



診察室で  
考えて  
いること(仮)



その12  
What if...

約30年前に私が浪人生であった頃、予備校の先生が受験前の最後の講義でこの文を教えてくれた。“What if I die tomorrow? I was nothing before I was born.” この英文はその直後に控えていた大学受験には全く役に立たなかったが、その後の人生には大いに役に立った。それは今この瞬間にも記憶していることからわかる。

困難な事に直面する時、この一節がここに浮かぶ。もし日本語に置き換えるとすれば、「もし明日に死すとも、無に帰るのみ」とでもなるうか。それで十分に良い。(ともに理事)

気になるあのこと  
よ ども  
読んで  
とことん書きます

その9

春の山菜、わたしのいち押しレシピ

文：ちば

ふきのとうの味噌漬

- 1 ふきのとうを水洗いし、花と葉の部分をそれぞれ分けます。
- 2 沸騰したお湯に花の部分を入れ、30秒たったら葉を入れます。さらに30秒後取り出し、冷水(蛇口は流しっぱなしで)に2～3分つけます
- 3 細かく切ってしぼり、油で熱したフライパンで軽く炒め、甘みそ(作り方は左記をご覧ください)と一緒に混ぜながら水分を飛ばします。
- 4 10分ほどで完成! 冷ましてお召し上がりください。

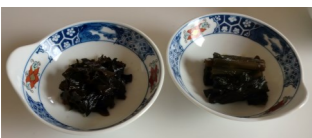
甘塩味の中にほろ苦さがあって、ごはんにとってつけです!  
※ふきのとうにはカリウムが豊富に含まれていて、高血圧や足のむくみに効果があるそうです。

アイヌねぎ(行者にんにく)のめんみ\*漬

- 1 水洗いしたアイヌねぎを食べやすい大きさに切ります。
  - 2 ピンにアイヌねぎとめんみを入れてよくまぜ、ふたをします。
  - 3 しばらくおくと完成! ごはんのおともにどうぞ♪
- ※長く置くと乳酸発酵して酸味がでて、味がまるやかになります。



ふきのとう  
サラダ油  
材 ※甘みそ  
みそ、ザラメ  
料 日本酒、みりん  
(混ぜ合わせる)



材 アイヌねぎ…適量  
料 めんみ…適量

各事業報告～3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名(+1名)、継続B23名(+2名) 見学/24名 体験/1名
- ◆グループホームよろこび 現利用者/15名(定員20名) 体験/1名[4月22日現在]
- ◆法人会員 正会員19名、賛助会員 団体1 個人66(新規1)名
- ◆寄付物品 食材(野菜、お菓子、納豆)、電子ケトル、文房具、アイロンほか

賛助会費納入のお願い

みなさまの会費は法人本部の貴重な財源として活かされています。今年度もぜひともにの活動を応援してください。

賛助会費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。

編集後記

新年度です。仕事は3日、3か月、3年で転機が来ると言われています。その時マラソンで「苦しいときは100m先までがんばったらまた次の100m走る」という話を思い出します。仕事や学業も「3日」の積み上げなんですね。(かわさき)

今月の一枚



(がんばる農業部職員・3月26日撮影)

まだまだ雪が…新しい畑の除雪作業  
(倶知安町峠下)

講演会・研修会活動 春の拡大版 いよいよ今月25日!

～地域・職場で考える心の健康～

どうぞ近所お誘いあわせの上、たくさんお越しください。

とき 4月25日[土]  
午後1時～午後4時予定  
ところ ホテル第一会館  
倶知安町南3条西2丁目  
共催 NPO法人ともに  
日本イーライリリー株式会社



当日のスケジュール

午後1時  
ともに創る地域の和「わっくわく」紹介  
1時15分  
基調講演「診察室で考えていること(仮)改訂版」  
講師：倶知安厚生病院精神神経科主任医長  
土田正一郎 先生  
2時45分  
シンポジウム「地域・職場で考える心の健康」  
荒川華央氏(羊蹄山ろく相談支援センター管理者)  
金子宣裕氏(障がい者就労・生活支援センターひろば 所長)  
佐藤公昭氏(精神障害者地域生活支援センターしりべし ピアサポーター)  
古谷和之氏(ニセコ運輸有限会社 代表取締役)

### 障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい **新しい環境での作業開始**

4月からワークショップは別々の場所で作業しています。広々とした場所での作業は動きやすくなり、利用者も喜んでます。それぞれどう活動しているのか、写真といっしょにご覧いただきます。

#### 調理部



←業務用機器がそろった厨房



←およそ20人分の昼食を調理します



←この日の献立は、にゅうめん、おひたし、ポテトグラタン、りんご

#### 農業部



←薪ストーブに使うための薪を切っている



←まだ雪が残る畑にはビニールハウスで苗を育てています

#### 製造部



↑来シーズン向けの毛糸製品を今からたくさん作りためています



↑根強い人気の固形石けん包装作業をしているところ



↑助成金でいただいたミシンも大活躍!

#### 同友会\*の研修に参加して

「障がい者雇用促進セミナー」

障がい者の雇用と育成が会社を支える！  
～経営者と障がい者、支援者が一緒に語る～

日時 4月21日(火) 18:30~20:30  
場所 東北つくし園 就労移行支援事業所 奉還センター  
参加費 500円

研修には福祉関係や企業関係など、20名近くの参加者がいました。内容は障がい者雇用に取り組んでいるある事例を、経営者、支援者、障がい当事者それぞれの立場からの報告が中心でした。

障がい者の方と一緒に働くことで、会社の雰囲気や仕事のしかたが変化していけるという話が印象に残りました。私も就労支援員と連携をとって、利用者の就労に向けて努力していきたいと思えます。

(みやざき)

### 平成27年度通常総会のお知らせ

**5月23日【土】 午前10時30分**から

わくわく1階、相談室にて開催します。

※賛助会員のみならずも傍聴できます。

※引き続き記念祝賀会を開きますが、祝賀会のご案内は別途送らせていただきます。

#### みんなで学ぼうシリーズ 「いい出会いと素敵な別れ～疾患編～」

新年度最初の「みんな学」講師は土田正一郎先生でした。

疾患との出会いとは本人が精神疾患を認識することで、別れとはストレスに耐えられ、よりたくましくなる時とのこと。治療というもとの状態に戻ることを想像しがちですが、疾患を理解した上でよりよい病気との付き合い方を学ぶことが大事なのかもしれません。

また、心の余裕をどのくらいあるかを知っておくのが大切だという話も印象に残りました。障がいの有無にかかわらず、心の余裕があれば万が一のことに対処できる「瞬発力」が温存できるということです。ちなみに心の余裕は自分の経験と実績を積み重ねることにつくられるとのこと。

次回は5月25日月曜日、「実践 精神医学の基礎」。

講師は土田正一郎先生、再び登場です。

#### グループホーム 「まどか」夜勤体験記

4月より、グループホーム「まどか」がスタートしました。同時に「夜勤」も始まり、慣れない事も多く「バタバタ」してしまい、利用されている皆さんにもご心配をおかけしていると感じます。そんな「バタバタ」感をひとつずつ解決し、住みよい空間になるよう頑張っています。

また、個人的にはグループホーム「まどか」の朝食づくりを楽しみながら頑張っていきたいです!

(おだ)



↑グループホームの夕食。栄養士の資格をもつ職員が、栄養のバランスを考えた献立を毎日提供しています。

↓まどかのリビング

