通信ともに　第33号
2016年2月19日発行

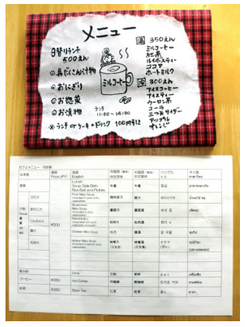
発行者／認定ＮＰＯ法人ともに
住所　〒044-0053　虻田郡倶知安町北３条西２丁目
でんわ　（0136）55-5828
ＦＡＸ　（0136）55-5829
Ｅメール　info@npo-tomoni.com
公式ホームページ　http://www.npo-tomoni.com
公式ブログ　http://blog.canpan.info/npotomoni/

今月の一枚

千歳・支笏湖　氷濤（ひょうとう）まつり

２月３日撮影（近隣でなくてすみません）

コミュニティカフェ わっくわく　国際化するカフェわっくわく



ニセコエリアの冬は世界からたくさんの観光客がやってきます。ここ「コミュニティカフェわっくわく」にも外国人のお客さまが増えています。カフェ担当職員にどんな方が見えているのか聞きました。

外国人のお客さまは開店当初から来店されてますが、今年に入ってから増えてきました。先日はオーストラリアから長期滞在で来日されたご夫婦が来店し、ランチメニューを食べていかれました。数日後外国人のご友人数人と一緒にまた来てくださいましたが、滞在中に何度も足を運んでくださったり、「わっくわく」を紹介していただけるのはとてもうれしいですね。

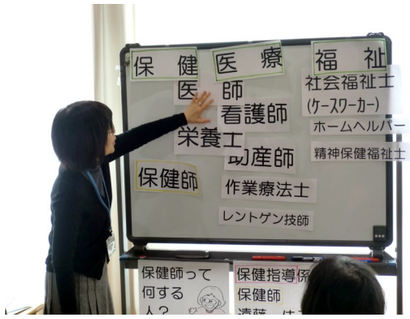
私は外国語が話せないですが、ジェスチャーと「ガリガリ」といった擬音で何とか通じてます。それにメニューの対訳表をつくったので、注文のときに見せて選んでもらっています。

ここ数年、英語圏だけでなくアジア圏の人もニセコエリアにたくさん来ていますが、カフェにも中国語を話す方がみえました。これからも和の雰囲気を楽しんでいただき、国籍問わずお客さまがたくさん来てほしいなぁと思います。（ながはた）

メニュー対訳表（一部）

日本語	コーヒー	紅茶	ランチ（汁物、惣菜、おにぎり、漬け物）
英語	Hot coffee	Black tea	Lunch (Soup, Side dish, Rice ball, Pickles)
中国語（簡体）	热咖啡	红茶	午餐（羹,边菜,饭团, 泡菜）
ハングル	뜨거운 커피	홍차	런치 （스프,반찬,주먹밥, 절임 ）

障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい　健康づくりミニ講座　今年も開催



倶知安の家族会「たんぽぽの会」とワークショップようていの共催で「健康づくり講座」を、今年も１月２５日と２月４日の２日にわたって開催しました。

初日1月25日は「保健師はどんな仕事をしてるの？」を倶知安町の遠藤保健師に話していただきました。

保健師の役割として、病気を予防することと病気の悪化を防ぐことがある。健康についての悩みの相談役としても機能しており、悩んでいる方はぜひ相談に訪れてほしいと話していました。

2日目の2月4日は、食べ物の塩分についてでした。人間を含めた陸生動物は、身体の中に「海」があるようなもので、体の水分に塩分が0.9%存在する。この塩分がありすぎてもなさすぎても身体に害があるため、一日に男性で９ｇ、女性で7.5ｇ程度の塩分をとれば良いそうです。

手作りカードを使ってクイズ形式で一緒になって考えたり、0.9%の食塩水を実際に飲んでみたりと、体感しながら学べた講座でした。２回のシリーズを担当した遠藤さん、ありがとうございました。

精神科医　土田正一郎の

その２１　祈りの後で

私は特定の宗教を持たぬ者だが、最近祈ることが多くなっている。何に祈っているのかと問われれば、答えに窮するが、「私のできることはすべてやった。あとは結果を待つばかりだ」という気持ちである。

その結果はいつやってくるか、どんな形でやってくるのか分からないので、そのうち祈っていたこと自体を忘れてしまう状況にもなっている。そうして日々が暮れていくが、祈るまでにできることは少しでも増やしておきたいとは思っている。

ともに顧問（自称）

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Ｂ１８名　見学／１３名　体験／１名
◆グループホームよろこび　利用者／１９名（定員２１名）
　見学／１名、体験／１名
◆法人会員　正会員１８名、賛助会員　団体２　個人７８名
◆寄付物品
　牛乳パック、書き損じはがき、食品（のり、ようかん）
◆寄付金　のべ6団体25名さま　1,249,972円

編集後記

私はビデオカメラで風景を撮影するのが趣味で、最近では町内の日常を撮ることが増えています。今は見慣れた風景でも数十年後その映像は「町史の語り手」になるわけです。この通信**ともに**も数十年後どんな思いで読み返すことになるかと想像すると楽しくなります。（かわさき）

