

	HSK どぼけいと December & January 12・1月合併号 NO.181・182 2015.12.10号	1973年1月13日第三種郵便認可 HSK通巻番号525号 発行/2015年12月10日(毎月10日発行) 編集者/我妻 武 住所/〒063-0812 札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションMOMO1F 特定非営利活動法人 札幌障害者活動支援センターライフ TEL 011-633-6666 FAX 011-613-9323 H P http://npolife.net/ 発行/北海道障害者団体定期刊行物協会 定 価/100円
---	---	---

年末年始のご挨拶にかえて

理事長 我妻 武

まずは日頃からお世話になっている個人、団体それぞれの方々にお礼申し上げます。

いつもライフに対するご支援、ご協力に感謝申し上げます。

2015年も大変お世話になりました。

お陰さまで2014年にはライフが設立してから25周年ということ節目を迎え、また2015年には全国から多くの仲間が結集して共同連北海道大会を札幌で行うことができました。

ライフの中では、新たな事業の取り組みで仲間が増えてきたことありますが、これまで働いていた仲間がライフを卒業ということもありました。嬉しこともあり、悲しいこともありというところでしょうか。

また、組織が少し大きくなると以前のような以心伝心で相手に伝わるというわけにはいかなくなりました。改めて、スタッフ、メンバー間で「共働」について考え、そのために何をしなければいけないのか、基本となる議論を重ねていかなければいけません。近道はありませんから、少々遠回りでもこれまで重ねてきた議論を引き続き行わなければなりません。

さらに従前から訴え

てきている課題として、障害者だけではなく社会的な困難を抱える人たちと連帯しながら、社会的な事業所を一般化するための実践もより一層進めなければいけません。ここについても積み重ねてきたことを強固にして進めていく必要があります。すでにライフにも社会的困難を抱える人からの相談が来るようになっていきます。そうした人達と一緒に働ける環境を作っていかなければならないと思っています。

そのためにライフでは、障害者も健常者も、一人ひとりの人権が尊重される社会づくりと、共に働く喜びを得るために引き続き活動をしていきます。

自動車メーカー・ホンダの創業者である本田宗一郎氏は、『私はうちの会社のみならず、「自分が幸福になるように働け」っていつもいっているんですよ。会社のためではなく、自分のために働けて。』と生前に言っていたそうです。

私は本田宗一郎氏の言葉を借りて、「自分たちが幸福になるように働こう。そして、それはみんなの幸福にもつながる。」という言葉が年頭の言葉にしたいと思います。

2016年もライフのスタッフ、メンバー一同と一緒に楽しく仕事をしていこうと思っています。

最後に、すべての皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げますとともに、どうぞ引き続き、ライフに対する一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。



第8回共同連全国研修会報告

日時:2015年11月14日(土)・15日(日)
場所:熊身体障がい者福祉センター

第8回共同連全国研修会に参加して

共働事業所きばりや 所長 岡田 悟

11月14日・15日熊本にて行われた第8回共同連全国研修会。共同連の次世代を担う人材の育成を大きな目的として年に2回開催されているこの研修会。今回は1日目が「共働・稼ぐ・分配」というテーマで各共同連ブロックの若手からの報告。2日目は1日目の話を受けてのグループワークという流れの中、約30名の方が様々な思いを巡らせました。

全体を通して感じたことを2点。まずは共同連にも様々な形態が存在し、それぞれが抱えている悩みがあること。それ以上に規模や事業などによりけりですが、同じく抱えている悩みが結構多いように感じました。

そしてやはり差別に関して改めて考える…というより学ぶべきなのだと感じました。差別がわからないのではなく、差別を理解しようとしないう自分がどこかにいるのかもしれない。制度に関わらず、働いたのに最低賃金以上の給料が支払えないこと自体が問題で、日々差別と隣り合わせの環境にいることを改めて認識しなければならぬと感じました。



また、研修内容とは違った意味で夜の交流会は非常に実りのある時間となりました。全国大会では、参加規模が大きいのでゆっくりと交流をする時間が限られてしまいますが、今回の研修会は規模が小さく他事業所の方々とゆっくり話しをすることができるので、また全国大会とはまた違った楽しみ方ができるのではと思います。

共同連全国研修会に参加して

共働事業所もじや 野崎 友宏

11月14、15日、熊本県にあります熊本身体障がい者福祉センターにて共同連全国研修会が開催され、ライフからは計5名が参加となり、その一員として私も参加させて頂きました。

全国からは障がい当事者含め約30名の参加となり、11月14日は各事業所の代表者から各現場の状況や昨今の悩みなどの報告、そして、夕方からは懇親会を開いていただき、熊本名産の馬刺しやからし蓮根、美味しいお酒に舌鼓を打ち、2日目の15日は



グループワークとして、前日報告があった内容をもとに各5、6人のグループに分かれて話し合い、最後にグループ毎で話し合った内容の報告を行い終了という流れでありました。

今回研修会に参加した際に非常に共感した内容の言葉がありました。

”人があって、仕事がある”

各事業所によって仕事に対する取り組み方法は千差万別かと思いますが、適材適所という言葉があるように、その人にあった職場、働き方というものをもう少し見直しても良いのではと常々感じてはおりましたので、自分自身、非常に共感の持てる言葉として心に残りました。

当然働く場には限りはありますし、その場で働きたくとも本人の意向に沿えない場合もあるかと思えます。ですが、多種多様な働く場、仕事内容、そして事業所間の横の繋がりなど、あと一步、半歩、自らが進むことで解決できることも多々あるかと思えますので、今回研修会で勉強したことを生かして、今後も仕事に取り組んで参りたいと思います。

これからも『共に…』を感じながら

Cafe de キバリヤ 山澤 友紀

去る2015年11月14日(土)、15日(日)に熊本県で開催されました、第8回共同連全国研修会に参加させて頂きました。13日(金)から移動をし、12時に新千歳空港を出発、羽田を経由し16時すぎに阿蘇熊本空港へ到着。夜は熊本の郷土料理を堪能し、明日に向けて力を補給。翌日午前中には熊本城にのぼり、研修会前に熊本ラーメンを頂き、観光気分を研修モードにしっかりと切り替え、会場の熊本県身体障がい者福祉センターへ向かい、やっとメインイベントが開催いたします。

研修会初日のシンポジウムでは「共働・稼ぐ・分配」というテーマでお話を聞きました。北海道、東京、滋賀、名古屋、熊本の『共に…』ということを大切にしている皆さんのお話は、『現場』を身近に感じることができ、自分自身に問うことも多かったです。

前日の話を受けて、2日目はグループに分かれて具体的に掘り下げていくワークショップを開催。私のグループでは、『現場で感じる身の回りの差別』がテーマ。このワークショップでは言われて気付く点がとても多く、いかに私が差別に対して無頓着であるかを痛感いたしました。何気なくやっている『思いやり』も

