

## インフルエンザウイルスにご注意を！

今年ワクチンが不足しているそうです。接種はお早めに。



今シーズンもインフルエンザに注意する時期がやってきました。例年よりも流行が早めだとのことで、当法人でもインフルエンザワクチンの接種費用を全額負担して、入居者や利用者への感染を防ぐ努力をしています。

ただし、接種したからといって「もう大丈夫！」ではありません。インフルエンザには「型」があり、型の違うウイルスに感染してしまうこともあります。

ウイルスに感染しないためにも、やはり手洗いとうがい予防に効果的です。外から帰ったら、朝起きたら、食事の前に・・・などなど、定期的にしてくださいね。手洗いは手先だけではなく、爪の間や手首まで念入りに洗うことがおすすめです。

あと、意外にも歯みがき、舌みがきがインフルエンザ予防に効果的だという話があります。朝は起きてすぐみがき、夜寝る前は念入りにみがくことで、口内のウイルスや細菌が少なくなり、インフルエンザを含めた感染症の予防につながるのだとか。舌みがきは歯ブラシではなく、舌専用のブラシ\*4を使いましょう。

健康を維持するために良質な食事と適度な運動もお忘れなく。

身体の調子を整えて、楽しい年末年始をお過ごしください。

※参考資料：NHK「ニュースウォッチ9」  
今年1月27日および10月25日放送分



夜の歯みがきは念入りにするのが効果的、3分〜10分がベスト



精神科医 土田正一郎の

### 診察室で考えていること(仮)



### その44 分からない

「分からない」のは幸せである。詳しく語ると「分からないことに気付いたことは幸せである」となる。そこには可能性があるからだ。その可能性をつぶしていないかには、注意は必要だが。

「分かってしまう」のも幸せである。その視座からは別の世界をのぞけるからだ。良からぬものを目にしたときに、視点を変えるだけの余裕は必要だが。

どっちがいいのと問われれば、「分からない」のほうにやや分がある。いつも分かったふりをしているからかもしれない。

ともに顧問（自称）

### 編集後記

もう来年のことを話しても鬼は笑わないでしょう。来年は当法人が設立して10周年を迎えます。10年前、あなたは何をしていましたか？ 私たちもこの10年さまざまなことがありました。11年目のともにをよろしく願います。それでは良いクリスマスと新年を。（かわさき）

### 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2人、継続B23人 見学／5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／0人、体験／0人
- ◆法人会員 正会員20人、賛助会員 団体2 個人89人
- ◆寄付物品 牛乳パック
- ◆今年度寄付金 のべ25人 562,752円

## 通信 ともに

第55号



2017年12月8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



10月29日 蘭越町昆布駅にて撮影

ニセコエクスプレス 最後の雄姿\*1

### 注目されるとともに～見学者の増加から

今年度に入って、当法人の見学を希望される方が増えています。10月から11月にかけては下の表のように8件の見学がありました。見学の目的は、当法人のグループホームや就労支援事業所の利用を検討されていたり、新しく事業所を立ち上げるために運営方法を参考にしたいという団体や特別支援学校の先生方などさまざまです。

見学者の増加は、法人の活動が町内外から注目され認知されてきていると嬉しく思う反面、それぞれの事業の支援内容や経営がしっかりしているだろうか、身の引き締まる思いです。なにかお気づきの点がありましたら遠慮なくご助言いただけるとありがたいです。よろしく願いいたします。

10月6日	旭川看護学校（旭川市）2人
10月17日	札幌高等支援学校（札幌市）2人
10月21日	ミネルバ病院（伊達市）11人
10月26日	NPO法人ハッピータウン グループ
10月26日	小樽高等支援学校（小樽市）2人

11月20日	新篠津高等養護学校（新篠津村）2人
--------	-------------------

※その他、当事者およびご家族から事業所の見学希望が2件あった。

じゃがいも“さやあかね”好評発売中！ 地方発送も承ります。



## やさしい精神保健講座

10月から11月にかけて後志地域精神保健協会が主催した精神保健の一般向け講座「やさしい精神保健講座」が倶知安保健所で開催されました。

2011年以来5年ぶりの倶知安開催\*2になった今回は16人が受講しています。10月31日の第1回講座は、精神保健の基礎を座学で学びました。受講生はペンを取りながら、真剣に学んでいました。

そして11月下旬に体験実習ということで、ワークショップようていには合計3人が来訪し、一日利用者といっしょに製造部で作業体験をしました。一方当法人に就職した新人職員も4人が新人教育の一環として受講し、もう一つの実習先である倶知安厚生病院のこころの総合支援センター（デイケア）に実習をしてきました。

