



特定非営利活動法人りあん 地域生活サポートセンターじゅぶ通信

じゅぶ通信

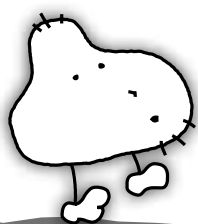
特定非営利活動法人りあん 地域生活サポートセンターじゅぶ通信「ぬぷぼん」 第10号 2010年1月



2010年 あけましておめでとうございます

今号の内容は…

アンケートの報告 ヘルパー日記
研修報告 じゅぶ川
などなど盛りだくさん!



2010.1 第10号

じゅぷでは昨夏、ヘルパーを利用されている方を対象に、アンケート協力をお願いをし、実施しました。ご協力頂いた皆様、ありがとうございます。この場を借りてお礼申し上げます。

「皆さんの率直な意見を聴き、今後の運営に役立てること」を目的としていますので、回答して頂いた内容を受けて、現場および運営委員会で話したことで、集計結果を報告させていただきます。

■アンケートの集計■

- ・実施日 2009年7月25日～8月17日
- ・対象者数 79名 (2009/7/25時点での利用登録者)
- ・回答者数 40名 (回収率 約51%)

□回答者の構成

◆年齢

18歳未満	18～29歳	30～39歳	40～49歳	50～64歳	65歳以上	無回答
3	8	9	10	8	1	1名

◆性別

男性	女性	無回答
18	20	2名

◆主な利用

居宅での利用	外出時の利用	どちらも	無回答
6	24	9	1名

◆利用頻度

ほぼ毎日	週3～4回	週1くらい	それ以下
4	9	14	13名

◆他のヘルパー事業所の利用

あり	なし	無回答
22	16	2名

□全体的に

◆じゅぷの印象は？

1. 依頼の受け(断り)について

	受けることが多い	～	普通	～	断ること多い
20					
15					
10					
5					

(無回答2名)

3. 依頼への返答について

	速やか	～	普通	～	遅い
20					
15					
10					
5					

(無回答2名)

2. 1の受け(断り)状況によって

	安心して暮らせている	～	普通	～	困っている
20					
15					
10					
5					

(無回答4名)

4. 依頼内容への対応の柔軟さについて

	柔軟に対応	～	普通	～	制度に縛られ固い
20					
15					
10					
5					

(無回答6名)

《主なご意見》

- ・平日の夕方や休日に利用希望が集中するようで依頼をあきらめている。(人手不足そう)
- ・ヘルパーが来なかった。代替りのヘルパーも見つからずこなかった。
- ・1ヶ月単位で依頼しているが、返答も1ヶ月単位で月末にある。断られた場合、他の事業所にも頼めなくなり困る。
- ・来てくれるヘルパーにより依頼内容を考えなければならない。(車の利用の可否・プールなど)
- ・週1回から2回、自費でもよいので来てほしい。(断られることが多い)・ヘルパーの不在
- ・回数を増やしてほしい
- ・通院や外出時の送迎はいつも忙しくて断られる事が多い。

□ヘルパーについて

◆ヘルパーの対応はどうか？

1. 衛生面について

	良い	～	普通	～	悪い
25					
20					
15					
10					
5					

(無回答5名)

2. 言葉遣いについて

	良い	～	普通	～	悪い
25					
20					
15					
10					
5					

(無回答4名)

3. 笑顔で接しているか

	良い	～	普通	～	悪い
25					
20					
15					
10					
5					

(無回答4名)

4. 柔軟に対応しているか

	良い	～	普通	～	悪い
25					
20					
15					
10					
5					

(無回答5名)

5. よく気が付くか

	良い	～	普通	～	悪い
25					
20					
15					
10					
5					

(無回答4名)

◆ヘルパーの対応に個人差があり困ることは？

	ない	～	普通	～	ある
25					
20					
15					
10					
5					

(無回答8名)

