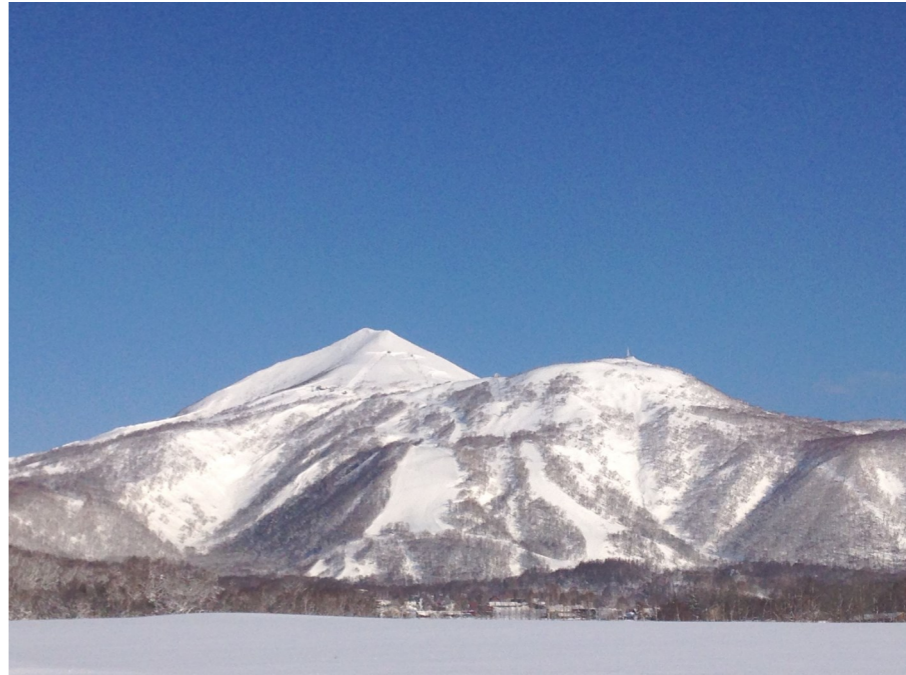


通信 **ともに** **第46号**

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/

2017年3月24日発行



ニセコアンヌプリ*1の山々 (みやけ職員撮影)

2月27日撮影

今月の一枚

コミュニティカフェ わっくわく 「北海道じゃらん」に掲載されました

2月20日に発売した(株)リクルートさまの雑誌「北海道じゃらん」3月号に、「コミュニティカフェ わっくわく」を紹介していただきました！ 特集「温泉&炭水化物&冬アイス コスパ最強祭り開催！」の中で、温泉の付近にあるランチスポットとして取り上げられました。

1月26日、じゃらんのスタッフがランチを撮影しに came しました。ここで撮影した写真が記事として載っています。

コミュニティカフェ わっくわくは月～金で好評営業中！ 最終面には独自で調査した汁物ランキングを発表しています。そちらもぜひご覧ください。



ランチを撮影するカメラマン



北海道じゃらん3月号



ニセコ・後志で取り上げられました

緊急調査！ この冬汁物人気ランキング！

汁物人気ランキング トップ10

1	豚汁	109人
2	きのこ汁	86人
3	カレー汁	46人
4	三平汁	37人
5	すり身汁	33人
6	けんちん汁	32人
7	水餃子スープ	21人
8	五目汁	19人
9	粕汁	16人
10	鶏団子汁	15人

※昨年12月～今年2月までの人数を本紙が独自集計

第1位
豚汁



みんな大好き汁物の定番。雪の日には特によく売れました。

第2位
きのこ汁



カフェわっくわく定番スープ

第3位
カレー汁



カレー粉のベースで芯から温まる

精神科医 土田正一郎の
診察室で考えていること(仮)

その35
天命

「五十にして天命を知る」時期になりました。長く生きたものです。今が縄文時代であれば、ギネスブックに載ったことでしょう。現代なのが残念です。でも織田信長さんにはちょっぴり優越感です。

さて天命はどこから来るのでしょうか。前から？ 後ろから？ もしかすると地面から？ 楽しみは尽きません。

単なる仮説ですが、今ここに存在していることが天命なのかもしれません。なんとなく人生に飽きてきて、惰性の日々を過ごしてしまうこの年頃に「天命」と名付けてぴしゃりと背筋を伸ばさしめようと孔子さんの準備した贈り物こそ「天命」かもしれませんね。楽しみはあっさり尽きました。

ともに顧問(自称)

各事業報告～2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B21人 見学/1人 体験/0人
- ◆グループホームよろこび 利用者/20人(定員22人) 見学/0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 ひな飾り
- ◆今年度寄付金 のべ4団体21人 1206,041円

