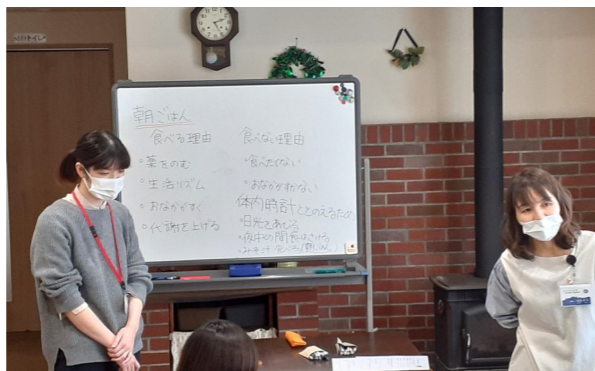


健康づくり講座 ～ 朝ごはん食べよう

コロナ禍で中止していた、倶知安町役場福祉医療課との健康づくり講座を再開しました。12月20日のテーマは朝ごはんの重要性についてでした。

朝ごはんを食べるメリットを知ると実施してみたいかなるかも、というわけで、今回グループワークをしながら朝ごはんの重要性を学び合いました。みなさんも早寝早起き朝ごはんを実践し、元気に冬を越していきましょう。



講師の保健師（左）と栄養士



朝ごはんを食べるとこんなにいいことが



あたまと身体がはたらく



太りにくい



身体が温かくなる



気持ちが落ち着く



夜眠りやすくなる



便秘予防になる

「今月の一句詠む読む」はお休みさせていただきます

精神科医 土田正一郎の



その86 貴族じゃない

私たちの多くは貴族じゃない。だから小さい頃から自分のことは自分でするように躰けられてきた。それは大切な美德で、ほめられることであり、大切にすべきものである。だから高齢になったり、障害や疾患を得て自分のことができなくなっても、躰けられたことだからやっぱり自分のことは自分でしようとする。それは決して支援員さんを困らせたいからではない。貴族じゃなかっただけなのです。

各事業報告～1月15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20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 10人

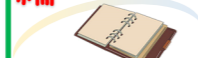
サポートスタッフ 5人

◆法人会員 正会員18人
賛助会員 団体5団体 個人47人

◆今年度寄付金 のべ33人 806,250円

◆寄付物品 飲み物24本入り1箱
(コカ・コーラボトリング株式会社倶知安営業所さまより)
牛乳パック、マスク、食品

編集後記



年明けからさまざまな出来事が起きています。困難に直面したみなさんはどうしようもできない現実に怒りの感情が湧いてくるかと思えます。その裏には悲しみや不安、心配が隠れていることがあります。その思いに蓋をせず、信頼できる方や精神・心理関連の専門職に話してみてください。ご自身の心も守りましょう。(かわさき)

通信
ともに

第104号

2024年1月24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



ホームページ <http://www.npo-tomoni.com>

ブログ <http://blog.canpan.info/npotomoni/>

今月の一枚



倶知安町旭ヶ丘スキー場にて1月4日撮影

新春の羊蹄山とクロスカントリースキー



新年のごあいさつ

理事長 小林敦子



新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症による制限が緩和され、親しい人がマスクのない笑顔でお正月を迎えていた団らんそのときに起きた能登半島地震。被災された方々へ心よりお見舞い申し上げますとともに一日も早い復興を願っております。当法人は本年3月で15周年を迎えます。長いようであつという間の15年間でした。ともに15年活動を続けてこられたことに感謝！そして

これから10年20年後に、ともにが地域に根ざした障がい者支援の活動を続けていけるのか、とても大事な節目の年、福祉の経営者として私自身も試される年と覚悟を新たにしています。

地域の福祉の課題や利用者一人一人の困りごとを我が事として一緒に考え、「生きていてよかった」と思えるような活動を目指していきたいと思っています。

当法人にとっても課題である「事業承継」の道筋を明るく照らしていただけるよう、皆様からのご指導をいただきながら力を尽くしてまいります。

本年もあたたかいご支援ご協力をお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。

ネット・ゲーム依存を知る ～ 講演会



依存について語る講師の白坂先生



あいさつをする協会会長の林先生

12月9日、後志地域精神保健協会主催「精神保健講演会」がホテル第一会館で開催されました。今回は医療法人深仁会 手稲溪仁会病院精神保健科部長の白坂ともひろ先生による「正しく知って身を守ろう～インターネット・ゲーム依存の基礎知識～」でした。

