

今冬も感染症注意

日に日に寒くなる季節、感染症の流行も本格化します。
インフルエンザやコロナウイルスに加え、今季はマイコプラズマ肺炎やリ
ンゴ病など、多種の感染症が猛威を振るっています。

予防接種、手洗い、マスクの着用をおこない、食事や睡眠をしっかりと
ることで元気に年を越しましょう。



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

金メダル、金相場高騰とプラス要素
があれば、裏金などマイナス面も。
今年の漢字も「金」になりました。

「金」の文字
プラスマイナス
使いよう

その日暮らし

詠み人解説

山菜採りつつ知らぬ間に森林浴。
だから元気をもらえるんだと納得
している。

森林の
セラピー受けて
散歩する

山菜採りのおばさん

精神科医 土田正一郎の



その95 積み重ねる

30年前には気づかなかったことだが、今ならわかることがある。
それは積み重ねが大事ということ。なぜそのことに気付くのに30年
掛かったかという、30年前には積み重ねていなかったからだ。

この30年間の積み重ねは大きい。しかしただ積み重ねれば良いと
いうものでもなく、何を積み重ねてきたか、それは問われるはずだ。
大丈夫か、俺。

各事業報告～12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 見学者2人

グループホーム
よろこび

利用者数 21人 空室1室
体験者1人

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47人
- ◆今年度寄付金 のべ53件 4,013,200円
- ◆寄付物品 牛乳パック パソコン プリンタ
香典袋 A4用紙 コーヒー豆
ごぼう 黒豚みそ漬け

編集後記



今回は魚のイトウです。
(風土館記事参照)。大きな
個体は小動物も食べるた
め、アイヌ民話で人食いイトウ「チライ」
と勇者「カンナカムイ」が戦う伝説が作ら
れたほどです。尻別川で「オビラメ」と敬
われるイトウは今絶滅の危機にあり、各地
で稚魚の放流が進められています。自然と
社会が住みよい環境になってほしいと心か
ら願います。では良いお年を。(かわさき)

通信

ともに

第115号

2024年12月24日発行
認定NPO法人ともに

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



(12月9日 理事長撮影)

今季も到来 ドカ雪の日々

〜わっくわく駐車場の排雪作業

コミュニティカフェ
わっくわく

価格変更のお知らせ

コミュニティカフェわっくわくは12月2日から一部の価格を変更しました。
昨今の原材料費の高騰により、やむなく価格改定に至りました。
これまでと変わらないご愛顧をいただきますようよろしくお願いいたします。



調理部の利用者さんが描きました。写真ではなく絵なんです！

カフェランチ 650円→750円
ホットドリンク 350円→400円
コールドドリンク 250円→300円



理事長のつぶやき
冬は海外の方が多いので価
格変更の英語バージョン必
要かな？と思いきや「スマ
ホ翻訳アプリ」で多国籍対
応OKとか。時代だね～！

ゆるスポーツ～みんなで汗かき



うちわを使って風船を打ち合うゲーム。どこへ行くか風船の行方に笑いながら汗かき。



新聞紙で作ったボールをバケツに向かって投げるゲームです。

うちわ風船テニス

11月は「ゆるスポ」と題し、誰でも身体を動かすことを楽しめるプログラムをしました。年末のひと時、みなさんもレクとして忘年会の余興として挑戦してみてはいかがでしょう。



障害物走
卵をおたまで運んだり、お箸でボールを移動させたりとポリュウム満点。写真はパン食い競争の場面です。

新聞紙玉入れ

美術館&風土館見学



美術館で麓彩会展を鑑賞
展示は2月2日まで



風土館の航空写真で地元を見つける参加者。



※地図は美術館パンフレットより

○小川原脩記念美術館
倶知安町北6条東7丁目1番地
開館：9時～17時 休館日：火曜
入館料：一般500円

○倶知安風土館
倶知安町北6条東7丁目3番地
開館：9時～17時 休館日：火曜
入館料：一般200円
(美術館と同時観覧で無料)

