

買い物レクだより

4月6日、グループホームで岩内町まで買い物レクに出かけました。春の日差しで暖かく、みなさん楽しんでいました。



あんかけ焼きそば、熱々で汁が飛び散るほど。



岩内旧フェリー埠頭にそびえたつ「知恵の神様」アテナ像。



今月の一句詠む読む

俳句・川柳の投稿はカフェの投稿箱、もしくはEメール info@npo-tomoni.com へ。

詠み人解説

月面衛星スリームの逆立ち着陸、H3ロケット失敗を乗り越え、日本の宇宙事業は確実に前進しています。

さまごまな
苦難を越えて
宇宙の旅

さかさかまぼこ

詠み人解説

コンビニで目にする青年コミック誌の表紙を飾る女の子はどれも似たように見える。トンのせいっ

青年誌
似た様な水着の
似た様な娘

山河水鏡

詠み人解説

山菜時期、いつどうなるかわからないので、山の中で大声の訓練をしています。

助けてと
発声練習
山の中

山菜採りのおばさん

精神科医 土田正一郎の



その89 「～そう（自戒を込めて）」（ふたたび）

偉い人が偉そうにするのは、ちょっと鼻に衝くが当然なのでよしとする。偉くない人が偉そうにしないのは問題にならない。偉い人が偉そうにしないのは、カッコ良かったりするので私の好みである。ただ偉くない人が偉そうにするのは困る。断然困る。迷惑である。いっその事、偉くなればいいのに、聞く耳を持たないのか、諫める言葉は届かない。偉そうに見えるために使うエネルギーは勿体ない。

各事業報告～4月25日現在

障がい者就労支援事業所
ワークショップようてい

契約／B型20人

グループホーム
よろこび

利用者数 22人 空室なし

K.S.C. Juntos

当事者選手 8人
サポートスタッフ 8人

◆法人会員 正会員18人
賛助会員 団体5団体 個人47人

◆今年度寄付金 のべ1人 10,000円

◆寄付物品 牛乳パック 衣装ケース 果物 野菜
じゃがいも(50kg) 山菜

編集後記



脳性まひで3年前の東京パラリンピックのテレビリポーターを務めた帯広市の女性が今年2月子どもを出産しました。妊娠したときに彼女がSNSで公表したところ、障がいと出産に関して賛否さまざまな意見があったと聞きます。一人ひとりの意識における「誰もが暮らしやすい共生社会」は道半ばといった感があります。深く考えさせられました。(かわさき)

通信 とともに

第107号

2024年4月30日発行
認定NPO法人とともに

住所 〒044-0053
北海道虻田郡倶知安町北3条西2丁目1-1
でんわ (0136) 55-5828
FAX (0136) 55-5829
Eメール info@npo-tomoni.com

ホームページ <http://www.npo-tomoni.com>

ブログ <http://blog.canpan.info/npotomoni/>

今月の一枚



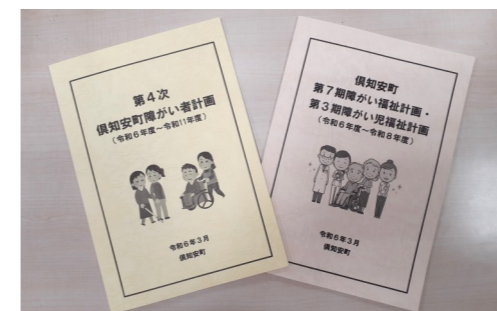
残雪残る山中に育つヤチブキ
(エソノリュウキンカ)

4月12日 ちば職員撮影

新たな障がい者計画～倶知安町

国は全国の市町村に「障がい者計画」と「障がい福祉計画」を策定することとしています。倶知安町は「第4次障がい者計画（令和6年度～11年度）」と「第7期障がい福祉計画（令和6年度～8年度）」を策定し、この4月から施行しました。

策定にあたっては当法人の小林理事長も障害者施策推進協議会委員として関わりました。また町内在住の障がい者の方や当法人など町内の障がい福祉事業所が回答したアンケート結果が反映されています。この各計画は関係団体に配布された冊子のほか、倶知安町のホームページでも閲覧することができます。



倶知安町 第4次障がい者計画（抜粋）
施行期間：令和6年度～11年度
基本理念「ともに生きる自立支援の社会づくり」

基本目標と施策内容

- 1 地域における生活支援の充実
 - ①相談支援と情報の提供
 - ②保健・医療の充実
 - ③生活支援の充実
- 2 自立と社会参加の促進
 - ①教育・療育の充実
 - ②雇用・就労の推進
 - ③スポーツ・文化活動の促進
- 3 ともに支え合う共生のまちづくり
 - ①権利擁護の推進
 - ②ともに支え合うまちづくり
 - ③生活環境の充実