時に『差別』であり、しかし止めてしまうと『乱暴』になってしまう。だからこそ『当事者の声をちゃんと聞いていかなければ何もわからない。常日頃のやりとりをしっかりとしなければならぬ。』初歩的なことでありながら忘れがちになっていたと感じました。

今回の全国研修会では交流会でたくさんの方とお話することができ、全国に私と同じ悩みを抱えている同世代がいることも知り『私だけではない』という安心感も持つことができたのはとても大きな収穫でした。また、別の事業所で働いているライフの仲間とも親交を深められたとても良い時間となりました。

最後になりますが、年に1度の貴重な全国研修会に参加させて頂き本当にありがとうございました。この日感じたこと、考えたことを大切に、これからも『共に…』を感じながら日々のお仕事、生活を大事にしていきたいです。



共同連

共働サービスたねや 高橋 優希

共同連の熊本大会に、初めて参加させて頂きました。2泊3日という長い期間でした。

新千歳空港から熊本空港まで飛行機を乗り継いで片道4時間もかかるなんて思わなかったです。



熊本に着いた日は、晩御飯を居酒屋で食べ、カラオケでたくさん歌いました。

熊本に来てまでカラオケに行くとは思いませんでした。

ホテルでは、荷物を運んでくれるところに泊まったのは初めてでした。

2日目の朝、地震があったみたいです…寝てて気付きませんでした。

朝から熊本城を見てきました。上から見た景色は絶景でした。

共同連初日は各事業所の紹介やテーマごとに話し合いをしました。

話し合いを聞いてみて知らない間に差別をしてる、されてるってしてるんだなと思いました。

会食では最初のうちは、話しかける事も輪に入ること出来ませんでした。

2次会会場でも緊張していましたが、勇気を出して他の事業所の輪に飛び込んで話が出来ました。

3日目は事業所バラバラでの話し合いをしました。

テーマは健常者スタッフと利用者との賃金の差が、なぜこれほど違うのかについて話し合いました。

帰りは行きと同じ様に4時間かけて北海道に戻りました。

大会に関わった皆様お疲れ様でした。



札幌市リユースプラザ

〒004-0003 札幌市厚別区厚別東3条1丁目1-10
TEL 011-375-1133 FAX 011-375-1155

札幌市リサイクルプラザ 発寒工房

〒063-0835 札幌市西区発寒 15 条 14 丁目 2-30
TEL 011-662-7815 FAX 011-662-7816札幌市リユースプラザ ホームページ <http://www.reuseplaza.jp>

2015年度を振り返って&2016年の抱負

リサイクルプラザ発寒工房 関 隆広

なにごとにもいわれてもたえぬいてきました。おぼえにくいことや、いわれそうなことはじょじょにおぼえるようにしました。そしてネジのゆるみやシールをはがし忘れることが多少はありますが、それも多少いわれてなおすようにしております。

とくに大変だったことはヤードにいて、荷物せりたり、仕事場に運んだことも大変でした。大変さやつかれものりこえながら、休まずにきていました。来年はしっかりとおぼえられるようにして、無理をせずがんばっていきます。なにかイベントがあれば参加します。

リサイクルプラザ発寒工房 大井 敏彦

昨年は前年の体調不良を見直して、1年間体調管理に気をつけたため近年は珍しく体調面で迷惑をかけることなく過ごす事ができた。9月に北星学園大学で行われた共同連北海道大会に参加でき、色々勉強になった。今後に生かしていきたいと思う。体調面ではまだ不安もあるので来年に向けて注意していきたい。仕事面では師匠の寺野下さんと相談しながらやれるところを中心に今年はステップアップが少しはできたかなと思っています。

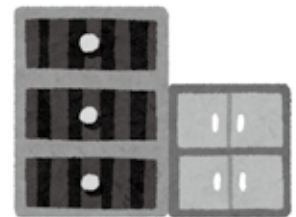
移動支援で蘭結のヘルパーさんに工房組を連れていってもらっているので、ストレス解消にもなりとても感謝しています。今年は新しい出会いがあれば、別れもありました。来年も人との出会いを大切にしていきたい。僕の夢でもある障害者の地位向上に向けての活動は、フォローアップをうけている事業所から依頼を受け、体験談を話せたのはとても良かったと思う。工房でも研修会を行いシルバーさんたちにも障害者の事をわかってもらえたのは、本当に良かったと思います。来年は心身ともに今年以上にステップアップをはかりたいと思うので、来年もよろしく願いいたします。

リサイクルプラザ発寒工房 小原 浩之

ハローワーク通いから「ライフ」に拾われて「発寒工房」で勤務して1年になります。毎日が経験したことがないことばかりで、右往左往の一年でした。

なかでもシーズンを通して定期的に「きばりや」の畑仕事の手伝いをしたことが印象的です。農業などがいやで田舎を出たはずなんですが、結局ひとまわりして畑仕事をする事になるとは、人生とは不思議なものだと思います。

畑仕事も終了し、これからは「発寒工房」の業務に専念できると思います。そこで、まだまだ素人同然の収集された家具の「目利き」、自分のことで精いっぱい欠けていた周囲に対する「目配り」に精進していきたいと思っています。



リサイクルプラザ発寒工房 齋藤 悦久

昨今年の目標が「初めてのことに触れる」なので、下水道では焼きそばを作ったりみんなの前で一言、いってみたい(笑)共同連では他の事業所の方たちと呑んだり話したり、印象的な部分と初めてのことが一緒でした。



仕事面では発寒工房にラジオインタビューが来たことです。いつも話している声は同じなのに、どこか緊張とドキドキが混じる時間でした。まさか、自分の声があんなに低いという事実も発見。今年は初めてのことに触れる点については、扇動してくれる方たちがいることを忘れません。いつもありがとうございます。

他にも移動支援でいろんな所に行き、色々なことを吸収できたのは、とても大きかったです。

2015年を振り返って

リユースプラザ館長 松永 クニ子

今年もこの原稿を書く時期となりました。昨年同様あっという間の1年でした。そして平成28年度は、業務委託の最後の年です。リユースプラザは来年4月で開設8年目を迎えます。そのほとんどをNPO法人ライフが管理・運営しています。家具・自転車の売上



個数・金額、来館者数が増えていること、各地区リサイクルセンター資源物の回収品目が増え更に回収量、来館者数も増えて、どの業務をみても活気ある数字が実績となって上がっています。

