



赤い羽根共同募金

10月から12月まで、今年も赤い羽根共同募金の期間です。10月9日には恒例の街頭募金を、金毘羅祭り会場でおこないました。寒い中あたたかい募金がたくさん集まりました。11月からはコミュニティカフェわっくわくでも募金をしています(12月末まで)。よろしくお願いします。



撮影 倶知安町社会福祉協議会

通信 ともに

第124号
2025年11月16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

大阪関西万博が終わりました。国土士の摩擦を超え良い交流が出来ればと思います。

友好は
万博終われど
続きゆく
愛・地球博世代

詠み人解説

帰り道、ふと先日職場を去った人のことを考えて空を見上げた。いわし雲が広がっていた。

君想い
見上げた空に
いわし雲
山河水鏡

詠み人解説

お母さんがワインを飲み終わった。終わったら、顔が赤くなっていた。

お母さん
ワインごくごく
かおあかい
ニャオー

今月の一枚



10月30日撮影

晩秋の羊蹄山
もうじつまで雪が

精神科医 土田正一郎の



その104 握力

先日ちょっとした気まぐれで握力を測ってみたら、両腕とも20kg少々であった。私の属する50歳代男性の平均は40kg強らしい。感動した。知らなかったとはいえ、私は平均の半分にも満たない握力でこの激動の時代を57年間も生き抜いてきたのだ。きっと誰も褒めはしないが、私は私を凄と思う。ついでにペットボトルのふたを開けられない自分の理由が分かって安心した。

障がい者就労支援事業所
ワークショップようてい

農作物にきびしかった猛暑

夏の北海道は記録的な猛暑により、農作物に大きな影響がありました。農業部の今シーズンの出来ばえをひがしはら職員と振り返りました。

全体を振り返って

- 今年はいくつもの収穫量が減ってしまいました。はっきりした原因はわかりません。豆類のほか玉ねぎも小玉でした。
- 利用者さんは暑さに負けず元気に作業していました。水分はこまめにとりつつ、腕が色黒になるくらいがんばっていました。
- 食害にも悩まされました。トマトをてんとう虫に、かぼちゃはネズミに、黒千石豆はシカにそれぞれ食べられました。それだけ美味しいんでしょうけれど収穫量が減るので大変です。



にんじん…ほぼ全滅

雨が多かったことにより水分が多すぎたこと、植える場所が悪くなったことでほとんど収穫できませんでした。



じゃがいも…昨年より収穫量↓

今シーズンから加えた「とうや」の多くが「そうか病」にかかり、表皮がガサガサになりました。大きさも全体的に小玉で量が少なくなりました。



豆類…収穫量大幅に↓

こちらも暑さでやられました。黄大豆が製品になったのは2割程度で、10kg前後しかとれませんでした。

いつも牛乳パックのご寄付ありがとうございます！

各事業報告～11月10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28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 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54件 2,712,000円
- ◆寄付物品 牛乳パック コーヒーのり パウムクーヘン

編集後記



現代サッカーの起源は19世紀、イングランドで14条の競技規則が制定されたことに始まります。現在でも17条までしかないというシンプルさが世界中で受け入れられた原動力と言われています。時は過ぎて21世紀。人種、境遇、障がいの有無問わずボールひとつでできるのがサッカーです。今年とともにカップも大変に盛況でした。また来年会いましょう。(かわさき)

K.S.C. Juntos とともにカップ 熱闘再び

10月12日の第7回ソーシャルフットボールとともにカップは、札幌や小樽などから6チームが参加し、日ごろの練習の成果を競いました。

全勝で予選リーグ1位のK.S.C. Juntos-Aチームと、4勝1敗でリーグ2位のリベルダーシ北海道の1位決定戦は、1-0でJuntos-Aが勝利しました。



対ふおれすとの一戦 K.S.C. Juntos B



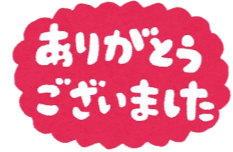
閉会式 優勝したK.S.C. Juntos Aに商品を渡す

- リベルダーシ北海道で出場したわかまつさんに聞きました
- Q 今回初めてJuntosの対戦相手で出場。いかがでしたか？
- A 勝ちたいという思いでした。決勝(Juntos-Aと)は、試合終了直前に点を入れられただけに、くやしかったです。
- Q 今回ともにカップの運営として良かったことは？
- A 大会に必要な備品の予算がどのくらい必要なのかがわかったところが良かったです。
- Q Juntosと並行しての活動、意気込みを。
- A リベルダーシ北海道のチームメイトと交流をして、今までにない刺激を受けました。どちらもがんばりたいです。

