

精神科医 土田正一郎の

診察室で考えていること(仮)



どんな環境・状況でも、文句を言ったり、不平不満にまみれる自信はある。そんな自信は必要ないと思うかもしれないけれど、完全無欠(?)な人を前にしても臆することはない、その完璧さが胡散臭いと思えば、それは立派な不平・不満だ。それ程に、文句を言ったり、不平・不満を漏らすことは簡単なことなのだ。

いつでもできることは、今はしない。暇になってからでも十分間に合う。では今何をやるか。目の前にあるこの困難を乗り越える方法、乗り越えられなくても生き延びる算段を考えた方がよい。文句の技は錆びつかせておいてもよい。(ともに理事)

その9

文句または不平・不満を言う前に考えてもいいこと

その8

気になるあのことよ読んで！とことん書きます

ここがミソ、手づくりお味噌のおはなし

文：いなむら

おみそは手作りがおすすめです。つくるのは大変ですが、店で売っているものより香りが強く、味も甘くて濃いので、とてもおいしいです。

写真1は2年前の4月につくった白みそ*です。ワークショップで収穫した大豆をゆで、一緒にまぜる米こうじは余市の店から購入しました。ゆで汁も混ぜたため、みその色が若干赤くなっています。

写真2のおたまにある液体は「みそたまり」。味噌を作る過程で表面に出来ます。これだけでも調味料として使えるんですよ。

次は黒大豆を使ってみたいと思っています。みなさんも手作りみそに挑戦してみたいはかがですか？私は家でも作って、この味の虜になってます。



写真1
香ばしさだたよう
2年ものみそ



写真2
しょう油より
甘さがある
みそたまり



写真3
手づくり味噌で
作ったみそ汁。コ
クがあっ
ておいし
い♪

各事業報告～1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B21名(-1名) 見学/3名 体験/0名
- ◆グループホームよろこび 現利用者/12名(定員20名) 見学/1名 体験/1名
- ◆法人会員 正会員20名、賛助会員 団体2 個人67(新規1)名
- ◆寄付物品 食材(野菜、お菓子～)、安全チョッキ ほか

眠っている「書き損じハガキ」を寄付してください

みなさんのお宅に眠っている書き損じハガキや、使っていない年賀状はありませんか？古いのも大丈夫です。

いただいたハガキは郵便局で切手やハガキに交換します。この通信ともにの発送にも活用させていただきます。よろしくお願致します。



編集後記

余市町が舞台の連続テレビ小説「マッサン」。物語も佳境にはいりました。「マッサン効果」は大きいようで、列車などに乗るとウイスキーの香り漂う観光客がたくさん乗ってきます。後志が活気づくようで嬉しいですね。(かわさき)

通信 ともに

第21号



2015年2月18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



ついに全貌が見えた「わつくわく」

(2月12日撮影)

権利擁護シンポジウムに講師で参加して



1月23日(金)に後志総合振興局で、道主催のしりべし圏域障がい者の権利擁護シンポジウムが開催され、私も講師の一人として北海道職員、大学教授、弁護士に混ざり、話をさせていただきました。

私は障がい者の立場から「障がい者の虐待相談について」というテーマで自分の体験を交えて話しました。ほかのいろいろな立場の方の話を聞くことができ、また、講演内容を考えることで社会の仕組みを知ることができました。このような勉強会は他にもいっぱいありそうですが意外と知られていないことが多いですね。情報あればお知らせしたいと思います。(ながおか)