市民の認知度も高まり、リユース・リサイクルを担う施設となっています。しかし年を追うごとに、繰り返し使うことに耐えることが出来ないリユース家具・自転車の増加で今後の業務内容の再検討が必要な時期に来ていると感じます。2016年は、事業の見直しを提案できるようリユース職員一丸となって業務を遂行して行きます。2015年も、様々なマスメディアの取材を受けました。色々な角度からリユースプラザを紹介して頂くことで、札幌市民だけではなく近隣の方々も見学に来館されました。近隣の方々も参加できる楽しいイベントの展開と業務の充実を目指して頑張ります！

HBCテレビ「今日ドキッ！」出演

札幌市リユースプラザ 西田 大作

皆さんこんにちは、リユースプラザの西田です。先日、リユースで共に働く澤田さんと、午後4時位に放映している「今日ドキッ！」というTVに出演致しました。

TV向けの顔ではない僕たちですが、この日の放送を見たお客さんからは「テレビ映りが良いね！」と



お褒めのお言葉を頂けるほど評判がよく、放送後、来館者が普段の倍になり家具の売り上げも増え、テレビの力の凄さを痛感いたしました。何よりも、僕たちのテレビ映りの良さがものを言ったのではないのでしょうか。

これからも、突然の取材依頼に対応するためにも、気を抜かず仕事を進めていきたいと思ひます。

2015年のリユースプラザ職員の抱負達成度と2016年の抱負

※2015年の抱負は、過去のあとぼけで確認を！



澤田 茂則

達成度:34%

抱 負:2016年もいつも明るく市民と対応するぞ！

工藤 昌幸

達成度:50%

抱 負:公私ともに充実した日を過ごすぞ！

西田 大作

達成度:30%~インフルエンザに感染したもんねえ...実情を暴露する影の声(笑)

抱 負:今年も元気に怪我や風邪などひかないようにガンバルぞ!!

松永クニ子

達成度:川村さんのお蕎麦をめいっぱい食べたので30%

抱 負:何時、いかなる時も突撃取材を受けられる服装と完璧メイクしていること!

小野 克代

達成度:80%

抱 負:今年も健康でアクティブに楽しく過ごしま〜す♪

久保 俊一

達成度:60%

抱 負:2016年は買う人の身になって丁寧な仕事をするぞ。

川村 公穂

達成度:65%

抱 負:2016年は、100%を目指して残り35%を!

最近の家具

リサイクルプラザ発寒工房 坂本 倫子

最近、家具屋さんで見かける子供の学習机は白や青やピンクなどカラフルなものが多く、大変人気のおようですね。私も小学生の時、茶色い机が嫌で父親に白に塗って！とお願いした記憶があります。その当時は、白なんて汚れるからダメ！とか傷が目立つからダメ！なんて言われていた気がしますが、今じゃ白い家具はよく見かけるようになり私の時代になったと感じております(笑)

発寒工房に入ってくる学習机は、ほとんどがオーソドックスな茶色なのですが最近の主流にあわせて職人さんたちが数台、カラフルに仕上げられています。

これが、なかなか好評！新品同様にピカピカにしあがった机と椅子とサイドの収納がついた3点セットが5000円で売られているなんて！とってもお得すぎると思いませんか？こんなピカピカな机なら勉強もさぞかしはかどるはず？！

これらの家具はリサイクルプラザ宮の沢行きで抽選販売になりますが、厚別リユースプラザにもたくさん素敵な家具たちがみなさんを待っていますので是非足を運んでみてくださいね！



アウトソーシングセンター 元気ジョブ

札幌市中央区南8条西2丁目5-74
市民活動プラザ星園103

TEL 011-596-6581
FAX 011-596-6582

E-mail:genki@hatarakutei.jp



☞ One for all, all for One ☞

一人はみんなのために、みんなは一人のために

公平 浩幸

もう元気ジョブにお世話になり、6ヶ月以上が経ち、障がい者の方々とお仕事やイベントなどで携わりが多く、いままで感じられなかったことが思えたり、日々楽しくやらせてもらっています。

今から14、15年前に父親が出先で吐血をして救急車で搬送されたと連絡があり、すぐに搬送先の病院に駆けつけました。

ストレッチャーに乗せられたままの父親は大声で泣いて、死にたくないよ〜って叫ぶように連呼していました。動揺した自分は処置室に運ばれて治療される父親を見た途端、涙が止まらずその場に膝から崩れ落ちました。

今思い返すと吐血する2・3日前に右手が動かないと父親が何度も言っていたのに、自分たち家族は体調が悪いだけと思い、あまり聞き入れませんでした。その後、脳神経外科の先生から脳梗塞と診断結果を聞かされて具体的な説明があり、左脳がもう機能していません。二度と以前のように機能しないとされました。先生は最後に、「このような結果にさせたのは家族の責任です」と言われ、自分と母親は何も言い返すことは出来ませんでした。

父親は巨人の長嶋前監督のように右半身不随となり、リハビリをしながら通院を続け、やがて退院する事になりました。

父親は障がい者第1級と要介護3と認定され、母親と自分でデイサービスを併用しながら自宅で介護するようになりました。しかし認識の薄い自分たち家族は、始めのうち今までの生活と変わらない対応をしていました。文字や言葉の認識ができない父親に、強い言葉で話をしたりしていました。

しかし、自分たち家族も徐々に理解をしていき、ある時、父親が好きな銭湯に連れて行くことになり、男湯の大浴場に入った時に周囲の人達は白い目で父親の事を見ていましたが、凛とした態度を示したり、小樽水族館では海沿いにあるトドのショーを車イスで見せたり、現実を受け止め楽しく過ごしていました。

しかし今度は母親が甲状腺に悪性のガンが見つかり、もうすでに骨盤に転移していました。私は頭が真っ白になり放心状態でした。父親は自力で食事や排便などができないので、施設に入居させるしかありません。これを最後に家族3人で生活することはありませんでした。

母親は発病から2年後に亡くなりました。葬儀では父親の代わりに喪主をすることになり、父親の面倒が見れなくて不安でしたが、当時つきあっていた



彼女が父親の事や身の回りの事をしてくれました。彼女とはその年の11月22日に入籍をしました。

父親は母親が亡くなってから13年後に亡くなりましたが、自分にとっては良い経験でした。自分はこの経験があったから元気ジョブの道に進んだのだと思います。

これからはラグビーの基本精神でもある『個人は全体の為に自己犠牲をし、全体は一人となって個人をサポートする』精神で頑張っていきたいと思います。

**障害者が貴社を
バックアップ!!**

企業・官公庁を問わず、
軽作業等のアウトソーシングは
「元気ジョブ」にお任せ下さい。





ヘルパー派遣業務・在宅介護支援 ヘルパーステーション 繭結

札幌市西区二十四軒4条6丁目5-32 テラ二十四軒1F TEL 011-623-2505 FAX 011-644-0088

現在の介護状況

所長 佐々木 泰彦

今年もあとわずかになりました。師走に入り何かと忙しい毎日ですが、新しい年を迎える為の準備を始めていますか？ 福祉・介護の分野だけに留まりませんが、人手不足の問題は、どんなに前もっての準備（何度も求人を出し募集中）をしても全く手応えがなく全体の問題になっているようです。

