

わっくわく祭り実行委員会始動～

今年もわっくわく祭りを盛り上げようと、実行委員会は昨年より3週間早く6月2日に第1回目を開催。昨年の振り返りから今年のお祭りのイメージを話し合いました。

もっと楽しんでもらえるお祭りにしたいね、自分も楽しみたいねとわっくわくです！



通信
とともに

第121号
2025年7月14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

貯めておいた古米を使いだす時期。ところで「古米」を「ビンテージ(年代米)」と呼ぶのはいかがでしょう。

コメ高騰
我が家の備蓄も
放出だ

自宅農水省

詠み人解説

ここに来て、やっと生きてきた喜びを感じた嬉しい気持ち。

すべて良し
我人生に
悔いは無し

K・Y

精神科医 土田正一郎の



その101 知識①

困っている人へのアプローチで、「魚を与えるより、釣り竿と釣り方を教える」という話はみんなよく知っている。

そう今この瞬間と思う場面は診察室に良く転がっているが、「魚をください」と言われて、魚をあげていたりする。そんな状況になることが意外に多い。知ってるだけじゃダメなんだな。

各事業報告～6月30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24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 1人

◆法人会員 正会員16人

賛助会員 団体4団体 個人41人

◆今年度寄付金 のべ6件 74,000円

◆寄付物品 牛乳パック じゃがいも

編集後記



日本では親などから「人に迷惑をかけてはいけない」と言われた方が多いのではないのでしょうか。一方インドでは「人に迷惑をかけて生きるのだから、人から迷惑をかけられたことも許してあげなさい」と教えるのだそうです。「相互扶助」を説いたもので、助け合って生きるために人を許すという考え方なのですね。ひいては自分も許すことになりそうです。(かわさき)

今月の一枚



6月13日撮影

ニセコクラシック
倶知安市街地を疾走

障がい者就労支援事業所
ワークショップようてい

牛乳パック「切らないでそのまま」

いつも牛乳パックのご寄付をありがとうございます。牛乳パックは軽作業が得意な利用者の大事な作業です。切り開かずにお持ちください。道栄紙業で換金し利用者工賃の資金になっています。

ご持参いただくのが難しい方は、ご連絡いただくと取りに伺います。お気軽にお電話ください。



①切り開くのは利用者さんの作業。牛乳パックは切り開かず、そのままお持ちください。



②飲み終わったらすぐ水洗い

牛乳パックの出し方

- ①切り開かず、そのまま
- ②水でよく洗って乾かす
- ③紙パックマークをチェック



③「紙パック」マークついてますか？「紙」マークは引き取ってくれないのでご注意ください。

函館シンポジウムに参加

5月24日土曜日、函館市の函館渡辺病院で、北海道精神障害者スポーツサポーターズクラブ主催の「北海道ソーシャルフットボールシンポジウム」が初開催されました。井上先生の講演の後、道内7チームが発表。K.S.C. Juntosからはリーダーわかまつさんがチームの歴史や活動の様子、これからの課題そしてともにカップ10月12日開催を宣伝しました。



チャンピオンズカップ出場

6月28日土曜日、NPO法人札幌フットサル連盟主催、北海道精神障害者スポーツサポーターズクラブ主管の「第13回北海道チャンピオンズカップ」が札幌市北区体育館で開かれました。K.S.C.Juntosは小樽市の「ふおれすと」と合同チームで参加。初の合同チームとして前回優勝のアユターレや前回4位のWEST5に対し健闘したものの最終順位は8位でした。

最終成績	
1	スマイル長野（札幌市）
2	WEST 5（札幌市）
3	アユターレ（帯広市）
4	H.S.アリアンサ（札幌市）
5	24United（札幌市）
6	ここりカ（札幌市）
7	United Hearts（名寄市）
8	ふおれすと&K.S.C.Juntos（小樽市&倶知安町）

情報：北海道精神障害者スポーツサポーターズクラブ

K.S.C.Juntos 今回の試合結果

☆グループステージ

- 第1試合 対ここりカ △ 0-0
 - 第2試合 対アユターレ ● 0-1
 - 第3試合 対WEST 5 ● 1-2
- （○=勝利、△=引分け、●=敗戦。グループステージ4位で7位決定戦に出場）

☆7位決定戦

- 対United Hearts ● 0-1

わかまつさんインタビュー

6月30日、わかまつさんにインタビューをおこないました。

5月のシンポジウムは初めてのことでかなり緊張しましたが、良い経験でした。シンポジウムには障がいの有無問わず参加された方が多かったのが驚いたと同時にソーシャルフットボールの広がりを感じ楽しかったです。北海道でソーシャルフットボールを広めた井上（誠士郎）先生が、病院の中庭の一角で始めたフットサルが全道に広がったことを聞いて驚きました。

6月のチャンピオンズカップには小樽市の「ふおれすと」と初めての合同チームでのぞみました。試合結果は必ず目標に合ったものではありませんでした。しかし5月のシンポジウムでどのチームもメンバー減少に悩んでいるという話を聞き「合同チームを組めば存続できるのでは」と思っていたので今大会はそのきっかけとしてとても良かったと思っています。



今年も倶知安町役場福祉医療課主催の健康づくり講座がはじまりました。

6月は「元気に生活するためには？」というテーマで管理栄養士の小屋畑さんと保健師の佐々木さんが司会をして話し合いました。利用者さんからはさまざまな意見が出て（右下の表参照）、大いに盛り上がりました。

このあと7月に倶知安町がおこなう「いきいきライフ健診」のお知らせをしました。希望された利用者さんは健診終了後に個別説明会をおこなう予定です。



元気に生活するためにしていること

- ◎規則正しい生活 ◎ストレッチなど適度な運動
- ◎気分転換をする

食生活で気をつけていること

- ◎糖分のとりすぎ ◎野菜不足
- ◎間食のとりすぎ ◎味を濃くしない
- ◎塩分をとりすぎない ◎3食きちんととる

夏のおすすめ



【クリームソーダ】
【いちごソーダ】 ¥450

コミュニティカフェ わっくわく

暑い夏 ソーダはいかが

コミュニティカフェわっくわくでは、今年も夏期限定でクリームソーダといちごソーダを各450円で提供しています。

調理部利用者のMさんがタブレットを使ってフロートのポスターを描きました。本物そっくりのイラストは暑い夏に一服の清涼感をかもしだしますね。

カフェの玄関に貼りだしていますので、お越しの際はこのポスターにも注目してください。

6月ですすでに30度を超える日があった倶知安町です。暑いときはカフェで涼んでください〜。

町長と懇談～住居探しの困りごと相談しました！

倶知安町では、町政への意見や要望などを町長と直接対話ができる「町長室の日」を設けています。

5月29日、当法人理事長 小林敦子と、しりべし地域サポートセンター代表理事の安藤敏浩氏が町長室を訪問し、1時間にわたり懇談をおこないました。

倶知安町における障がい者グループホームの住居不足について実情を説明しました。詳細は次回の通信とともにでお伝えする予定です。

