

## 合同避難訓練を実施

6月21日、グループホームとワークショップようてい合同の火災避難訓練を、倶知安消防署の立ち合いでおこないました。

それぞれの訓練終了後は消火器の使い方を学びました。消火器は15秒程度しか消火液が出ないので、的確に火に向かって当てること、ホースの先をしっかり持つことなどを教わりました。続いて各グループホームの訓練をおこない、改めて火災への対応を学びました。



## 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

疲れたときにふと思いついた句。現在通信ともにチャットGPTを使っていきますので念のため。

あの記事を

チャットGPTに  
まかせたい

さかさかまぼこ

詠み人解説

テレビを見てみたいのに、見ることができないうつね。

テレビ見て  
世の中の事  
知りたいな

K・Y

詠み人解説

食前薬の漢方薬。薬が先かビールが先か、いつも悩みます。

うつくしく  
ビールをグラスに  
注いだ  
しまった食前薬  
のんでなかった

まいすりい

精神科医 土田正一郎の



## その81 立ち止まる

よくあることだが、大失敗をした。なんとなくおかしいんじゃないかと違和感を抱いていたのに、最初に提示されていたものを鵜呑みにしていたので、折角感じていた違和感を無視した。都合のいいように解釈していたわけである。そういう風になってしまふから思い込みは恐ろしい。そしてカタストロフィーまで突き進んでしまったわけだ。「違和感を覚えたら、立ち止まれ」肝に銘じておいてもよい。そしてその程度くらい自分を信じてよい。

## 各事業報告～7月14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21人 体験1人

グループホーム  
よろこび

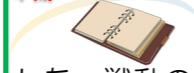
利用者数 21人 空室1部屋  
体験1人

K.S.C. Juntos

当事者選手 10人  
サポートスタッフ 5人

- ◆法人会員 正会員17人  
賛助会員 団体5団体 個人47人
- ◆今年度寄付金 のべ4人 29,000円
- ◆寄付物品 牛乳パック お菓子  
浴室用手すり 滑り止めマット

## 編集後記



以前テレビ番組で、今から450年前（安土桃山時代）に漬けられた梅干しを観ました。戦乱の世だった当時、梅干しは兵の糧食として欠かせない存在だったとのこと。今でもクエン酸の疲労回復効果で夏に適した食材です。ヨシノリさんの梅干しを取材して思わずおなかがグ～。食べすぎに気をつけなきゃなりません。（かわさき）

通信  
ともに

第99号

2023年7月25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



積丹ブルーと「ローソク岩」

7月7日、ヨシノリさん撮影

## K.S.C. Juntos 北海道大会7位 好試合づく

7月1日、第11回ソーシャルフットボール北海道チャンピオンズカップが4年ぶりに札幌市北区体育館で開催されました。K.S.C. Juntosは3引き分けで7位・8位決定戦に進出。こちらも1-1の引き分けとなり、PK戦で3回連続でシュートを止めて3-0で7位となりました。



グループステージ（各4チームが2グループで対戦）

- 第1試合 対こりか 2-2 引き分け
- 第2試合 対スマイル長野 0-0 引き分け
- 第3試合 対トッポロ 1-1 引き分け
- ※勝ち点は勝利=3, 引き分け=1, 負け=0
- ※勝ち点3でグループ4位となり、7・8位決定戦へ

7位・8位決定戦

- 対ふおれすと 1-1 PK3-0
- ※PK戦に勝って7位が確定

最終成績

優勝	HSアリアンサ（札幌市）
2位	こりか（札幌市）
3位	WEST5（札幌市）
4位	トッポロ（個人参加チーム）
5位	スマイル長野（札幌市）
6位	United Hearts（名寄市）
7位	K.S.C. Juntos（倶知安町）
8位	ふおれすと（小樽市）

## レアチーズケーキできました

コミュニティカフェわっくわく、オリジナルのケーキに、新たに「レアチーズケーキ」が仲間入りしました。これまでのチーズケーキと違い、火を通さずゼラチンを使って固めてあるため、つややかで冷たい口当たりになりました。お値段は他のケーキと同じ一切れ200円です。ぜひしっとりとした味わいをお楽しみください。

調理部のインスタグラムもぜひご覧ください。営業日にはカフェランチの情報を更新しています。



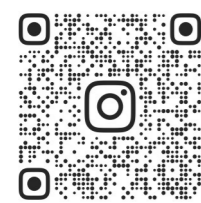
WSDIAOLIBU



## すくすく野菜育て

農業部のじゃがいもは、7月に入って花が咲き始めました。今年は好天が続き、予想収穫高は平年並みになりそうとのこと。待ち遠しいです。

またカモミールティーも花が咲くようになり、適宜収穫し乾燥茶葉をつくっています。食べチョクで販売していますので、ぜひお買い求めください。コミュニティカフェわっくわくでも販売を予定しています。



WSNOUGYOU

この記事の写真は、いずれもワークショップようてい農業部公式Instagramにも掲載しています。左のQRコードを読み取ってご覧ください。動画もありますよ。

## かき氷を食べようレク

7月6日土曜日は最高気温30度の暑い日でした。その中利用者さん5人でかき氷を作って食べました。「また食べたい」と次回開催を期待する声もあり、好評でした。



## わたしのお気に入り

My favourite things



## 特別編 梅干しを作ってみた

以前植木鉢を紹介したヨシノリです。昨年職員が梅干しを漬けているという話を聞き、私も挑戦することにしました。



6月8日 漬けはじめ

手に入れた梅を塩を揉みこんで漬け始めました。固い梅がどう梅干しになっていくのか、興味ありました。塩を大量に使う行程にびっくり。

6月29日 赤シソを入れる

漬け始めて3週間、梅から漬け汁が出てだいぶしわしわになってきました。きょうは色付けのための赤シソを入れました。赤シソを漬け汁と塩で揉みこむと、濃い赤色が出てきます。それを桶に戻して再び漬け込み、じっくりと色を付けていきます。

7月14日 赤シソ入れて2週間

梅は少しずつ赤くなってきました。でもまだ色づかせたいので、重石をつぎ足しました。7月末か8月に3日連続晴れの日を狙って天日干しをする予定です。干すことで水分が出て日持ちができるようになります。残念ながら今号はここまで。完成しましたら追ってお伝えします。

## 梅干し漬け込み日記

6月8日 初日  
梅はまだ固く黄色い

6月14日 1週間後  
水が出てしわしわに

6月29日 3週間後  
シソを投入

7月14日 5週間後  
少しずつ赤くなりました



このコーナーの撮影：ヒロさん