編集後記

通信ともには、会員その他のみなさんへの情報伝達手段であると同時に、「社内報」つまり職員間のコミュニケーションツールとしての機能もあります。これからも内外に情報を発信し、風通しのよい環境を創りたいと思います。来年度もよろしくをお願いします。(かわさき)

怒りを上手くコントロール～アンガーマネジメント法人研修

1月から2月にかけて、法人内研修としてアンガーマネジメントを学びました。「アンガー」とは「怒り」を意味します。怒りをコントロールし、良い形で表出できる方法を学習しました。

これを行うことで人間関係を良好に保つことができますし、虐待防止にもつながります。その一部を掲載しますので、みなさんも読んで実践してみてくださいはいかがですか？

怒り、イライラの原因は考え方のクセ？

怒りにつながるまで、2段階の感情がある

○一次感情・・・不安、悲しさ、不満、くやしさ

自分の「こうあるべきだ」という信念(コアビリーフ)が否定されたとき一次感情が起きる
自分にはどんな信念があるのかを把握すると良い

○二次感情・・・怒りの感情

一次感情が解消されないと怒りに発展する。攻撃的になったり、健康に悪かったりするの
で、怒りをコントロールすることが重要

きょうから実践できる3つのテクニック

○怒りの6秒ルール*2

怒りのピークは6秒間と言われている。その6秒間を心の中で数えたり、
深呼吸をしたり、その場を離れてみると冷静さが戻ってくる

○I（アイ）メッセージで伝える

怒りを感じた相手に対し、「わたしは～だったから〇〇と感じたんだよ」と、
主語を「わたし」にして気持ちを伝えると、相手は「怒られた」より
「悲しませて悪かった」という感情になり、反省する気持ちになりやすい

○アンガー記録をつける

そのときの状況と感情を詳しく記録しておく、自分の心の動きを客観的に
観察でき、新たな気づきも生まれる。ストレス解消にも効果的



怒り、イライラは自分にも周囲にも嫌な思いをするものですね。自分の怒りの度合いを理解し、3つのテクニックを実践してより良いコミュニケーションを取りたいものです。

障がい者就労支援事業所
ワークショップようてい

農業部がつくる廃油石けん



昨年から石けんづくりは農業部でつくるようになりました。

自然にやさしく、衣服や食器洗いにも使えるワークショップようていの石けんは、長い間愛され続けています。

農業部は自然環境への配慮から、化学肥料や農薬をつかわない農業をすすめています。石けんづくりでも環境に配慮した作業としておこなっています。農作業のないこの時期、除雪作業が一段落したときは石けんづくりに精を出しています。今シーズンは気温が低い日が多く、なかなか固まらなくて苦労していますが、それでもたくさんの石けんができています。

石けんは1個80円で、コミュニティカフェわっくわくや喫茶BONBONさんなどで販売中です。多数の発送をご相談ください。

障がい者就労支援事業所
ワークショップようてい

なが～く愛されたい 長財布開発中

製造部では現在、着物リサイクルで作った長財布を開発中です。開発の現場におじゃましました。



こちらが財布のパーツです。右から表地、裏地、カード入れと小銭入れです。これらを縫い合わせて一つの財布にしていけます。

縫い合わせの作業。一つ一つ手で縫っています。



完成した長財布。留めの部分は磁石でできているので、つけ外しが簡単にできます。内部も良い生地で作っていて、細部までこだわりを追求しています。長く使っていただけるよう品質に気を使っています。



グループホーム
よろこび

夕食会ウラばなし



2月22日、グループホーム恒例の夕食会を「まどか」で開きました。夕食会はバイキング形式がほとんどで、3か月に1回程度入居者が希望するメニューを中心に用意します。夕食会で出すメニューは20人分ほど用意しますが、残ることもあるので翌日の朝食に回すことができます。

夕食会に欠かせないのは白玉団子入りのフルーツ白玉です。白玉一袋に対し、300gの絹ごし豆腐で練ってゆでると、冷たくしても固くなりません。

山かけに使うマグロの切り落としは、買った時からさらに2～3等分に切り、しょうゆ、みりんを各少々、それにわさびを加えたタレで軽くもんで漬け丼や海鮮丼に使います。

山菜の時期はベランダで大量の天ぷらを揚げます。外なので多少の油はねもこぼれた粉も気にせずに揚げる事ができます。

そろそろ山菜の時期*3となりますね。きっと一番最初はフキノトウでしょう。楽しみです。(ちば)



←ベランダでの天ぷらのようす(昨年5月撮影)