

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/



2016年12月22日発行

通信ともにとともに

K. S. C. Juntos **Juntos結成祝賀会**



11月12日、当法人のフットサルクラブ「K.S.C. Juntos」の結成祝賀会をわっくわく食堂でおこないました。ワークショップようてい調理部が作った特製料理を食べながら親睦を深めるとともに、これまでの活動をふりかえり、今後の活躍を誓いました。



話の中で「第2回ソーシャルフットボールともにカップ」の開催時期を来年の春に前倒して実施することを確認しました。第1回開催の10月30日は非常に寒かったため、寒くなく暑くない時期に定着させたいこともあり、春の時期の開催をという声がありました。

Juntosは11月末現在、選手12人、サポートスタッフ(Juntos United) 8人、チームサポーター6人になっています。会の広がりを感じる祝賀会になりました。

コカ・コーラさまより飲料寄付



北海道コカ・コーラボトリング倶知安営業所さまより12月13日、今年も倶知安町社会福祉協議会を通じて飲料を寄附していただきました。コカ・コーラのミニ缶、アンバサ・サワーホワイト缶、いろはすサイダーのペットボトルの3種類です。ワークショップようていや法人で活用いたします。ありがとうございました。

精神科医 土田正一郎の

診察室で考えていること(仮)

その32 薬物療法

ガソリンを給油する時に、ガソリンが入っていくペースというものがある。例えば、一分間に10ℓのペースと1ℓ給油するのでは、満タンになるまでの時間が違って来る。その違いが薬物療法の必要性かなと思っている。いずれ満タンになることは変わらず、満タンになってどのように動くかにも影響を及ぼさないというところが、この話の聞きどころであるが…。

ともに顧問(自称)

各事業報告～11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人、継続B20人 見学/1人 体験/1人
- ◆グループホームよろこび 利用者/20人(定員22人) 見学/2人、体験/1人
- ◆法人会員 正会員21人、賛助会員 団体3 個人89人
- ◆寄付物品 牛乳パック 書き損じはがき
- ◆今年度寄付金 のべ3団体12人 512,000円

編集後記

今年も地震、台風、噴火と災害が相次ぎました。そのニュースを観るたびに職業柄心のケアに関心が向きました。もし災害に直面したときどう対応するか、自らのケアを含めて専門職の技能が問われると思います。本年もご愛読ありがとうございました。よいお年を。(かわさき)



羊蹄山一望の「ペントハウス」ホテル 木ニセコ

(木ニセコさま提供)

ジョンソン・エンド・ジョンソン社会貢献委員会さまより寄付金

ジョンソン・エンド・ジョンソン社会貢献委員会(JJCC)さまより11月、申請した寄付金の満額50万円をいただきました。

今回のJJCCさまの寄付金は当法人の講座などで使用するテーブルやイスの購入費用として活用いたします。近々業者へ注文し、到着次第活用していきます。

これまで当法人では「たね塾」などわっくわくで開催する講座では倶知安町役場からパイプ椅子などを借用していました。今後は自前で用意することができるので、快適な環境で講座を開くことができそうです。ありがとうございました。

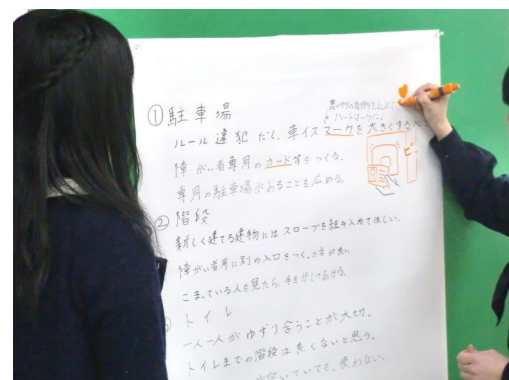


書き損じはがきや切手～ともにに寄付してください



当法人では書き損じはがき、余った年賀状や切手を集めています。いただいたこれらのものは通信ともになどの発送費に活用させていただきます。これからの時期、年賀状が余ることがあると思います。ぜひ当法人へ寄付していただければ助かります。

講演会・研修会活動 高校生×福祉～住みやすい社会を考える



12月8日、当法人職員の「ながおか」と「かみよ」が「知ってる会？」メンバーとともに高文連（全国高等学校文化連盟）後志支部のボランティア専門部研修会の講師として招かれ、高校生89人と顧問の先生を前に、「福祉って知ってる会？」と題し、障がい者福祉について一緒に考えました。

