

# 雪だるまコンテスト その2



「おすまして賞」受賞作品



「ごしりさで賞」受賞作品



## 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

マスクを外すことが増え始め、口元が隠せないで困ってます。あくびとか、女性ならすっぴんとか。

マスクなし  
かみそりまげが  
隠せない

さかさかまほこ

詠み人解説

新しい山菜シーズンを前に心躍りつつ、保存山菜食べ容器を空け待つ毎日。

冬の夜は  
山菜づくし  
春を待つ

E・T

詠み人解説

まだまだ寒い冬の夕暮れ、ふと立ち寄った自販機。一口飲んで懐かしいぬくもり。

厳冬の  
心に沁みる  
缶コーヒー

山河水鏡

精神科医 土田正一郎の

## その78 余裕考②

余裕のないことは悪いことではない。四六時中幻聴の声に晒されているは余裕を持てるわけがない。私は善悪の判断は数年前に放棄しているが、悪いことを挙げるとしたら、「余裕のないことに気付かないこと」は悪いことに分類してもよいと思う。余裕のない時の言動は、ささくれている。周囲にも被害が及ぶことがある。だから余裕のない時は慎重な言動が求められるのだが、そもそも余裕がない。私にできることは、それでなくても少なくなっている余裕をさらに奪うような所作を慎むくらいかな。



## 各事業報告～3月 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/移行1人、B型21人

グループホーム  
よろこび

利用者数 21人 空室1部屋

K.S.C. Juntos

当事者選手 8人  
サポートスタッフ 8人

- ◆法人会員 正会員19人 賛助会員 団体3団体 個人46人
- ◆今年度寄付金 のべ18人 742,040円
- ◆寄付物品 牛乳パック 書き損じはがき

## 編集後記

3月の「広報くっちゃん」の記事によると、町の大部分は3万年前湖底だったそうです。そのころ人類は日本にいた説が有力で、彼らは通称「古倶知安湖」を覗いていたかもしれません。そういえば職場周辺は洪水浸水指定区域なのですが、湖底ということ考えるとさもありなんという感じがします。昔を知るのは大事ですね。(かわさき)

# 通信 とともに

## 第95号

2023年3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  
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/>

## 今月の二枚



ともに雪だるまコンテスト  
理事長賞  
足もかわいいいべあ賞

※ほかの作品は3～4ページをご覧ください。

新型コロナ  
予防対策  
COVID-19

## 引き続きマスクの着用を行います ～法人方針

厚生労働省は新型コロナウイルス感染症対策のマスク着用の考え方について、3月13日から「個人の主体的な選択を尊重し、マスクの着用は個人の判断に委ねることを基本とする」ことを公表しました。

ただし「医療機関や高齢者施設等の従事者については、勤務中のマスクの着用を推奨すること」とも定めていて、この「高齢者施設等」には「障がい福祉サービス事業所等」も含まれるとしています。

これをうけて当法人では、今まで通り職員や利用者のマスク着用と、訪問される方のマスク着用をお願いすることにしました。なおカフェのお客様についてはマスク着用は個人の自由な選択になります。

マスクの着用が見直されても、「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」の基本的感染対策は引き続き励行していきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが  
**令和5年3月13日から**  
**マスク着用は個人の判断が基本となります**

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために  
**マスクを着用しましょう**

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時  
通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗り降りする時

ご自身を感染から守るために  
**マスク着用が効果的です**

高齢者  
基礎疾患を有する方  
妊婦  
重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着用を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします  
※事業所の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

厚生労働省

## 利用者勉強会「スマホについて学ぼう」

WSでは月一回利用者対象に自由参加の勉強会をおこなっています。  
2月はスマートフォンについて、名前は知ってるけどわからない言葉を勉強しました。  
勉強会の資料で解説しますね。みなさんもぜひ参考にしてください。

### ギガ

**G** 容量を示す単位で、gigabyteの略です。ここでは主にスマートフォンなどでネットをするときに使える容量を指します。大部分のプランの最低単位は1Gです。

### 1Gでできること

※時間や数値は目安です



※引用

- ・OCN「1ギガ（GB）でできることは？」
- ・ワイモバイル「データ通信量の目安を教えてください」 ほか

### フォージ ファイブジー 4G / 5G

携帯電波の規格のこと。このGはジェネレーション（世代）の頭文字で、5Gは「第5世代」という意味です。上記の容量を示すGとは違います。



### 利用制限

スマートフォンなどでネットをしたとき、むやみにプランを超えた利用にならないよう制限がかかることがあります。極端に通信速度が遅くなったり、次のプランに自動的に移ったりします。

容量数に気をつけないと右のイラストのような悲劇も…



### 勉強会 今年度実施一覧

4月	発達障がいってどんな障がい？	10月	引き金と注意サインについて ～調子が悪くなるのはなぜか？パターンについて学ぼう～
5月	自己肯定感について学ぼう① ～あなたは自分のこと好きですか？～	11月	アドラー心理学について学ぼう！（超初級編） ～過去の出来事が原因で、今が苦しいと感じているあなたへ～
6月	自己肯定感について学ぼう② ～自己肯定感UP術～	12月	友達付き合いや男女交際について考えよう ～相手との距離感と思いやり～
7月	ストレスについて学ぼう① ～そもそもストレスって何？～	1月	短所は長所!? ～自分の欠点をプラスに言い換える方法～
8月	ストレスについて学ぼう② ～ストレスのサインと予防方法～	2月	スマホについて学ぼう ～LINE?Wi-Fi?ギガって何?利用制限とは?～
9月	否定的な考えを肯定的に変えるには? ～色々なことを悪く考えてしまう人向け～	3月	ゲームと健康について学ぼう ～PS4・switch・スマホゲーム！楽しいけどやり過ぎても大丈夫!?～



### わたしのお気に入り

My favourite things



## 第3回 M.Y.さんと運命の本

原田マハの本（写真左上）が好きです。といってもこの人が書いた本だから買う、というわけではなく、どういうわけか表紙やページをパラパラとめくって気に入った本がことごとく原田マハだったんです（笑）。

「総理の夫」は本はもちろん映画化された時も観ました。ほかにも冠婚葬祭のスピーチライターを描いた「今日は、お日柄もよく」や、キュレーター（美術などの学芸員）でもある彼女と「テルマエ・ロマエ」の漫画家ヤマザキマリとの対談「妄想美術館」などをよく読んでます。

最近は益田ミリの本（写真左下）も読んでます。特に旅のエッセイが好きで、これで旅に行った気分になります。

ほかにはミュージカルも好きですね。2012年公開の「レ・ミゼラブル」はDVDで観ました。「レ・ミゼラブル」は来年全国でツアー公演があるということで、北海道に来たらぜひ観に行きたいです！



M.Y.さんが好きな本やミュージカルを語るとき、目がキラキラしていたのがとても印象に残りました。来年の「レ・ミゼラブル」公演を観た時は感想を聞きたいと思います。

レ・ミゼラブル（Les Misérables）

フランスのビクトル・ユーゴーが書いた大作歴史小説。各国で何度も映画化、舞台化、テレビドラマ化されていて、ミュージカルの定番としても知られている。日本では「ああ無情」とも。

## 雪だるまコンテスト その1



雪だるま製作班が集合



「タンディ賞」受賞作品



夜のライトアップ



「仲良しで賞」受賞作品