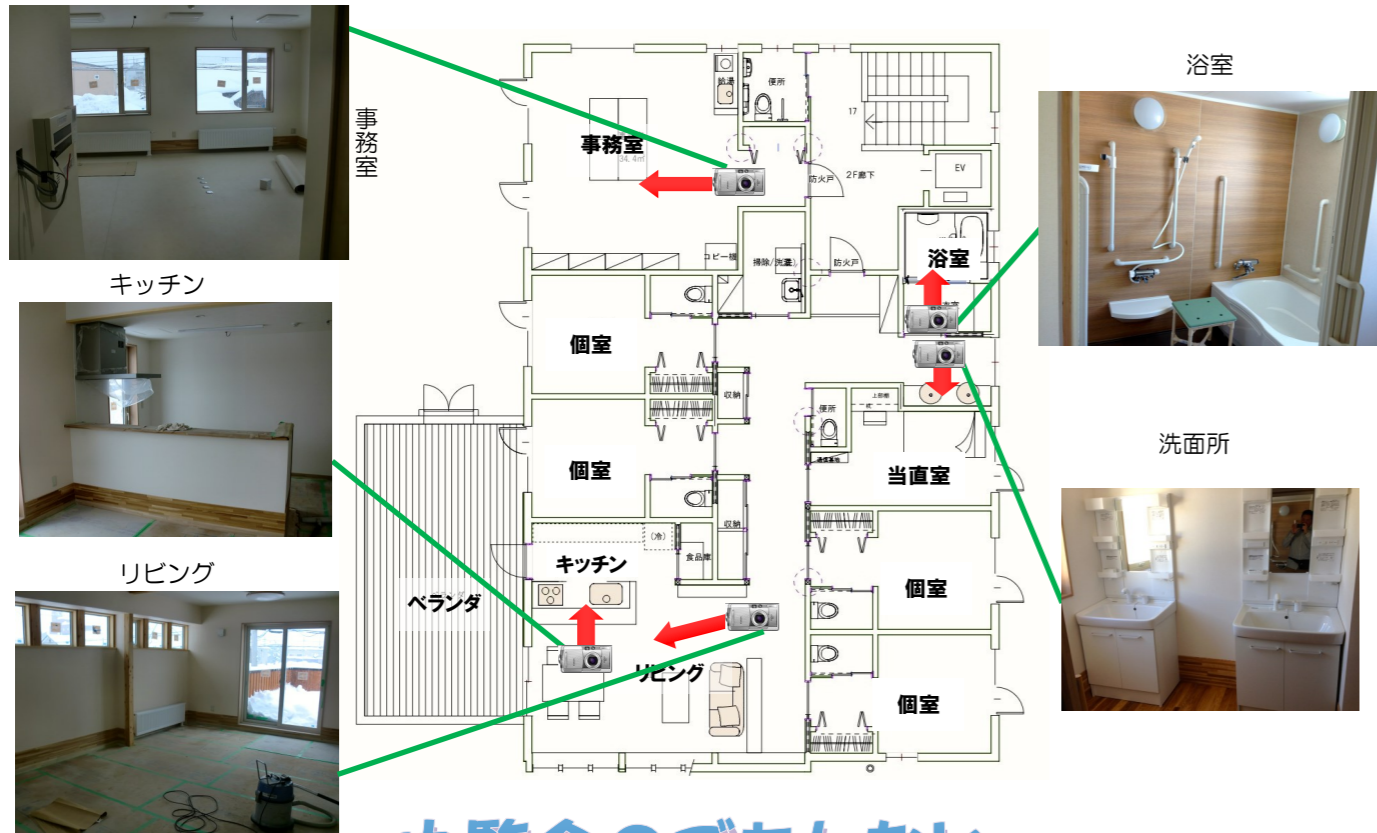
グループホーム 個人情報を守るために～守秘義務の法人内研修

先日グループホームで、守秘義務を考える職員研修を実施しました。

今回の研修で感じたことは、入居者の個人情報を守ることを意識して業務をしているつもりでも、時間とともに薄れるかもしれない、という危機感でした。他人とのちょっとした会話の中でも漏れることがないように常に心に留めておきたいと思います。

また研修をする前から実践していることですが、自分の仕事を外に持ち出さないことを心がけています。情報漏えいの可能性が低くなる上、業務とプライベートのメリハリがついてリフレッシュできるので、効果的であると考えています。(まつだ)

今月は2階部分を紹介します。2階はグループホームと法人の事務室があり、壁紙も貼られキッチンやユニットバスなどの設備も入りました。いよいよ建築完了検査を経て27日引き渡し予定です。下記の内覧会の後3月9日【月】より順次引っ越しを行います。今までのワークショップようていはグループホーム「ひなた」に生まれ変わります！詳しくは来月号に移転のお知らせでご紹介します。



内覧会のご案内

とき 3月6日【金】、7日【土】 午後1時～3時

ところ 「わっくわく」倶知安町北3条西2丁目

※予約は必要ありません。お気軽にお越しください。

※現地では担当職員がご案内いたします。

みんなで学ぼうシリーズ

みんなで学ぼうシリーズ④
「食養学事始め」
～明日の食事が美味しくなる～
◆講師 倶知安厚生病院 精神保健福祉士 黒木 満寿美 さん
(日本総合医学会認定 食養リーダー)
お申し込み 2月27日(木) 18:30～20:00ころ
おとこ 喫茶 陽だまり (倶知安町南3条1丁目)
参加費 無料
～どなたでもご参加いただけます！

よく食べて、よく学ぶ～食養学事始め

昨年よりNPO法人日本総合医学会の食養学院で「食養学」を学んでおります。その学びの一部をご紹介します機会をいただきました。「食」という字は「人」+「良」、人を良くすると書きます。

私たちの身体は、私たちの口から食べたものでできています。ですから何をどう食べるかで、健康・気質・性格までも左右されるといわれているんです。「どんなものを食べたらいいんだろう？」と気になった方は一報ください。読みやすい本もありますよ～。(くろぎ)

特集 倶知安町の雪との闘い

日本有数の豪雪地帯倶知安町。ここでは冬期は除雪が大きな仕事となります。町が道路排雪作業を行う日は、町民が待ち焦がれた恋人に会える日のようなウキウキ感があります。私たちの雪との闘いを、農業部編(右)と道路編(左)でご覧ください。

道路の膨大な雪は、巨大なロータリー除雪車で削られダンプ荷台へ。

道路編 (町内の道路)



ダンプトラックは何台も並び、ピストン輸送で次々と雪捨て場へ。



排雪が終わったところは雪の壁ができます。人の背たけと比べても高い！



農業部編 (事務所周辺)



降った雪はいったん職員がタイヤショベルで寄せ集めます。



融雪槽で地下水を使って融かしていきます。



融かしきれない雪は、幹線道路の流雪溝※に運び利用者で投げ入れます。



流雪溝の除雪は時間が決まっています。除雪時間は町民が一斉に作業します。

倶知安町雪データ (町のホームページより)

- 年平均降雪量 12.64メートル
- 2月12日現在の降雪量 7.46メートル
- 年平均積雪量 1.93メートル
- 今シーズン最大積雪量 1.85メートル (1月24日)



障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい

健康づくり講座～生活リズム、ととのってますか？



今回の健康づくり講座は、睡眠と朝食にスポットを当てました。参加者は睡眠をきちんととれているようで安心しましたが、今後さらに睡眠が良くなるよう、朝起きたら日光を浴びることや、食事の時間を決めるなどバランスよい生活をしたりするなどが大切です。

食事は主食・主菜(魚、肉など)・副菜(野菜など)をバランス良くとることが大切です。特に朝食は一日を元気に過ごすためにぜひ食べましょう。(保健師：おしお、栄養士：いわい)