高齢者の人口は今後、団塊の世代、1947年～1949年に生まれた人が65歳以上となる2015年には3,657万人に達すると見込まれている。その後も高齢者人口は増加を続け、2042年に3,878万人でピークを迎え、その後は減少に転じると推計されている。総人口が減少するなかで高齢者が増加することにより高齢化率が25.1%で4人に1人となる。

2042年以降は高齢者人口が減少に転じても高齢化率は上昇を続け、2061年には39.9%達して、国民の約2.5に1人が65歳以上の高齢者となる社会が到来すると推計されている。総人口に占める75歳以上人口の割合も上昇を続け、いわゆる「団塊ジュニア」1971年～1974年に生まれた人が75歳以上となった後に、2060年には26.9%となり、4人1人が75歳以上の高齢者となると推計されている。また、高齢者人口のうち、65～74歳人口は「団塊の世代」が高齢期

に入った後に2016年の1,761万人でピークを迎える。その後は、2031年まで減少傾向となるが、その後は再び増加に転じ、2041年の1,676万人に至った後、減少に転じると推計されている。

上記のデータは少し古いかもしれませんが、平成27年9月現在の高齢者人口推計は3,384万人総人口に占める割合は26.7%と共に過去最高80歳以上人口が初めて1,000万人を超えるそうです。このような結果がでているのにも関わらず、現在の在宅介護の実態はますます人手不足がひどくなり、処遇改善加算で待遇面は少し良くなりましたが、医療には看護師が必要なように介護には介護福祉士(介護職員)が必要です。その為にも介護も看護のように条件をもっと良くしなければならぬのではないのだろうかと思います…。

そんな問題を抱えながら今年も後わずかで終わろうとしています。

皆様方には大変お世話になりました。ありがとうございました。

来年もどうぞよろしく願いいたします。

お知らせ

ヘルパーステーション繭結(ゆい)では、ホームヘルパー(1級または2級ヘルパー資格保持者)を募集しております。まずはお話だけでも聞いてみませんか？ご応募お待ちしております。

【勤務先】 西・東・北・厚別・白石の各区 ※勤務場所への直行直帰可

【資格】 経験不問(学生さんもOK、ブランクがある方・未経験・勉強中の方も歓迎)

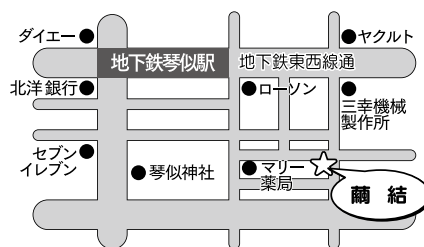
【時間】 7:00～24:00の間で2～6時間位、週1～6日の勤務

【給与】 時給850～1,200円以上、交通費規定

【応募】 電話の上、写真付履歴書ご持参下さい。

★勤務先・時間・日数等、ご希望に合わせます。

【連絡先】 Tel:011-623-2505 (佐々木・斉藤) 札幌市西区二十四軒4条6丁目5-32



就労継続支援事業A型
共働事業所

・農業 ・喫茶
・DM発送
・その他の軽作業

きばりや



2015年を振り返って…

きばりや所長 岡田 悟

このアドポケが発行されている頃にはもう雪が積もっているのでしょうか…。

一年は本当に早いものだなあと毎年この時期になると感じるばかりです。今年も共同連の全国大会を札幌で開催したこともあり、バタバタした一年。いつも以上に早く感じました。

そんな2015年。石狩のお野菜を生協さんで販売することができました。また、畑にビニルハウス第1号が立ちました。これは個人的には大きな前進だったと思います。まだまだだと言われるかもしれませんが、寒い日も暑い日も畑に行き、一生懸命働くみんなの姿

共働事業所 きばりや

〒063-0812 札幌市西区琴似2条5丁目3-5 マンションMOMO1F
TEL (011)644-5533 FAX (011)613-9323

Cafe de キバリヤ

〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ3F
TEL/FAX (011)758-6533

は輝いて見えますし、その積み重ねが結果につながったと思います。今年にはさらに、ライフの内部ではありますが、多くの方が畑に関ってくれました。本当にありがとうございます。畑と食。畑と販売。農業はカフェだけではなく、多くの事業所と繋がる事ができる事業だなあと改めて感じています。

今年度もあと3カ月となります。これから乾燥豆が美味しい時期。カフェでもその豆を使った料理でお客様によるこんでいただければと毎日一生懸命仕込みをしています。琴似・さっぽろ駅へお寄りの際はぜひ顔を出していただければと思います。

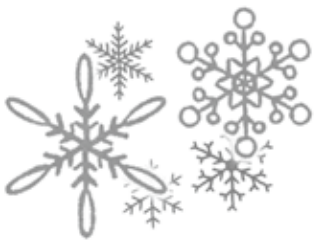
冬景色

きばりや 加藤 信一

冬には冬の綺麗な景色がある。その中でもダイヤモンドダストが私のお気に入りである。札幌では観られないが旭川ではその美しさテレビで放送されるほどの綺麗さである。雪に光る太陽の輝きがキラキラとしていて、寒さの中に美しさがある。

悲しくなるニュースや報道がたくさんあるが綺麗なものもたくさんある。できるだけたくさんの綺麗なものを観るようにしていきたい。そして心豊かにしていきたい。

そんな一年を今年も過ごしていきたいです。



だんだんさむくなってきた

きばりや 星 悠

11月と2月まで風邪ひきがたくさんです。とくにインフルエンザがたいへんになります。ゆきまつりがいちばんあぶないと思います。

またいろんな仕事があればぜひやりたいです。畑の仕事もあとなんかもいっかい売り子をがんばりたいです。

カラオケ

カフェ・ド・キバリヤ 山本 滋基

10月31日に、五十嵐さんのお別れ会でカラオケに行きました。

僕はカラオケに行くのは初めてです。初めてなので家で練習しました。練習では、「麦の唄」と「踊るポンポコリン」を歌いました。

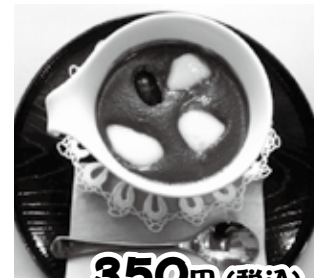
カラオケ当日は、5曲歌いました。テレビで歌詞がついているとおりで歌いました。

みんなでお弁当を食べて、歌って楽しかったです。

~cafe de キバリヤより~

12月のオススメ おしるこ 期間限定

きばりや生産の、農薬不使用の金時豆で作ったやさしいおしるこ。豆のうまみがしつかり感じられるお味に仕上がっております。これからの寒い季節、心も体も暖まる一品はいかがですか。