K. s. c. Juntos **十勝大会に出場**

3月16日、音更町「おとふけサンドーム」にて十勝精神障害者スポーツクラブ「アユターレ」主催の「ソーシャルフットボールサポーターズカップin十勝」が開催されました。十勝で全道の大会が開かれるのは初めてのことで、Juntosも遠路の疲れを見せないプレイで4位に入りました。

今年度も定期練習を重ね、7月のチャンピオンズカップ、秋のともにカップでそれぞれ上位進出を狙います。



K.S.C.Juntos 今大会の成績

第1試合	○	1-0	アユターレサポーターズ
第2試合	●	0-3	コンパーニョ松本
第3試合	●	1-3	ダーナ
第4試合	○	3-0	United Hearts
第5試合	○	1-0	アユターレ

通算3勝2敗

最終順位表

優勝	ダーナ	勝ち点15	得失点差+16
2位	コンパーニョ松本	勝ち点12	得失点差+4
3位	アユターレ	勝ち点9	得失点差+2
4位	K.S.C. Juntos	勝ち点6	得失点差±0
5位	United Hearts	勝ち点3	得失点差±0
6位	アユターレサポーターズ	勝ち点0	得失点差-12

サブピッチで選手同士の連携を確認

障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい **利用者向け勉強会**

3月 勉強会のお知らせ

モチベーションって何？
～モチベーションを上げる方法を考えてみよう～

3月20日 [水] 午前10時～11時



みなさんは最近何かを始めようとしていますか？
・・・年度変わったし、市民マラソン大会に出てみたい。休んでいたラジオ英会話講座を聴くのを復活させたい。もう一度若かったころの自分を取り戻したい。いざ挑戦しても長く続かず、せっかく買ったランニングウェアや講座テキストが山積み状態。モチベーションを維持することってとても大変ですよ。

3月にWS利用者向けにおこなった勉強会のテーマは、「モチベーションって何？～モチベーションを上げる方法を考えてみよう」でした。ここではダイエットが続かない理由を例に出しました。実は私たちには「やせたい」と思っている意識と同時に「やせたくない（食べたい、運動したくない）」という潜在意識があり、それを変えるには意識改革という大きなエネルギーが必要だからなんです。

確かに私たちは楽なほうに行きたくくなりますよね。そんな中どのように目標を設定するか、どう挑戦すると良いかをみんなで学び合いました。私も一歩前を出てみたいと思いました。

キーワードは「習慣化」
レコーディングダイエットがその一例です。



グループホーム よろこび **利用者の夕食づくり**

これが手作り晩ごはん

※ごはんは各住居で炊きます

3月4日 (月)



みそ汁
鶏肉のオイスター炒め
春雨サラダ
白菜のなめたけ和え

3月21日 (木)



みそ汁
鮭の焼き魚
焼うどん
揚げ出し豆腐

4月3日 (水)



みそ汁
肉どうぶ
もやしと水菜の和え物
ちくわ磯辺揚げ

4月9日 (火)



みそ汁
ほっけの焼き魚
かにときゅうりの和え物
なすとウィンナーの炒め

グループホーム利用者には月曜日から土曜日までの夕食を提供しています。一食350円の自己負担額（米代は別途）で、この限られた金額でおいしく食べてもらうため、メニューに工夫をこらしています。

調理担当の職員3人に、工夫していることや苦労していることなどをインタビューしました。

350円維持に奮闘

今職員が一番苦労しているのは食材費のやりくりです。取材した4月もたくさんの品目が値上げされ、毎日メニューに悩みながら調理していました。

食材費を維持するために、買い物では特売を狙って買ったり、比較的安価な旬のものを中心にしたりと、金額と量のバランスを考えながら買い物をしているそうです。買い出しも一苦労で、最大23人分の食材や調味料を、買い物かご2つ分に山積みして毎日買っています。

見た目と季節感で味演出

作られた夕食は配食容器によそい、粗熱を取ってから夕方に各住居へ届けます。

利用者が容器のふたを開けたときの「見た目」を考え、特に緑、赤、黄色といった食欲をそそる色彩を大切にしています。

毎日の食事なのでメニューにも工夫をこらし、肉や魚が続かないようにしたり、高齢の方でも食べやすい種類と量を心がけています。季節感も大切に、春秋の山菜料理やクリスマスにはケーキを提供しています。

できるだけ残さないで食べてほしいなあ、楽しく食べてもらえたら。このような思いで調理職員一同、愛を隠し味に真心こめて作っています。

コミュニティカフェ わくわく **ポテララーメン販売開始**



先日フジ系「めざましどようび」で有名な俳優さんが食べたようすが全国放送されました。注目を集める「ニセコラーメンポテラ」が、このほど当カフェでも販売を始めました。

一袋690円でカフェ営業時間に販売中です。夏は汗をかきながら、冬は暖をとつつ。ラーメンは年中どこでも楽しめます。