はみ出し豆知識　たくあんは塩分3%で、長さ5センチ分食べたとき体内の塩分濃度を元に戻すには、500ミリペットボトル1本分の水を飲む必要があるそうです。

はみ出し豆知識　平成26年度の外国人宿泊者数は約6万人、国別ではオーストラリア、香港、シンガポール、アメリカの順に多い。（倶知安町役場調べ）

はみ出し豆知識

*1合理的配慮…障害のある方が日常生活できるように個別配慮すること。障害者差別解消法で民間事業者は「努力義務」とされている。

講演会・研修会活動　2016年1月のみんなで学ぼうシリーズ

この日の土田先生はかぜ気味でしゃべるのもつらそうな中講師をつとめました。

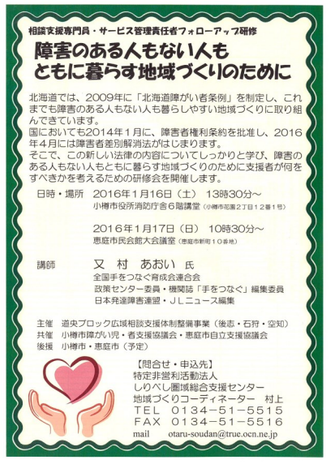
今回は「偏見という名の壁～偏見に至る病」というテーマで、参加者と意見を話し合う形式で進みました。

偏見とは、自分と異なることに対しての恐怖や不安があり、その不安を避けるために生まれるのではないか。偏見を持つ可能性は誰でもあるが、それで他人に不利益が生じるため、偏見に対し「これでいいのか」という意識をもたなければならないのではないかとの話になりました。

次に「偏見をどうすればよいのか」という議論になり、相手に対する恐怖をコントロールすることが大事で、それには相手を知ること、自分が誤った考えをもっていたことに気づき、自分を変えようとする勇気と努力がいるのかもしれない、との結論が出ました。

難しいテーマではありましたが、参加者からの積極的な意見で手ごたえのあるみん学だったように感じました。次回は2月29日「偏見とともに生きる哲学」と題し、さらに掘り下げます。

障がい者差別解消法研修に参加して



1月16日、小樽市で開かれた「道央ブロック広域相談支援体制整備事業」主催の研修に参加してきました。

この研修を受けるにあたって、障害者差別解消法を読み返してみたのですが、この法律に書いてあることや、内容を見ても当たり前のことしか書いてないのでは、と感じます。私は障がい者として生活していますが、外出して思うことは、サービス業の方の「合理的配慮*1」をいつも親切に対応していただいており、感謝の気持ちでいっぱいです。現在まで暮らしの中で配慮なく差別されたと思ったことはごくわずかです。

しかし、障がい者に接したことのない人や、福祉に関心のない人もいるのが現状ではないでしょうか。

自分も障がい者になる前までは、どのような障害があるのかわからなかったし、福祉とは何？　福祉とは何をしているの？といった人間でした。実際に障害者が身近にいない人にとっては対応が分からないことも考えられます。また、どのような障がい者がいるかもわからない場合もあると思います。

それなら身近で接しているわれわれが、どのような配慮・サポートが必要なのかを伝えることができるのかが課せられているのではないでしょうか。私たちはこれまで通りに普及・啓発活動に力を入れることになると思います。

そして、みんなが障害者差別解消法について共通に意識を持ち、生活していくこと、伝えていくことが重要であると感じました。（ながおか）

茨城県立医療教育大学の教授ほか見学

小林理事長から活動概要を説明

カフェでランチを

２月５日、京極町国保診療所ひまわりクリニック所長の前沢政次先生が案内役となり、茨城県立医療教育大学の山口忍教授ほか２名さまが地域看護の連携実践施設の見学に来られました。遠方から当法人の活動に注目してくださり、ありがとうございました。

障がい者就労支援事業所ワークショップようてい　点描・雪との闘い2016

今シーズンは平年に比べて降雪量が少ないですが、そこは豪雪地帯倶知安、一度降り始めると一気に積もります。今年の除雪、排雪のもようを追っかけました。

融雪槽での排雪

雪山の裏に融雪槽があります

→地下水からくみ上げて雪を融かします。平日はもちろん、土曜日も臨時開所し、利用者の除雪作業で雪を減らしています。

流雪溝での排雪

←融雪槽で融けきれない雪は、セブンイレブン倶知安基町店さまのご協力により、ショベルで運んだ雪を人の手で店の前の流雪溝に排雪しています。

屋根の雪下ろし、雪庇（せっぴ）落とし

←屋根の雪下ろしや雪庇落としは危険が伴います。

１月に農業部職員で安全教育をおこない、屋根に複数の職員が上がること、下には見守りの職員がいること、屋根に上がる際はヘルメットや安全ベルトなどを装着することを確認しあいました。

安全かつ効率よく作業できるように工夫しています。

はみ出し豆知識

倶知安町のサイトでは前日までの降雪量、積雪量の状況が見られます。アドレスは　http://www.town.kutchan.hokkaido.jp/sekisetsu/