350円(税込)

共働事業所 もじや

印刷・編集・制作・出版・企画
テープ起こし
名刺、小冊子の版下作成

〒064-0808
札幌市中央区南8条西2丁目 5-74 市民活動プラザ 星園 104
TEL(011)596-6583 FAX(011)596-6584
E-mail:mojiya@npolife.net



本年を振り返って

所長 星 力雄

もう1年を振り返る時期に入った。「過ぎてしまえば、あっという間」とよく耳にする。更に「歳を取ると1年ごとに早く感じる」ともよく聞く言葉だ。若かりうが歳をとっていようか1年は1年、1日は24時間、誰にも平等にやってくるならば、どうして歳を重ねると早く感じるのだろうか？ 以前ある記事を目にした時、その答えが記されていた、そうだったのかと感心した。

例えば知らない所に行く時、行きは探しながら時間がかかるが、帰りはどうだろう？ 帰りはなんなく帰れてしまう。人生もこれと同じようなもので、若い時は初めてのことが多く、そう簡単にはいかず時間がかかるが、時を重ねるごとに、毎日がその繰り返しとなる。いわゆる帰り道。一度経験したことの繰り返しだから早く感じるそう。でも、こうも付け加えていた。「歳を取っても新たなことに挑戦したり、今までに無いことをしていけば、時間の早さがまた違って感じられるのではないだろうか？」

本年1年、ライフの皆さん、そしてもじやの皆さん大変お疲れ様でした。来年は少し違った事を(まだ、何かは分かりませんが)やっていきたいと思っています。1年ありがとうございました。

何やかんやであっという間に終わったこの一年。

永島 勝章

自分なりに、もじやの事を考えながらの毎日の積み重ねで今年も終わろうとしている。頼りきっていた所長が退職され、今、新たなスタッフと体制の中で再スタートをしているもじや。

今まで福田前所長に頼ってきただけに、今は不安な気持ちを持ちつつ仕事に取り組んでいるが、これからも常に笑いのあるもじやでみんなが働いていけるよう常に考えながら頑張っていくと腹に決めた、次の誕生日で、2回目の成人式を迎えるオジサン(私)であった。

2015年を振り返って

野崎 友宏

2015年も残りわずかとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年を振り返りますと、共同連全国大会を含めた各種イベントへの参加や、12月からの異動を含め、非常に中身の濃い一年でありました！

ですが、そんな濃い一年を過ごしながらも、やりたいた事はまだまだ盛りだくさんであります！！

2016年ももじや全員で頑張っていきますので、宜しくお願い致します。



共同連全国研修会で熊本へ

2015年のできごと

伊東 伸一

もじやの2015年を振り返り、私が思う一番大きなできごとは、福田前所長が退職されたことです。

福田さんは、社会経験も豊富で頼りがいがあり、全員に心配りのできるとてもやさしい人でした。できることならもう少しもじやにいてもらい、人生の先輩として、仕事や、いろいろなことを教えて欲しかったと思います。

福田さんの仕事は、もじやのみんなに振り分けられ、各々の負担や責任は増えています。存在が大きかった分、いなくなった影響も大きいです。

これからは、新しくもじやに来てくださった野崎さんと、新しい所長の星さん、もじや全員でチームワークを深め、お互いにフォローし合いながらがんばっていききたいと思います。





NPO法人 札幌障害者活動支援センターライフ

共働サービス たねや

〒063-0804 札幌市西区二十四軒4条6丁目5-32
テラ二十四軒1階

TEL 011-613-0611 FAX 011-644-0088
taneya@npolife.net

- ・出張販売
- ・チラシ折り
- ・封筒詰め作業
- ・箱折り・シール貼り
- ・清掃委託業務
- ・その他委託業務



一年を振り返ると・・・

村上 千春

2015年はこれまでに感じたことがないくらいの速さで過ぎていきました。特にJENAGURUのイベントでは、たねや全体でかかわることができとても良い体験となりました。たくさんの方の困難を皆で乗り越えてきているなあ毎年思います。

また、新しい仲間が増えた一年でもあり、いろいろな意味での転換期ではないかと感じています。今まで培ってきたものと新しい感覚をうまく融合させたい!と、日々考えチャレンジし失敗し…(笑)自分自身もちよつとずつ成長していればうれしいのですが!

地道に種を撒き、ひとつでも多くの芽が出るよう、皆さまへ明るい話題をご報告できるよう2016年もがんばります!!



今年1年間の出会いと別れ

木原 悟志

今年は残念な別れが二つありました。



一つ 4月の選挙で西区の小倉菜穂子前市議が道議選に挑戦して落選してしたこと。

二つ 中学時代からの友達が亡くなったことです。これは今でも傷ついています。

出会いは5月～10月まで東京の劇団の演劇ワークショップに参加したこと。自分のやれることと苦手なことが再確認できた貴重な経験でした。

札幌のモデルの卵や劇団に所属している方達と出会えて貴重な時間でした。自分を変える機会があればこれからも出かけていきたいと思っています。



3年

宇野 幸治

朝夕が冷え込むようになって来ました、いよいよ冬の季節ですネ。私も丸3年目です。少しは作業の内容にもなれて来ました。

又、ミシンも踏みたいし、新作も作りたいのですが頭が古いしあまり思い浮かばないようです。

でも、まだまだ頑張りたいと思っています。



「Facebookでも随時更新中!」

共働サービスたねやのfacebookでも商品など随時更新していますのでぜひご覧ください。

共働サービスたねやfacebook で検索、または、

【URL】<https://www.facebook.com/taneya.life> まで!



たねやのニューフェイスたち!