◆あなたがヘルパーに求めることは？

1. 全般的に

	人	%
① 介護技術の高さを重視する	2	5
② 雰囲気、笑顔、会話の楽しさなどを重視する	12	30
③ ①,②両方あって当然と思う	9	22.5
④ 介助内容によって求めるものも違う	5	12.5
⑤ その他	4	10
無回答	8	20
	40	100

2. 介助する際(家事や、身体的な介助、など全般)の時に

① 指示をするので、聞きながら指示通りに動いて欲しい	8	20
② して欲しいこと(作って欲しいメニューやしてほしい掃除等)を伝えるが、やり方(調理方法・手順等)は任せたい	9	22.5
③ 内容(その日のメニューや何をすべきか)も考えて動いて欲しい	2	5
④ その他	1	2.5
無回答	20	50
	40	100

3. 余暇で外出する時に

① 自分で行き先を決め行動するので見守って欲しい	12	30
② 一緒に行き先を考えるのも手伝って欲しい	11	27.5
③ 自分で選ぶのでいくつかの選択肢を提案して欲しい	4	10
④ 行き先を決めて連れて行って欲しい	3	7.5
⑤ その他	1	2.5
無回答	9	22.5
	40	100

《主なご意見》

- ・本人の意図を汲みつつ、家族では気がつかないアイデアがほしい。
- ・新型インフルエンザ発生時にマスクを付けないヘルパーがいたので困った。
- ・安心してまかせられる人は少数。ほとんどの人が不安。
- ・ヘルパーに求める事(ヘルパーの役割、責任の認識。ヘルパーとしてのマナー。利用者の思いを忘れず、ヘルパーの自己流にならないようにしてほしい)
- ・家事援助の場合、お願いした事だけでなくもう少し機転を利かせてほしい。(キッチン周りの清掃、調味料・消耗品の報告など)
- ・家事の基礎知識を知ってほしい。
- ・利用者の身になった行動を(物の置き方など)
- ・余暇の外出時ヘルパーだけで楽しんでいる事がある。

□制度的なこと

《主なご意見》

- ・良くなった点
自分でさがさなくてもコーディネートしてもらえる。
- ・悪くなった点
時間制限(支給量)がある。
車の利用が制限され、活動内容が狭くなった。
ヘルパーさんと家族のコミュニケーションがとりにくくなった。
ボランティアの時と違い交通費が割り勘でいけなくなって経済的に苦しい。
共の生きるという思いではなくアルバイト感覚の人が多。その割りに技術がない。
資格を持っている人に限られる。
外食に行けない。

◆利用者負担を気にして利用を控えることがありますか？

ある	～	～	～	ない	
7	3	1	1	23	人
17.5	7.5	2.5	2.5	57.5	%

(無回答5名)

□その他

《主なご意見》

- ・じゅぷに対して
昨年度は一度もうけてもらえなかった。今後はよろしく。
車の送迎を増やしてほしい。
若い人だけでなく幅広い年齢層のヘルパーを採用して利用者にあった派遣をしてほしい。
ヘルパーを派遣するだけでなく、定期的なフォローアップ指導してほしい。
もう少し本人の気持ちをわかってほしい。
事務所に夕方電話をしてもつながらず携帯にもつながりにくい。連絡体制しっかりと。
介護コーディネートもやってほしい。(2名)
- ・制度について
自己負担の撤廃・制度の煩雑さ・市町による制度の違い・事業所の不足など

■じゅぷとしてのまとめ■

多くの意見をいただき、大きく分けて以下の課題を認識し、それぞれについて、方針をまとめました。

□人手不足について

まずは、ご迷惑をおかけしてしまった方には大変申し訳なく思います。
現状、ヘルパーの不足により、やむを得ず断る事があり、その都度心苦しく思います。夕方や休日など利用希望が多い時間帯の依頼、不定期の依頼、車を使用する依頼などで断る事が多いです。新規の利用依頼についても、同じく、そのほとんどを断っている状況です。