まず障がいについて知ってもらい考えてもらう機会として、当法人ながおかが自分の身体障がいのことを話し、階段のある玄関、トイレ、駐車場にあるバリアをどう解決するかという問いを投げかけました。

8人前後でグループワークし、代表者が発表。「店内放送で駐車場の正しい使用を呼びかける」「階段にスロープをつける」「一人一人が譲り合う」という意見が出ました。中には「障がい者用駐車場にカード読み取り装置をつけ、カードを持っている人だけが使えるようにする」という独創的なアイデアもあり、高校生の発達の柔軟さに私たちも共感しました。

後半では後志管内の障がい者福祉に関する福祉資源を紹介。福祉分野にたくさんの職種があるということを知らなかった人が多く、知ってもらいたい機会になったかと思えます。

今回参加した高校生の中から福祉に関心を持ち、福祉系に進学・就職する方がいればとても嬉しいと思います。別の道に進んだとしても、日ごろの生活に福祉を意識してほしいとも感じました。

講演会・研修会活動 みんな「ADHDを語る」



今回のみんな学は、前半は製薬会社が制作したビデオ*2を観て大人のADHD（注意欠如・多動性障害*2）を理解し、後半は土田先生が実際にADHDの患者さんと接しての特徴やそのときの対応を挙げました。

外来では患者さんが話をとめどなく続けるため、診察が終わらないことがあるそうです。土田先生は「自分の話が集約できず、場面に合った話ができないためなのではないか」と言っていました。ADHDには薬物療法があり、処方してしばらくすると話が散らからずにすむことがあるといいます。

先生は本人のみならず、家族に対する支援も必要だと語りました。本人の生育歴、生活歴を聞いていくうちに本人がADHDか判断できる手がかりがあるということです。ただ本人の対応で家族は疲弊している可能性もあり、どのくらい余裕をもって生活できているかを考える必要があるとも話していました。

最後にADHDに限らず、その人を支援するのは自分の身を削る支援ではなく、自分にもプラスになるような支援をしてほしいと支援者へエールを送りました。

障がい者就労支援事業所
ワークショップようてい

木ニセコに商品陳列

製造部の手工芸品を、倶知安町比羅夫にあるホテル「木（Ki）ニセコ」さんにて販売することになり、11月に契約しました。主な商品は手編みのぼうし、しおり、布ぞうりです。

冬の販売のために一年がかりで作り上げた力作を展示しています。販売場所は1階フロントの奥にある販売コーナーです。スキーシーズンを迎え、ヒラフはにぎわっています。



木ニセコ
倶知安町字山田183-43



販売コーナー



手編み帽子



布ぞうり

障がい者就労支援事業所
ワークショップようてい

グループホーム
よろこび

健康づくり講座 糖分摂りすぎてませんか？

今年も倶知安たんぼぼの会と合同健康づくり講座を12月5日と12日の2回開催しました。

前年度は塩分を取り上げたということで、今回は「糖質」を取り上げました。

1回目はお菓子や清涼飲料に糖質が含まれているかを、角砂糖の個数に例えて解説しました*3。ごはん一杯に角砂糖15個分の糖質が含まれていますが、でんぷんは消化に時間がかかるので、太りにくいです。ごはんを毎食適量摂るのがいいですね。

ここで実験。コーラと同じ量の砂糖をお湯、冷水、炭酸水にそれぞれ混ぜたところ、お湯と炭酸水では甘さの感じ方が大きく異なることがわかりました。水を冷たくすると甘さの感覚が薄れるので、糖分を余計にとってしまう。飲みすぎには注意です。

2回目はクリスマス、年末年始を迎えるにあたり、この時のごちそうはどのくらい糖質があるのかを紹介しました。

クリスマスは寿司、からあげ、ケーキなど、お正月は年越しそば、餅やおせち料理といったごちそうが並びますが、糖質やたんぱく質、脂質などのバランスに気をつけて、食べすぎないように気をつけたいものです。



最後に写真左のような脂肪のレプリカを手にとりました。1kgの脂肪を燃焼させるには22時間のジョギングが必要(!)ということなので、適度な食事制限と運動が大事だということをお知らせしました。たんぼぼの会のみなさん、今年もありがとうございました。