何か見つければいいなあ

安藤 駿

はじめまして。10月13日よりたねやでお世話になっている安藤 駿(あんど うしゅん)と申します。

全くもって初めての仕事であり、そして社会経験のほとんどない状態でみなさんと一緒に働かせていただくことになりました。

趣味や特技はこれといったものがなく、つくづくおもしろみのない男です。聞かれたときは「読書」と答えるようにしておりますが、何か見つければいいなあと思っていますところ。

まだまだみなさんにご迷惑をおかけしていますが、早く力を発揮できるよう一生懸命がんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



はじめまして

まめのだっこく楽しかった

藤野 昭男

たねやに入った藤野昭男(ふじの あきお)です。

仕事が楽しいのでがんばります。

まめのだっこくはとくに楽しかったです。

これからもよろしくおねがいします。

ワイワイと楽しく

大森 善子

たねやにきて6ヶ月が過ぎようとしています。

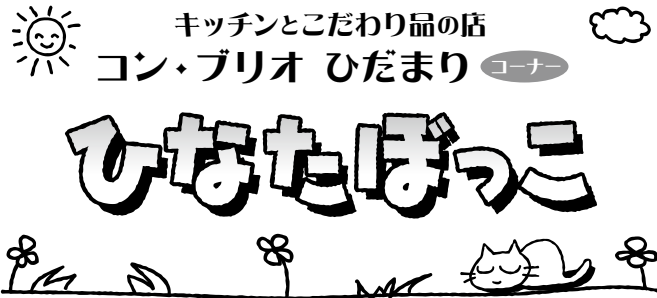
毎日ワイワイと楽しく過ごしています。

以前は、魚屋でラップ作業などをしていました。

軽作業は細かくて大変ですが、がんばりますのでよろしくおねがいいたします。



藤野さん(左)と大森さん(右)



キッチンと
こだわりの店 **コン・ブリオ ひだまり**

札幌市西区琴似2条3丁目2-37サンハイム1F
TEL:011-615-4131 FAX:011-615-4132

■店舗営業時間 (お食事は11:30からとなります)
月~木/10:30~17:30 金/10:30~21:00 土/10:30~14:00
※お食事・お弁当注文のラストオーダーは閉店時間の30分前までとさせていただきます。

■定休日 日曜・祝日・年末年始 (イベント等により変動する場合があります)

幸せの黄色いTシャツ

小野寺 恵

今年は新人の秋元さん(男性)と藤田さん(女性)二人の力が加わり、ひだまりはパワーアップしました。

市立札幌病院では毎日、床頭台の清掃に加え、洗濯・乾燥機の清掃やゴミ整理も皆で頑張りました。もしライフの幸せの黄色いTシャツを着て働いている人がいたら、お声を掛けて下さい。(幸せになれるかも?)

ひだまりでは季節のメニューとして『冷やしイカ天おろしそば・うどん』を夏場に提供させて頂きました。秋メニュー



もと考えていましたが、結局何も出せず残念です。寒い冬には温かい限定料理を提供したいと考えております。

お客様が“おいしい”と喜んでくださるよう日々努力して参ります。ご意見・ご感想などお待ちしております。

今年も一年大変ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。

コン・ブリオ ひだまり一同

☆キッチンレシピ!

寒い冬に最適! 温まるんだから♪ 鮭の粕汁

鮭が入るのでメインのおかずにもなる一品♪ 沢山食べたい時は鮭を増やしてがっつりと!

材料
2人分

- 塩鮭切り身.....2切れ
- 大根.....100g
- 人参.....50g
- 板こんにゃく.....1/4
- 白ネギの青い部分.....適量
- だし汁(顆粒やだし袋).....600cc
- 酒粕.....50g
- 味噌(赤みそ以外).....いつもの半分~2/3

- ① シャクを半分~2/3に削ぎ切りにし骨があるものは抜く(皮が嫌いな人は剥いてね!)
※臭みが気になれば熱湯をかけて霜降りに。
(※生鮭を使う場合は多めに粗塩をふり10分以上置いて出た水分をキッチンペーパーでふき取って使用)
- ② シャク以外のオススメ具材(こんにゃくはかかせません^o^)/を全て千切りにし、だし汁の入った鍋に入れて火をつけ、煮えたら一旦火を止める。
- ③ ボールに入れた酒粕にお玉ですくつただし汁を入れて溶かして待機。
※酒粕が中々溶けなければ少しチンしても♪
- ④ 鍋に再び火をつけて①のシャクを投入。

最近気になったニュース

横窪 友美

中国で人気の飲み物『タピオカミルクティー』のタピオカは偽物で、原料が古タイヤだったというニュースをネットで見た。

日本の安い食品は中国産の物が多い。嫌なら買わなければいいが、産地の偽装という問題もあるので、不安は尽きない。

それでも自分の健康を守りたければ、自分で注意しなければならないと思う。

ひと煮立ちしたら灰汁を取り味噌こして味噌と③の酒粕を溶かし入れる。

- ⑤ お椀にうつし、白ネギの青い部分を千切りにして水にさらしたものをトッピングして完成♪
※普通の青ネギの小口切りでも(^-^)/



ポイント

- ☆生より塩鮭の方が美味しいです♪
- ☆鮭を投入したら煮すぎ注意!
- ☆酒粕は柔らかめの物を選ぶと溶けやすいです
- ☆酒粕の味が強めのほうが好きな方は味噌を減らして酒粕の量を増やして下さい





生きる! 働く! 輝こう!

Kokoro Page



一年を振り返って

田中 伸和

今年も多くの人に支えられて、年末を迎える事ができました。

トラブルや事故は日々おきており、その度に多くの人の手や知恵を借りて、何とか日々を過ごしてきたなと感じています。

これからころやでは現在の就労継続支援B型から生活介護型へと移行します。

皆で考え、学び、行動していけるようになりたいと思っています。



豆の殻だしの作業中



冬は寒いし、ツライし…

吉田 邦彦

北海道の冬が寒いのは当たり前ですが、自分の学生時代と比べると冬の外出がしんどくなってきました。しかも年を重ねることにしんどさは増えています。ころや近辺に住んでいるメンバーさんがうらやましいです。自分はバスと地下鉄を利用しないところやに着かないので地下鉄はすぐ来るし、暖かいのですが、冬のバス待ちは辛いなあ…。

でも寒さと戦わないと冬を乗りきれないので負けない努力は必要かもしれません。家にいるとストーブ代もかかるので、日中活動もしないと金銭的にも負担はかかる季節なのです。

家にばかりいても話し相手もないので、寒くても来ようと思います。

あとは体調不良でなければ通所できると思います。体調管理は大事ですね。(^ - ^)



リユースマルシェ

柳瀬 司

10月18日リユースマルシェにあそびに行った。楽しかった。



光と陰

佐藤 賢治

人には光と陰がある。

ちょっとした事で人は陰におちてしまう。

光とはなんだろう。多分光とはその人の心の鏡のうつしであり、陰とはちょっと違う。

人にはそれぞれ光と陰がある。光を背負ってるぶん陰がある。

陰とはその人の罪であり、傷である。

傷を背負っていかなきゃいけないし、その為陰があり、陰はその人の心だ。

人には過去がある。それは時として自分自身が背負っていかねばいけないのである。

だれかに押し付けるものではない。それが陰である。では陰とは何だろう。それは太陽だ。

太陽とは何だ。それは生きる力でありその人を支えるものだ。だれしも太陽と光と陰を背負っているものであり人にはそれぞれ光と陰がある。陰とはなんだ。人は罪悪感のかたまりであり自分もその一人だ。罪は人を憎ませるものである。さらなる憎しみを生ませるものだ。