また、自ら依頼することが困難だろうと思われる方については、こちらから積極的に提案を投げかけ、思いを引き出す所からの応援が必要だと考えています。しかし、目の前の依頼に対応することで目いっぱいな状況で、そこまで出来ないことも課題です。

今回の回答で頂いた、指摘、苦言についても、その多くが人手不足に原因が(直接的または間接的に)あると思います。

この状況を改善するため、日々ヘルパーを増やす努力をしています。ただし、事業所の規模が大きくなることで全体が把握できなくなる心配もあり、そのことで逆にご迷惑をおかけしてはいけませんので、人を増やしていく中ではそういったことにも注意しつつ進めていきます。

地域全体としてもヘルパーが不足している状況ですが、今後も他機関とも連携し、利用できる事業所が増えるよう、はたらきかけていきます。また、じゅぷでお受けできない場合も、他事業所とも連携し、その方が困られる事のないよう努力します。

□ヘルパーの対応について

回答頂いた方については、概ね普通以上の評価を頂いており、ありがたいですが、ヘルパーの対応の個人差には困っておられる方もあります。技術面はもちろん、ヘルパーとしての意識面でも、質の向上が課題です。

また実際の介助の際の関わり方として求められることは人それぞれであり、利用者さんとよく相談しながらすすめていくことが必要だと、あらためてわかりました。

これらについては内部研修の実施、登録ヘルパーと常勤ヘルパー(責任者)との日々の連絡などを、より強化していきます。

□緊急時対応について

これについては、質問の意図が不明確であったようで、困惑させてしまい申し訳ありませんでした。

あらためて意図を説明しておきます。緊急な事態でヘルパーが必要になった場合、まずは連絡を下さい。可能な限り対応します。ただし、必ず対応できるとは言えません。それでは困られたままになってしまいます。しかし、現実的な話をすると、ヘルパー事業所やヘルパーの人数がいくら増えても、緊急対応を約束できる状況には今の制度ではなり得ません。そのため、ヘルパーに加えて何か別の方法で緊急対応の仕組みが必要ではないかと考えています。例えば緊急な依頼のみを対応するような事業所(救急隊のイメージ)があれば何とかなるだろうか?など。

そういったことを考える中で、皆さんが緊急時の対応をどのように考えておられるかを知りたかったのです。あらためて、緊急時の心配は大きく切実であることがわかりました。

地域全体の課題でもありますので、他事業所とも連携しつつ、行政にはたらきかけていきます。

□連絡のつきにくさについて

特に夕方は不在になることが多く、連絡が付きにくいために、皆様にはご迷惑をおかけしており申し訳ありません。これまでから、誰かが事務所で待機する体制を理想としてきました。それでも実際には依頼が入れば、常駐することよりも、まず動く事を優先してきました。

あらためて、まずは連絡が取れる事の重要性を認識しましたので、今後はできるだけ誰かが事務所に残り、調整や緊急対応を出来る体制をめざします。そのために、これまで受けていた依頼を断るわけにはいきませんので、常勤ヘルパー・登録ヘルパーともに、増員する方針です。

□最後に

回答頂いた意見全てにお答えできてはいませんが、全ての意見を大切に、実際のヘルプに生かしていきたいと考えています。こういったアンケート実施時に限らず、日々の中でもご意見あればご提言下さい。

公開講座「当事者の思いやニーズに添った関わり方とは？」 (およびヘルパー交流会)

2009.10.4 (日)

10月4日(日)に公開講座として、精神科医の本谷研司先生をお招きして「当事者(知的や精神に障害のある方)の思いやニーズに添った関わり方とは？」というテーマでお話しいただきました。

2時間という限られた時間の中で、簡単に知的や精神に障害のある方の思いやニーズに添った関わり方についての話と申しましても、それぞれ障害の幅がとても広い内容で、かなり先生にはご無理をお願いする結果になってしまいました。

