

やっと、春到来～山菜の季節

長い冬が過ぎ、残雪の中から何かしらの山菜を見つけた時は至福の瞬間である。

4月中旬からヤチブキ*4採りが始まった。雑草も起き上がる前に足元を確認しながらの探検が始まる。先日は夏の時期に気になっていた場所へ行き、羊蹄山からの沢にヤチブキと山わさびを見つけてしまった。誰かさんの秘密の場所のようだった。

山わさびを一本だけちょうだいし、自分だけ(?)の沢に植えてみた。来年が楽しみだ。

4月上旬は車から降りて5分ほどの沢で行者にんにくを採らせてもらった。いつ熊が・・・と、食べる分だけに控えた。人間の領分と自然に暮らす動物の領分をわきまえないものである。

5月に入って木の芽の山菜の時期が始まった。ケガだけはしないように「急がば回れ」でゆきたい。
(ちば)



黄色い花が美しいヤチブキ



山わさび

精神科医 土田正一郎の



その37 行動変容

習慣は無意識のものになっているから、恐ろしいと気付いた。だから「行動変容」は私も含めてとても難しいことだとわかってきた。ただ「行動変容」は諦めてしまうには惜しい技術(特に環境に適応的な「行動変容」は!)なので、行動変容のコツを考えてみた。

そもそも180度の変容を望むから、難しいのではないかと。進行方向1度のずれは、明日にはその違いは分からなくても、10年たってみると大きな差異になっていることだろう。ここで1度ずらしてみるかどうか、その答えは時間を掛けて待ってみる。 ともに顧問(自称)

編集後記

倶知安のアパートやマンションの家賃が目に見えて高騰しています。民間アパートは新築なら6、7万くらいと札幌都心以上の価格になっています。自立を目指す障がい者にとっても一つの壁となっているような気がします。住居事情は地域の課題ではないでしょうか。(かわさき)

各事業報告～4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B23人 見学/3人 体験/0人
- ◆グループホームよろこび 利用者/21人(定員22人) 見学/1人、体験/0人
- ◆法人会員 正会員20人、賛助会員 団体2 個人86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2人 7,000円

通信 ともに

第48号



2017年5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



5月7日撮影

蘭越町ランラン公園*1の桜並木

グループホーム よろこび

物件を探しています! ぜひ情報を!

今グループホームでは、部屋不足に悩まされています。

当法人は賃貸を含めた5住居をグループホームとして運営し、精神障がい者の方を中心に定員22人中21人が自立に向けた生活をしています。入居希望者の問い合わせも多く、住居を増やすことが緊急の課題になっています。

しかし倶知安町内には空き家が非常に少なく、グループホーム用の住居や、自立した入居者が入るアパートを探すのに苦労しているのが現状です。

自立支援協議会では今年度「住居支援 わたしの住む場所部会」を立ち上げ、地域全体で住居支援に取り組んでいます。

下の条件に沿った物件の情報がありましたら、ぜひ当法人までご連絡ください。お知り合いの方にも声をかけていただければ幸いです。

条件 倶知安町内にある3部屋以上の一軒家、もしくは単身生活用のアパート

当法人グループホーム状況(4月末現在)

| | | | |
|------|---------|-----|-----------|
| よろこび | 定員6人中6人 | ここに | 定員4人中3人 |
| まどか | 定員4人中4人 | しずく | 定員4人中4人 |
| えがお | 定員4人中4人 | 合計 | 定員22人中21人 |

コミュニティカフェ わっくわく 自家製みそ 今年も製造中

4月下旬、今年もみそを製造するため、蘭越町農林産物加工試作・研修施設でみそづくりをしました。今回は加工がしやすい白大豆を使用しています。4日間かけてつくったみそは、来年以降の汁物などで使う予定です。

2回目なので職員も手際よく工程をこなしていました。おいしさに磨きをかけたみそにご期待ください。



米こうじを作っているところ 大豆、米こうじ、塩と煮汁を混ぜ合わせる 容器に入れて保存する。空気が入らないように注意する

前回つくった黒大豆のみそ（本紙第34号掲載）は、ランチの汁物で活躍しています。味はほんのり甘く、塩味もまろやかで、汁物にしても野菜との相性は抜群。

自家製みその味をぜひ当カフェのランチでご賞味ください。（みそ以外の汁物の日もあります。ご了承ください）



障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい 技あり！ 廃油石けんのこんな使い道

ロングセラー商品「廃油石けん*2」に、このほど液体石けんが加わりました。その液体石けんを使って、今回は「台所のがんな油汚れがきれいになる方法」をご紹介します。

写真で紹介したほか、ガス台の「五徳（ごとく）」部分には直接石けん液をつけ、20～30分後に流水でこびりついた汚れを、使い古しの歯ブラシなどで洗い落とすことができます。

身体にも環境にもやさしいワークショップようていの石けんをぜひおためしください。



換気扇カバーの場合①液体石けんをスポンジにたらす ②まんべんなくつける。30分程度おくと効果が上がる。 シンク回りの洗浄でも大活躍します。



使い古しの歯ブラシに液体石けんをつけて・・・ コンロ周辺のがんな油汚れにも使えます。 液体廃油石けんはコミュニティカフェ わっくわくで販売中 一本150円です。



障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい 製造部販路拡大 夏物販売も開始

この春、倶知安町山田のNACニセコ店さまでワークショップようてい製造部商品の販売を始めました。

コットン製の手編み帽子は夏にぴったりの力作です。ニセコの山で思いっきり遊んだあとは、ぜひNACニセコ店にお立ち寄りください。

NACニセコ店
虻田郡倶知安町宇山田179-53
電話 0136-23-2093
アドレス
<http://www.nacadventures.jp/>



お店の営業時間は午前9時から午後9時まで。アウトドア用品も置いてます。



こちらの「ホテル木ニセコ」さまに置いた商品を先日夏物に入れ替えました。外国人観光客が多かった冬期は「Niseko」の文字をあしらいましたが、夏期は日本人向けに着物をワンポイントにした帽子を用意しています。お泊りの際ぜひご覧ください。

ホテル 木ニセコ 倶知安町宇山田183-43
アドレス <https://www.kiniseko.com/ja/>

今年も畑の時期です

農業部は今シーズンの農作業を始めました。4月下旬、雪解け水がたまった畑の排水作業をしました。同時進行で苗づくりをおこない、順調に育っています。

ビニールハウスは農作業経験のある利用者Mさんの先導で設置しました。今年も自然にやさしい農業でたくさんの作物ができることを願っています。

- 今年栽培するおもな作物
じゃがいも（さやあかね）
かぼちゃ
豆類 ほか



直径12センチに成長したシイタケ



ビニールハウスを設置する



芽を出した白かぼちゃ

町内会ごみ拾い&交流会

5月7日、町内会「第一親和会」のごみ拾いと交流会に参加しました。ワークショップ利用者から14人の参加希望があったため、選抜で4人が参加しました。

冬期間に落ちたごみがたくさん落ちていて、参加者は強風のなか大小さまざまなごみを拾っていました。交流会ではジンギスカンをいっぱい食べて盛り上がりました。