陰とはそれだ。世の中全てがゆがんで見えた。

世の中全てがにくかった。世の中の全ての大人が汚れてみえた。

僕はそんな世の中全てが不思議だった。なんて汚れた世の中なんだ。

世の中全てに絶望した。こんな汚れた世の中に生まれた事を恨んでた。

まわり全てがゆがんでみえた。そんな世の中がにくかった。大人全てが汚れてた。

世の中全てが汚れてた。そんな世の中に生を受けたことを心のどこかで恨んでた。

汚れた世界に僕には見えてた。だから世の中全てに絶望してた。

恨む事で世の中に復讐してた。人なんてそんなものだと思ってた。

社会のひずみを恨んでた。社会なんてそんなものだと思ってた。だから自分も汚れて見えた。

親の事も憎かった。心のどこかで恨んでた。人と関わる事がうざかった。世の中を皮肉っていた。

大人の事情なんてわからないと思ってた。



NPO 法人 札幌障害者活動支援センターライフ

ゆめぴりか

新米入荷!!

平成27年度産低農薬米 ゆめぴりか 年間契約販売のご案内

10kg単位のご注文から契約させていただきます。

◆5%割引

60kg以上年間契約をしていただくと値段より5%引かせていただきます。

通常5kg 2,500円、10kg 5,000円のところ60kgの場合30,000円が28,500円になります。

◆有効期限

2015年10月1日～2016年9月30日の1年間

◆配送について

年間60kg以上契約のお客様は配送料無料。範囲は琴似周辺応相談。

※ご希望の方はこころやへご連絡下さい。FAXまたは郵送で申込み書を送付させていただきます。

北海道の優良品種
極良食味米

安心・安全!!

新鮮!!

栄養価たっぷり!!



3kg 1,500円
5kg 2,500円

お好みに応じて精米いたします。(玄米・7分づき・白米)

分づき米とは?..... 玄米と白米の間のお米で、両方の良さを味わう方法が「分づき米」。玄米の栄養素と白米の美味しさの“いいとこ取り”の分づき米が、今大きな注目を集めています。白米と比べるとビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいるため栄養面でも優れています。

新鮮!!
栄養価
たっぷり!!

※ ご要望に応じて玄米、分づき米(7分)、白米まで精米いたします。

精米したて!!.....ご注文をいただいてから精米し、お届けいたします。精米したての新鮮なお米をご賞味下さい。

本田農場生産の..... 除草剤・イモ子防除剤、各1回のみ散布して栽培しています。

低農薬米で
安心・安全!!

お買い求め・年間契約のお申し込みは.....

こころや

札幌市西区琴似2条5丁目3-5マンションMOM01F
TEL:011-614-1871 FAX:011-613-9323

ぼくたちだって人間だ!!

障害者として生まれた満美。
話すことも、自由に動かすことも出来ない手足で
自殺まで考えた彼が今、
『生きていて幸せだ。』と言えるのは…



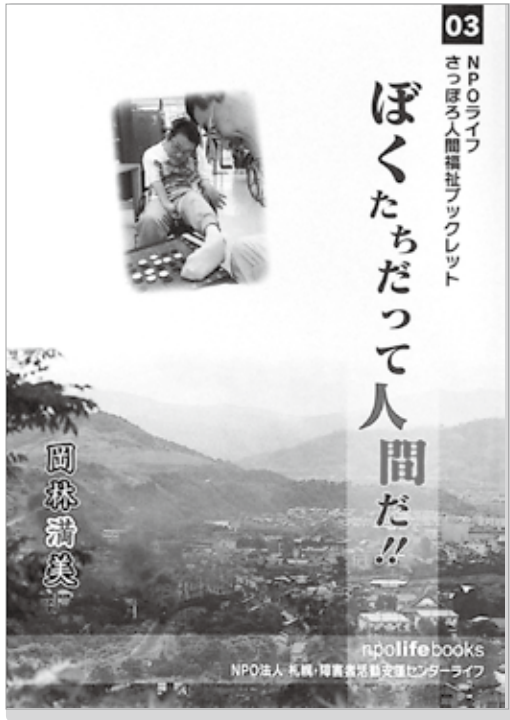
岡林満美、渾身の一冊、ぼくたちだって人間だ!!

NPOライフブックレットNo.3
ぼくたちだって人間だ!! A5判 134ページ 定価 800円 (送料別)



岡林満美のCD
僕たちの小さい命
定価 300円 (送料別)

NPOライフブックレットNo.3「ぼくたちだって人間だ!!」
CD「僕たちの小さい命」 同時購入価格 1,000円 (送料別)



日本発 共生・共働の社会的企業

経済の民主主義と公平な分配を求めて

社会的排除からインクルージョンへ

危機の時代こそ新しい考えを試す好機! 社会的事業所促進法を!

日本発共生・共働の社会的企業
編者 NPO法人共同連 現代書館 195×135 240ページ 定価 2,100円 (送料別)



誰もが働ける社会を 講座「障害者の雇用を考える社会的事業所の役割」報告集

震災復興は雇用の創出から いまこそ社会的事業所の出番です!

社会的困難を抱える人たちとの「共働」をめざす、「社会的事業所」制度の法制化は急務であります。
社会的事業所とは何か?

その理念と実践の取り組みが解りやすく語られています。

NPOライフブックレットNo.2
誰もが働ける社会を A5判 140ページ 定価 1,000円 (送料別)



収容施設はもういらぬと思うまで この実グループ 加藤 孝 講義録

私たちは「福祉」という言葉を好まない。それは、「福祉施策」を必要とする人たちを見下したときに
使われることが多いように感じられるから…

本来『「人間福祉」であるべき「福祉」が、今、「制度としての福祉」になりさがっている』という社会福
祉法人この実会の加藤孝さんの言葉に触発され、『さっぽろ人間福祉ブックレット』を発行する。

NPOライフブックレットNo.1
収容施設はもういらぬと思うまで A5判 72ページ 定価 840円 (送料別)

ライフで共に働く

障害者メンバー募集中♪

ライフでは、色々な職種の事業を展開しています。一度働いてみて自分に合わないな—と思ったら、ライフの中で別の職種を探すことも出来ます。お気軽に、自分にピッタリのお仕事探しをしませんか？



元気いっぱい「こころや」のメンバー

就労継続支援事業B型

共働サービス たねや

たねやでは店舗販売・出張販売・清掃委託業務・軽作業を行っています。

店舗では「体に優しい」食品や、手づくり雑貨を厳選して販売。現在は販売に力を入れていることもあり、接客に興味がある人は特に大歓迎です。その他、清掃や軽作業に興味がある方も是非下記までご連絡ください。

