

グループホーム ワークショップと合同で交流会をおこないました。

6月27日、ワークショップで焼き肉を食べ、グループホームの利用者も参加しました。おいしく焼けたラム肉と野菜に舌鼓。初めてワークショップに来たという方は、他の利用者と楽しそうに話していました。（かわさき）