ネットやゲームをしすぎて日常生活が送れない状況に陥り（トイレに行かずオムツで排せつを対応する「オムツター」という言葉もあるとか）、受診に来る人は家族間コミュニケーションがとれないことなどの日常から逃れる目的でネットやゲームにのめりこむことが原因の一つだそうです。

白坂先生はネットやゲームを断つのが得策ではなく、重要なのは「家族など周囲の人が認識と言動を変えていく」ことだといいます。

今回の講演で障がい支援の基本に立ち返り、日々新たなところで働く事の大切さを教えていただきました。なお参加者の最前列に本紙コラムでおなじみの土田正一郎先生が座っているのを知った白坂先生が「シェー」のポーズでびっくりするという場面があり、白坂先生のファンが増えたかもしれません。

（くすだ）

K.S.C. Juntos

年末の札幌大会3位

12月23日土曜日、札幌市厚別区体育館にて「ソーシャルフットボールサポーターズカップ2023」がおこなわれ、Juntosも当事者とサポーター合わせて13人が参加しました。

ソーシャルフットボールの一年を締めくくる大会、当事者もサポーターも一緒になって対戦し、K.S.C. Juntosはみごと3位に入りました。

今回当法人でサッカー経験者のカー職員が初参加しました。彼女は「他のチームだけでなく自分たちのチーム同士の親睦にもなった。慣れていない選手もボールを触るための役割があり、競技を通してコミュニケーションの広がりを感じた」とソーシャルフットボールの魅力を語っていました。今年も月一回の定期練習予定です。応援よろしく願いいたします。



上位の成績
優勝 ダーナ（札幌市）
2位 デサフィオ（札幌市）
3位 K.S.C. Juntos（倶知安町）

「ひきこもり」を考える研修会

羊蹄山ろく自立支援協議会恒例の就労支援部会と子ども発達支援部会が共同でおこなっている研修が12月28日に倶知安町役場で開催され、50人弱の方が参加しました。

今回は「引きこもり。不登校支援について学ぼう」というテーマで、北海道ひきこもり成年相談センターの樋口正敏氏による講演と、参加者が学びを深めるグループワークをおこないました。



講師の樋口正敏氏

本人、家族も悩んでる

「ひきこもり」をしている理由はさまざまですが、自分を守るための回避行動として家から出ず、家族以外との他者交流もとらない状態になります。さらに家族も社会との関わりを控えている方も多く、本人だけでなく家族へも相談支援をしているということです。

支援はまず関係づくりから始めます。本人や家族に時には年単位で関係をつくっていきます。支援者は終わりの見えない支援になることもあるため、一人で抱え込まずに同僚と共有することを心がけているそうです。



グループに分かれて講演を聴く

取材を終えて

ひきこもりは決して他人事ではなく、いつでも、誰でもなりえます。彼らもその家族も将来を案じ、追い込まれている方もいます。不登校も同様です。そのような思いに長期にわたり寄りそい、関係性が出来たら将来と一緒に考えていくように段階を踏んだ支援をしていました。そして社会もイソップ物語のように当事者に対し「北風」ではなく「太陽」を当てる寛容さこそが今必要ではないかと強く思いました。（かわさき）



講演後のグループワーク

グループホーム
よろこび

年末年始に抹茶で一服



12月30日から1月4日にかけて、お菓子と抹茶を楽しむつどいを各グループホームでひらきました。少量の抹茶をクリーミーな泡が立つように点てる「薄茶」を主に提供しました。また「濃茶」というドロリと点てた抹茶をのみたいという方がおられたのでお出ししました。「苦いのが好き」「苦いけどあまり気にならない」など反応はさまざま。

なお今回用いた抹茶は「平成の昔（京都・一保堂製）」で、裏千家の前家元・千玄室氏（現在100歳！）お好みの品です。みなさまがすこやかに令和6年を過ごせますように。（くすだ）