実習をしたさとい職員は、利用者が「脳トレ」として画面上にでた数字を計算する活動を見学し、積極的に計算をしていたのを見て驚いたそうです。



後志総合振興局でおこなわれた座学「精神保健の歴史・現状」での作業体験

はみ出し豆知識

\*2 「やさしい精神保健講座」は後志の町村を持ち回りで開催していて、この間岩内町や余市町などで開催していました。

## 講演会・研修会活動 たね塾3rdシーズン終了 塾生にききました

精神障がいへの支援者向け講座「たね塾」は11月、3シーズン目を終えました。今シーズンも12人が入塾\*2し、活発な意見を交わしました。

今回塾生みなさんに、受講する前と今とで考え方が変わったこと、塾での感想などをアンケート形式でうかがいました。紙面の都合で抜粋して掲載することをお許してください。

### 〇考え方が変わったところ

- ・人間に対する理解が強まった
- ・支援について「崖っぷち」の話が印象的
- ・人生の「穴」に落ちても這い出す能力を身につける
- ・「なるほど」と思うことが多かった
- ・人との関わりに魅力があることを再認識した
- ・自分は支援者としてどんな立ち位置なのか考えるようになった



### 〇参加しての感想、意見など

- ・いつもと違う頭、脳を使ってる！という時間だった
- ・毎回脳が「揺さぶられる」感覚が楽しかったです
- ・「ひたすら考える」ことを意識して参加しました
- ・相手に“すっ”と入る言葉を自然に伝えることが出来たらよいと思いました
- ・多様な価値観があっていいんだと思う
- ・「今」というものの積み重ねでその人なりに過ごしていけることを大切にしていきたい
- ・正解がない支援方法でも自分ができる支援をしていけば良いのかなと思った

受講したみなさん本当にありがとうございました。もし4thシーズンを開講する場合はまたお知らせします。当法人の活動にこれからもご期待ください。

## 障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい

## 潜入・製造部～売り上げ上昇のひみつ

製造部ミーティング(11月16日)

◎10月季託販売 売上げ

	(前年10月)	(今年10月)
カ7=1000000	10,002	15,300
...	2,250	6,200
...	12,265	6,300
...		7,000
...		5,000
(季託販売累計)	24,517	39,800

◎10月祭事 売上げ

こころの本棚(14~15日)	7010	9850
...	4,280	8,400
(10月分売上合計)	35,807	58,050
*4~10月 売上合計	(282,732)	(344,440)
前年比	(6,170%)	

(一部加工しています)



製造部でつくっている商品の売り上げは、昨年に比べて上がっています。10月までの売り上げは344,440円で、前年同月に比べて5万円あまりアップしています。そのような製造部が月一回おこなっているミーティングに同行しました。

ミーティングでは今月の売上金額を発表し、前の月売り上げと比較していました。こうすることで利用者も自分で作っているものがどのくらい売れているのかを把握し、売れる喜びとモチベーションの向上を促す効果があります。

利用者も「実際に売れているところが目に見えて、とても楽しい」と話しています。職員は「これを始めたころは売り上げの増減が見えることによるプレッシャーを感じるかも、と思っていたが、自分のものが売れるという嬉しさを感じているのではないかと話します。

作業だけでなく、気分転換もしています。17日は町民体育館へ行き、スポーツを楽しみました。バドミントンや卓球をしてリフレッシュ。さらに作業がはかどることでしょう。これからの製品にご期待ください。

## 障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい

## 製品表示、製造部も国際標準に

今年4月に「家庭用品品質表示法」が施行されたことにより、製造部で作っている商品のうち、マフラー、帽子、ショール、スカーフが新たに詳しい品質表示をすることが義務付けられました。また洗濯表示も国際標準にそった表示が変わっています\*3。

右に主な洗濯表示を載せますので、製造部商品に限らず、衣服を洗濯する時の参考にどうぞ。



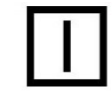
洗濯機使用可能。ただし水温40度以下、強さは微弱で。数字は水温、下線は多いほど力を弱めに設定する。



アイロンがけOK、温度は200℃まで（一般的なアイロンの「強」に相当する）。中の点が少ないほど弱めに設定する。



酸素系漂白のみ可能、塩素系漂白可は △ と表示



干し方の表示。これは脱水、絞りができてハンガー吊り干し



同じく干し方。左上の斜線は日陰干し、横棒は平置き干し。二本線は脱水と絞りができないことを意味する。

## 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

## 火災訓練を実施

11月9日、ワークショップようていとグループホームでそれぞれ火災訓練を実施しました。

どちらも避難は迅速に進み、消防署の方から「早い避難でよかった。これも毎回きちんと訓練しているからだ」とお褒めの言葉をいただきました。

冬になり火を扱う機会が増えてきました。みなさんも火の元には十分に気をつけてください。

