

通信

ともに 電子版をどうぞ

通信ともには発刊以来紙面でお届けしてきました。このたび地球環境などを考慮し、ご協力いただける方にPDF方式でメール送付の電子版をお勧めしたいと考えています。

電子版をご希望の方は、右に記載のアドレスへメールをお送りください。よろしくお願ひいたします。



今月の一旬詠む読む

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

投げるやり
頂点目指す
ロケットか

やり投げ北口榛花が悲願の金メダル。
飛びやりから滑り止めの粉が噴き出し、まるでロケット。

詠み人解説

シワだつて
皮膚に余裕が
あればこそ

山菜採りのおばさん

詠み人解説

秋近し
酷暑の夏は
まだ続く

山河水鏡

精神科医 土田正一郎の



その90 コップ

逆さまのコップに水を注ぐことはしないだろう。まずコップをもとの位置に戻す。

なみなみと水の入ったコップには、さらに水を注がないだろう。改めて溢れさせる理由はない。目に見えなかつたら、心に描く。

各事業報告～8月20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22人

グループホーム
よろこび

利用者数 20人 空室2室

K. S. C. Juntos

当事者選手 9人
サポートスタッフ 2人

◆法人会員 正会員18人

賛助会員 団体6団体 個人48人

◆今年度寄付金 のべ10人 131,000円

◆寄付物品 牛乳パック、珈琲豆

集後記編

オリンピックが終わりました。みんなの心に残った場面は何でしょうか。私はスケートボード女子の四十住さくら選手の「人の失敗は祈りたくない」に感銘しました。アーバンスポーツ*は他国でもベストを尽くせば選手同士で祝福し合う光景が印象的でした。28日からはパラリンピックです。こちらも声援を！(かわさき)

*アーバンスポーツ…都市型スポーツ。今回はスケートボードのほか、BMX、スポーツクライミング、ブレイキンなどがあった。

通信

ともに

第111号

2024年8月27日発行
認定NPO法人ともに

ホームページ <http://www.npo-tomoni.com>

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

住所 〒044-0053

北海道虻田郡俱知安町北3条西2丁目1-1

電話 (0136) 55-5828

FAX (0136) 55-5829

Eメール info@npo-tomoni.com



7月29日撮影

俱知安神社まつり みこし練り歩き

わっくわく祭り ちらしで町内外へ宣伝開始！



9月21日開催の第6回わっくわく祭りのチラシが出来上がりました。通信ともにに同封するほか、町内のお店や幼稚園・保育園などに掲示のご協力をお願いする宣伝活動を行っていきます。

8月21日には実行委員長・副実行委員長・理事長が俱知安農業高校を訪問し教頭先生へ生徒さんのボランティア協力のお願いをしました。若い力も加わって活気あるお祭りにしたいですね。

会場内のイベント

お祭り時間中

タッセルキーホルダー製作

フリーマーケット

モルック・ポッチャ体験

あんしん野菜販売

午前 ジャンケン大会

〇×クイズ

ビンゴ大会

おかしまき



フードコーナー

たこやき、焼きそば、焼き鳥、豚汁、かき氷、フライドポテト、フランクフルト、白玉しるこチーズケーキ、ガトーショコラ、ドリンク各種

協力 地域活動支援センター

夢の匠 喫茶 陽だまり

Cafe crepe riz

(カフェクレープ)



北海道障がい者スポーツ協会さまから助成

公益財団法人北海道障がい者スポーツ協会の「令和6年度障がい者スポーツ団体活動支援助成金」にK.S.C. Juntosへ10万円の助成が決まりました。

昨年は「北洋銀行スポーツ応援事業」から10万円の助成をいただき、練習体育館の使用料やともにカップ開催費用、全道各地の大会参加費用などに活用させていただきました。

今年も経済的な個人負担が少なく活動できることに感謝申し上げます。メンバー一同チーム力向上に励んでいきます。



練習試合（令和4年4月撮影）

「ルネキャン」当法人後援

7月27日から28日にかけて、こころのルネッサンス実行委員会主催、NPO法人MiMaTa主管、当法人後援の「こころのルネッサンス＆キャンプin小樽（ルネキャン）」がおたる自然の村にて開催されました。俱知安、遠軽、小樽などから合計36人の方が来られたとのことです。

実行委員である小林洋さんは今回の開催について「急な変更に苦労したことがあったが、ルネッサンスとキャンプの一休感が愉しかった」と話しました。



講師の向谷地生良氏。（写真提供：実行委員会）

京極町 ふれあい広場に出品販売

8月14日に京極町社会福祉協議会主催の「きょうごくふれあい広場」に、今年もワークショップようついの商品を出品し、京極町身体障害者福祉協会のみなさまが売り子をしていただきました。事業所で作ったクッキーや手芸品、カフェで取扱っているニセコラーメンポテラなどを販売。クッキーやラーメンは早々に売り切れたそうです。ありがとうございました。

当日は雨の中たくさんの方が来られ、モルック体験は子どもたちに大人気だったと伺いました。新しいスポーツのモルックがこれを機会に広まってほしいです。



京極町身体障害者福祉協会のみなさまによる販売風景（写真提供：京極町社会福祉協議会）



わたしの好きなもの

My favourite things



青い空、白い雲。真夏のスポーツの代名詞である高校野球。やはり地元が勝ち上がるとボルテージは上がりりますね。Sさんも毎年夏の楽しみとして目が離せないようです。北日本勢は2年前に仙台育英が優勝し、白河の関*をついに優勝旗が越えたと話題になりました。インタビューでも触れていた青森山田高校は準決勝で敗退。2度目の白河の関越えはありませんでした。

暑さ対策、まだまだ警戒を

夏が終わりつつある北海道ですが、残暑が続いている。俱知安町防災無線でも連日「食中毒警報」が発表されています。引き続き暑さ対策を進めていきたいですね。

熱中症対策に効果的な事柄を集めました。皆さまのご参考にどうぞ。

けいこうほすいえき 自作できる経口補水液

材料 水…1リットル
砂糖…40グラム
塩…3グラム
かんきつ類の果汁…好みで
※上記材料を溶かす。
※経口補水液は脱水状態になったときに少しづつ飲むものです。日常の水分補給で飲むものではありません。



しょねつじゅんか 「暑熱順化」の意識を

暑さに慣れましょう。

- ・通勤や買い物を歩きか自転車でする
- ・身体を動かす（筋力をつけると筋肉に水分がたまるので熱中症予防になります）
- ・入浴あるいはサウナに入る

※いずれも涼しい場所や時間で！



良質な食事と睡眠をとろう

食事

- ・バランスの良い食事で健康に
- ・調理中の熱中症にも注意！
(換気扇や水分補給、身体を冷やす)
- 睡眠
- ・通気性や吸水性の良い寝具を使う
- ・エアコンや扇風機を適度に使う
(室温は26度～28度を目標に)

出典：日本気象協会「熱中症ゼロへ <https://www.netsuzero.jp/>

NHK防災「自宅で作れる経口補水液 <https://www.nhk.or.jp/bousai/>」