ソーシャルフットボールとともにカップ

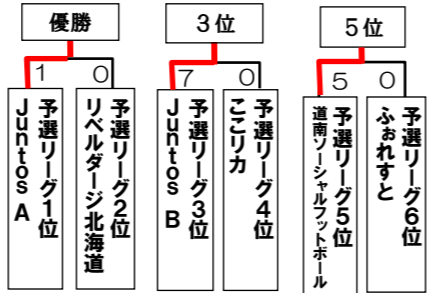
主催 認定NPO法人ともに 後援 共和町 協力 小樽地区サッカー協会
共催 PSAC 協賛 中山デンキ、株式会社川端文化堂、焼肉一起

※PSAC…北海道精神障害者スポーツサポーターズクラブが団体名を変更しました。
※協賛は、個人のみなさまからも含め、合わせて8万円いただきました。



予選リーグ	Juntos A	リベルダーシ	Juntos B	こころカ	道南SF	ふおれすと	勝点	得失点差
K.S.C. Juntos A		3-1 ○	3-1 ○	4-0 ○	3-0 ○	11-0 ○	15	+22
リベルダーシ北海道	1-3 ×		2-1 ○	5-0 ○	2-1 ○	5-1 ○	12	+9
K.S.C. Juntos B	1-3 ×	1-2 ×		5-0 ○	3-0 ○	6-1 ○	9	+11
こころカ	0-4 ×	0-5 ×	0-5 ×		3-1 ○	6-0 ○	6	-6
道南ソーシャルフットボール	0-3 ×	1-2 ×	0-3 ×	1-3 ×		4-0 ○	3	-5
ふおれすと	0-11 ×	1-5 ×	1-6 ×	0-6 ×	0-4 ×		0	-30

順位決定戦



第7回とともにカップ 最終成績	
優勝	K.S.C. Juntos A [倶知安町]
2位	リベルダーシ北海道
3位	K.S.C. Juntos B [倶知安町]
4位	こころカ [札幌市]
5位	道南ソーシャルフットボール [函館市]
6位	ふおれすと [小樽市]

差別解消フォーラム

10月14日、北海道庁主催で後志総合振興局でおこなわれた「障害者差別解消法道民フォーラム」に、かみよ職員がパネリストとして登壇しました。

この道民フォーラムは全道でおこなっており、今回のパネリストは倶知安や後志地域で活動している人で構成されています。

受講したGHあらしき職員の感想

基調講演はおもに身体障がいを持っている方への合理的配慮が中心でした。「見える障がい」と「見えない障がい」があり、それぞれ配慮の方法が異なるのだらうと、今私たちが支援している方への対応を考えるきっかけになりました。

パネルディスカッションではおもに就労系の話を聴くことができ、生活支援主体のGHの私にとっては「そうなんだ」という発見がありました。

日常の支援をしても、先回りして声をかけないようにしたり、声かけの方法を工夫したりするなど、どこまで配慮すると良いのかを見極める必要があると思いました。



パネリストの3人。中央がかみよ職員。



基調講演の講師、奥田萌氏

ふくふくミニマルシェ

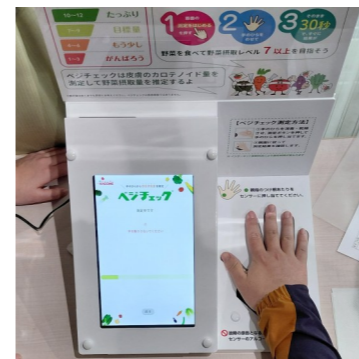
「障害者差別解消法道民フォーラム」と同じ日に、後志総合振興局1階ホールでは後志管内の事業所が集まる「ふくふくミニマルシェ」が開催され、ワークショップようていも参加しました。

店員として参加したUさんは「売り場では帽子や財布、クッキーなどをたくさんの方が見ていました。緊張したけど売れたので良かったです」と嬉しそうに話しました。



障がい者就労支援事業所ワークショップようてい

野菜の摂り具合を簡単チェック



これが「ベジチェック」。手の「カロテノイド」を測定します。(常設していません)



一例)
目安
緑黄色野菜…約120グラム
淡色野菜…約230グラム

今回は「ベジチェック」という機械を使って参加者の野菜摂取レベルを計りました。手のひらをしばらく添えるだけで測定できます。

人が一日にとる野菜の目標は350グラムで、例えば写真右で紹介している量が必要だそうです。とはいえ生で摂るには限界があるので、煮る、炒めるなどの加熱調理をすると「かさ」が減り食べやすくなります。

みなさんは野菜しっかり摂れていますか？