

## 健康づくり講座

倶知安町の協力でおこなってきた健康づくり講座は2月が今年度最後でした。

今回はたくさんの料理写真を使ってみんなで主食・主菜・副菜をバランスよく食べられる献立を考えました。参加した利用者は日ごろの食事について振り返る機会となりました。



## 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

「この木は、根っこから植え替えが必要ですね。枝もたいそう古くなっています」(株の主の話より)。

藤の木の  
植え替え目指す  
株の主

無関係者

詠み人解説

別れて行ってしまった人を  
追いかけてもいない淋しさ

あなに何処  
捜せどいいない  
地の果てか

K・Y

寿命はね  
自分で決めて  
いいんだね

山菜採りのおばさん

精神科医 土田正一郎の



## その97 戒めておくこと

患者さんを元気にするような外来をしてはならない。とても元気になるような状態にない時も人生にはあるということに気付いたからだ。だが元気になるように応援することは薦められる。

なぜなら、元気になることをその人が決めることができるからだ。自己決定権は犯してはならない。

## 各事業報告～2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 21人 空室1室

K.S.C. Juntos

当事者選手 9人  
サポートスタッフ 2人

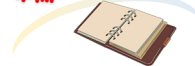
◆法人会員 正会員18人

賛助会員 団体6団体 個人47人

◆今年度寄付金 のべ58件 4,113,200円

◆寄付物品 牛乳パック テレビ コーヒー豆  
お菓子 米

## 編集後記



受験シーズン。2月は私大入試、3月は公立高入試と国公立大2次試験、各種資格試験もピークです。受験勉強でお世話になるのは語呂合わせ。私が最近知ったものを紹介します。人体で作り出せない「必須アミノ酸」9種類の覚え方です。「フロバイスヒトリジメ(風呂場椅子独り占め)」くわしくは教科書やウェブでお調べください。ベストをつくそう受験生！(かわさき)

通信

ともに

第117号

2025年2月28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



2月15日 Oさん撮影 詳しくは次のページをご覧ください

雪トピアフェスティバル  
ステージと雪だるま

グループホーム  
よろこび

## マニキュアでにっこり

ある日、手にマニキュアをしたGH職員を見たAさんが「いいなあ…」とマニキュアをしてみたそうだったので、すぐ職員のマニキュアをAさんに塗ってあげました。するとガラリと表情が変わり、満面の笑みに。

その様子を見ていたBさん、「私もしてみたい」と寄って来たので塗ってみるとにっこり。利用者同士で褒め合い、新たなコミュニケーションができました。

性別や年齢問わず身だしなみを整えると、誰しもが程よい緊張感と新たな姿への喜びが生まれます。調べると大手化粧品会社の資生堂は社会事業の一環として、全国の高齢者、障がい者、卒業を控える高校生、子育て中の親などさまざまな人々にビューティーセミナーを開講していました。認知症の高齢女性が化粧をしたとたん暗かった顔色が一気に明るくなり、発語も増えたというネット記事がありました。

私たちももっとウキウキするようなことができないか、このセミナーの受講を含めてたがいま模索中です。



Aさんのネイル。大人のシックな色使いにしました。



こちらはBさん。明るくキーンとした色にしました。



## 雪トピア写真館

2月15、16日に倶知安町文化福祉センター裏の中央公園で開催された「雪トピアフェスティバル」。  
15日にWS利用者で行きました。晴れ間があったものの風が強く寒さが身に沁みる中、さまざまな催しで  
楽しみました。写真でご紹介します。



開祭式での羊蹄太鼓演奏で華々しく開幕



チューブ滑り台。見た目より結構速い!!



町民ダンサーの息の合ったパフォーマンス



長靴飛ばして標的に近づけば景品



羊蹄山が見えるほどの晴天だった1日目



出店ブースも盛況

## 編み物一時完売

この冬も編み物の売れ行きが好調でした。作り置き在庫が12月に完売し、1月に急ぎ追加作業をおこないました。

製造部では早くも来シーズンに向けた作業を進めています。利用者は編み方が書かれた表を見ながら一つ一つ丁寧に編んでいます。



集中して帽子を編んでいます

## シリーズ 気候変動 私たちができること

### ②知ってみよう やってみよう

地球温暖化による気候変動は、私たちの心身にも影響をもたらすことを前回ご紹介しました。

では、私たちが今からできることは何でしょうか。今回は東京大学未来ビジョン研究センターの江守正多教授が提唱する「5つの実践」についてお伝えします。

### 1 正しい情報を集める

まず、環境関連のニュースをフォローして知ることです。SNSの中には「地球温暖化はうそ」「これから氷河期がくる」などといった、科学的な根拠に乏しい情報もあふれています。客観的なニュースをフォローする、環境問題に取り組む専門家のセミナーに参加するなど、科学的に証明できる情報を手に入れることが良いと



### 2 声を上げると世界が変わる

法律などルールに対して声を出すことです。オンラインで署名をしたり、クラウドファンディングに参加したりして、一人ではできないことも自分が共感する意見に賛同することが、ルール作りの後押しになります。

### 3 生活を見直す

例えば必要以上の電力使用を控えたり、製造工程で二酸化炭素やメタンなどを出さない商品を買ったりするなど、日々の生活を見直すことも大切です。

さらに一歩進んで、住宅の窓の断熱をしてみたり、給湯をヒートポンプにしてみたり、太陽光といった再生可能エネルギーを利用することなどもあります。個人でできる対策については、次回第3回で取り上げる予定です。



### 4 見せかけの「環境配慮」に注意

「グリーンウォッシュ」という言葉があります。英語で「ごまかし」を意味する「ホワイトウォッシュ」とエコを連想させる「グリーン」を掛け合わせた言葉で、環境にやさしいと謳う商品を買ってはいるが本質的な取り組みをほとんどしていない商品、あるいは企業などをさします。

私たちはその商品がグリーンウォッシュされたものでないか、情報を集めて見極めることが重要となります。

### 5 地域の気候変動対策に参加する

地球環境の変化をテーマとした市民が参加する会議やセミナーが開かれています。こうしたものに参加し、話し合うことで市民が環境活動に意識をもち、動いていくことも必要と話しています。

次回は最終回、これらを踏まえた実践法を提案します。