そして12月は「小川原脩記念美術館」と「倶知安風土館」を見学しました。冬の活動として文化芸術観覧も良いですね（年末年始は休館です）。

風土館展示の一部



ヒグマのはく製。大きから子熊でしょう。大きくなると2メートルをゆうに超える個体も。



幻の魚「イトウ」のはく製。1976年に町内で釣り上げられたもので、長さはなんと1・2メートル！



左は木製レジスター。右は手動式の計算機。計算機は昔使っていたという方もいらっしゃるでしょう。



わたしの好きなもの
My favourite things



編集者より

「わたしの好きなもの」今回は「てっち」さんに聞きました。学生時代にスポーツと音楽を好んでいて、今でもいろいろなことに挑戦しているようです。

楽器は一通り体験しました。小学生時代はリコーダー、それ以降はギターに夢中でした。今ギターは実家に置いていて、帰省したときにつまびいています。同じGHにいる人から教えてもらって、福山雅治の『桜坂』を弾けるようになりました。指が長ければもっと演奏できるのに(笑)。このほか仕事でラッパを吹くことがあったのですが、吹く息の強さがいるのですぐに断念しました。

今は仲間と一緒にカラオケを楽しむことが多いです。最高得点は98点で、KinKi Kidsの『ボクの背中には羽根がある(2001)』を歌った時でした。リズムと音程を合わせなければならないので、90点以上を出すのはとても難しいです。

子どものころは野球をしていました。ポジションは主にサード。でも球が来るのが怖かったので、キャッチャーをしていた弟とキャッチボールで鍛えていました。高校も野球部でしたが、小樽市の強豪北照高校に1イニングで30点も取られたことがありました。

これからもカラオケで仲間と熱唱したいです。挑戦したい歌ですか？昔TV番組からデビューした「羞恥心」がリリースした『弱虫サンタ(2008)』ですね。クリスマス時期ということもあり、歌ってみたいと思っています。

カラオケで98点ですか！以前テレビで曲を作った本人が挑戦して惨敗したのを観たことがあるくらいなので、98点を出せる技を深掘りしたかったです。ギターを趣味にしているだけに音感が良いのですね。

不登校・引きこもり支援の講演会配信

11月に開催された後志地域精神保健協会の講演会のもようが、3月31日まで限定で配信されています。ぜひご覧ください。



令和6年度後志地域精神保健協会講演会

テーマ 『誰も取りこぼさない～不登校・ひきこもりの支援について』

講師 なかむらけんりゅう
中邑賢龍氏
東京大学先端科学技術研究センター名誉教授・シニアリサーチフェロー

配信期間 2024年12月2日～令和7年(2025年)3月31日
視聴申込 左のQRコードか下記URLにて申し込むと(無料) メールで講演動画のURLが送られます
<https://www.harp.lg.jp/BGrcSQsX>

令和6年度後志地域精神保健協会講演会

『誰も取りこぼさない
～不登校・ひきこもりの支援について～』

【講師】 (東京大学先端科学技術研究センター シニアリサーチフェロー)

なかむら けんりゅう
中邑 賢龍 先生
1955年、山口県生まれ。広島大学大学院教育学研究科博士課程後期単位取得退学後、香川大学教育学部助教授。カンザス大学・ウィズコンシン大学客員研究員、筑波大学大学院教育学研究科センター・教授などを歴任。2022年より現職。専門は人間発達工学。ICTを応用した学び支援研究や「不登校やひきこもり状態になっている児童を支援する研究」とを専攻。2023年6月からは「LEARN」プログラムを開始し、子どもたち1人ひとりに適した学びの環境づくりに尽力されています。

【配信方法】 YouTubeによる限定配信
※令和6年11月7日に開催した講演会の録画を配信します。

【配信期間】 令和6年(2024年)12月2日～令和7年(2025年)3月31日まで
【視聴の流れ】 下記URL又はQRコードからお申込みください。
申し込みの方にメールで講演動画のURLをお送りします。

URL: <https://www.harp.lg.jp/BGrcSQsX>
お申し込みは、こちらから
「貴施設の敷地内で取りこぼれる子どもたちに向き合い、ICTを応用した「学び」を支援する実践を導く。すべての子どもが生きやすい社会環境を築いていくことが私たちの使命です。」

QRコードは「(株)デジタルワークスの登録商標です。
問い合わせ先:事務局(倶知安保健所 健康推進課)
TEL:0136-23-1951 主催:後志地域精神保健協会