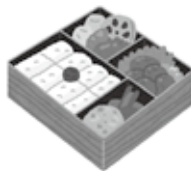
お問い合わせ ☎011-613-0611

毎日元気に出勤できる方優遇します！ 担当：村上・奥井

就労継続支援事業B型 キッチンとこだわり品の店 コン・ブリオ ひだまり

コン・ブリオひだまりでは、店内でのお食事とテイクアウト弁当作りのほか、体に優しい商品を元気いっぱいの接客で販売しております。

料理が出来なくても、経験がなくてもスタートは一緒です。皆が優しく教えてくれますよ！ひだまりで一緒に働いてみませんか？



お問い合わせ ☎011-615-4131

担当：小野寺・小野



就労継続支援事業B型

こころや k o k o r o y a

『こころや』では下請け作業やお米の卸し・販売の仕事を通じて、個性豊かな仲間たちが、時には面白く、時には真剣に仕事に取り組んでいます。

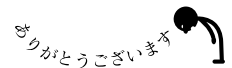
一緒に働いてみたいという方はもちろん、見学だけでも構いません。ご連絡お待ちしております。



お問い合わせ ☎011-614-1871

担当：田中・小黒

🎉 **ご協力ありがとうございます** 🎉



寄付金 クルーズ様 我妻 武様 匿名希望様 **維持会費** 長崎 昭子様
アドボケ購読料 国忠 崇史様 佐藤 典子様 高井 健男様 山本 哲生様 匿名希望様

**私の
オススメ**

ひかりのあめふるしま屋久島 田口ランディ著

札幌市リユースプラザ 館長 **松永 クニ子**

「私が自然に興味を持ち出したのは30歳を過ぎてからだだった。それまで、アウトドアなどというものにはまったく興味がなく、毎晩ネオンの海にダイブして二日酔いの頭に迎え酒」 — 仕事に疲れ、海と森と川以外には気のきいたものは何もない屋久島にやってきた著者は、美しい自然や不思議な出会いによって運命が激変した。魂の物語に誘う旅エッセイ。と「BOOK」データベースで内容が紹介されているこの本は、田口さんが1994年の4月に旅した21年前の屋久島のこと。

今年の3月、私は60歳代の友人と二人で屋久島の縄文杉トレッキングツアーに行ってきた。

動機は、この本なのです。この本との出会いは、10年以上前のこと。古本屋さんの10円コーナーになぜか目を惹く緑色の表紙に手が伸び中身も確認せずに購入した1冊。

その後、読んだのは当時勤務していたコールセンターの東京研修の移動中でした。なぜそんなことを覚えているかというところ...

毎日の忙しきで自由がなく、都会人の田口さんがゆったりと屋久島で過ごすようすにすごく感動したからでした。

あれから、時々TV放映される屋久島の風景にいつか! いつか! と思いを馳せていたところ実行できたのです。

朝5時30分に自宅を出て、飛行機を3機乗り継ぎ、最後のプロペラ機で午後13時に屋久島到着はもう半年以上前のこと...

翌日朝4時にホテルを出て、縄文杉に逢いに歩きに歩く往復12時間のツアー。しかし、晴れ渡る青空の下の縄文杉は...「あれ??

なんか違う...」って。

それは、屋久島は370日雨が降る〜雨に煙る縄文杉のようすを良くTVで見えていたせいだったよう...ミーハーな松永ですから(笑) その後、GWに放映されたNHKの72時間という番組で縄文杉の紹介を見て改めて感動したという何ともありえない結末。

また更に追い打ちかけたのが、帰って来てこの本を読んで、なんと私が行きたいって一番に思っていたのは宮崎駿アニメ「もののけ姫」の舞台となった「白谷雲水峡」であったことが判明。

まあ、1番に行きたいところはまた今度と思い直しました。私は本を読んで行きたい! 体験したい! と思うことが多々あります。紹介された方の文章力もあるのですが、その時々的心境だったり、環境だったりするのですが...

そして今回は、田口さんが感じた20年前と変わらない屋久島を体験することが出来ました。なんか心が大きく広くなり、そしてどこからでも湧き出る新鮮な水を汲み飲み体も心も潤って帰ってきました。

旅に出る理由は不用ですよ! 行きたい! やりたい! って強く願い実行あるのみ! 屋久島に興味のある方はガイドブックお貸ししますよ!



発行: 幻冬舎
文庫判 価格: ¥533 (税別)

ライフカンパのお願い

NPO札幌障害者活動支援センターライフでは、設立して25周年を越えたところですが、これまで何か行動を起こす時に目標を設定してカンパのお願いをしてきました。しかし、この2,3年皆様方にライフ運営資金のためのカンパをお願いしてきています。ここ数年続く世界的な不況で仕事量は減っており、ライフの運営が厳しくなっていることも事実です。そこで、大変恐縮ですが、ライフの運動に共感する皆様方からの応援を是非ともお願いしたいと思っております。

振り込み先

北洋銀行 琴似中央支店 普通預金 4606735
加入者名 特定非営利活動法人
札幌障害者活動支援センターライフ
理事長 我妻 武
札幌信用金庫 琴似支店 普通預金 3296744
加入者名 特定非営利活動法人
札幌障害者活動支援センターライフ
理事長 我妻 武
ゆうちょ銀行 振替口座 02710-4-63485
加入者名 NPO札幌障害者活動支援センターライフ

編集後記

皆様にとっての2015年の振り返りと2016年はどのような年にしようとお考えでしょうか。私事ですが、2015年は母親の病氣と葬儀、そして父のサポートに追われた一年でした。年末年始は老人ホームに入居した父を迎えてのお正月でスタートです。今年こそは公私ともに穏やかな一年になるようにと願っています。2016年には障害者の差別をなくしていくための仕組みの一つである「障害者差別解消法」が施行されます。しかし、差別を禁止するものではなく、現状にある差別をなくしていこうというもの。期待をしている方も多いでしょうが、まずは声を上げ課題を顕在化させるところからです。実はこれが大切なことです。(タケ)

アドボケイト 12月・1月号合併号 (第181・182号)

2015年12月10日発行 (毎月10日発行) HSK通巻第525号
1973年1月13日第3種郵便物認可
発行人/北海道障害者団体定期刊行物協会(HSK)
編集人/NPO法人 札幌障害者活動支援センターライフ
理事長 我妻 武
〒063-0812 札幌市西区琴似2条5丁目3-5マンションモモ1F
TEL 011-633-6666 FAX 011-613-9323

E-mail honbu@npolife.net
ホームページ http://npolife.net/
郵便振替口座 02710-4-63485
定価 100円