まず当事者の側にたった支援を考えるためには、障害や疾病を理解しておく必要があると。つまりセンス、観察眼、公正な判断力、その人に接する時間が十二分にあれば、知識など必要もないかも知れないけれど、現実的には難しい。であるならば、障害や疾病を理解しておく必要があるとの話から始まりました。精神や知的障害の疾病の種類、特徴、注意点等をお話しいただきました。

精神疾患は誰でもがなりうる疾病である事。安心できる「人とのつながり」が必要で、その関係を持てるようにするためには、関わる側は敬意を払うくらいでバランスが取れるのではないかという事。知的障害はIQ等で診断されるが決して絶対的なものではない事、「健常者」ですら無理をしているような「できて当たり前」とされている中

で診断される「知的障害者」っていったいなんなんだろうか、などについてグラフ等を用いてわかりやすく解説して頂きました。簡単に言いますと、人は完璧な円で形成されている人はおらず、凸凹があるものだと。バランスが取れていた方が良いとされてしまう社会が一部の人に生き難い仕組みを作り出しているのではないかとといった内容のお話でした。

では知的や精神に障害がある人にとって生きやすい社会とは何か?先生は、それぞれが誇りを持って生きられる環境をつくる事を強調されていました。安心できる生活が保障され、自己決定が保障され、周囲の人とそれなりに良い関係が持てる事、生活の中にゆとりや楽しみがある等が誇りを持って生きられる社会であるだろうと。

私たちのような事業所として、障害のある人と関わる上でごく当たり前に捉えないといけないお話でありましたが、ともすれば支援者と利用者という位置づけで時に上段からみていないだろうか?とあらためて考えさせられました。人としての尊厳を大切にすることを学んだ講座でした。

当日、参加者へのアンケートも取りましたが、先生の医師然としていない格好や、お人柄、わかりやすいお話の内容(私のつたないレポートで伝わらないのが申し訳ありませんが…)が非常に好評でした。先生の

お話をもっと聞きたいという意見もありました。先生とまた相談の上、第2弾も企画できればと思います。(谷井)

昨秋、上記にもあるように公開講座を阿星山診療所の本谷先生を講師に迎え行いました。お忙しい中、多くの方にご参加頂きまして、本当にありがとうございました。

さて、公開講座終了後、希望者を募りヘルパー交流会を開催しました。

日によって、事務所に誰もいないということもあり(利用者の皆様にもご迷惑おかけしております)事務所のスタッフと登録ヘルパーと話す機会も以前より少ないと感じておりました。

登録ヘルパーさん同士の関わりもほとんど無く、半年前に一度交流会を行った際、もう

少し登録ヘルパー同士の繋がりも欲しいという意見もあり、今回第二回目の交流会を開催致しました。

今回の交流会では、普段気になってはいたが聞けなかった事や、新しい登録ヘルパーの方は始めたばかりだから気になること、「気づき」自体が分からない。と話される方もおられ、先輩ヘルパーの話はじゅぷのスタッフの話よりも、より身近に感じて頂けたのではないかと思います。

時間の都合上、1時間しか話せなかったのですが、思っていたよりも沢山のお話が聞けたので、これからも第三回、四回、、、と続け、より多くの方にご参加頂けるような会作りをしていけるよう努めていきたいと思えます。(上井)

ヘルパー交流会

2009.12.14 (月)

19時～まちかどプロジェクトにて
参加人数 15名
(懇親会のみ参加者も含む)

先日、まちかどプロジェクトを借りて、じゅぷのヘルパー交流会を開催しました。参加人数は決して多くありませんでしたが、学生や一般の方など、幅広い年齢層の方に参加していただくことができました。

交流会では、ヘルパーさんが普段思っていることや感じていることを話してもらいました。その話を聞いて、私たちのヘルパーさんに対する支援(フォロー)が十分でないな

と感じました。じゅぷの今後の運営につなげていかなければいけないと強く感じているところです。

また、その後の懇親会では、とても楽しい時間を過ごすことができました。参加していただいた皆さん、ありがとうございました。

今後も色々な形の交流会を開催していきたいと思っています。今回参加していただけなかった方も、次回、ぜひご参加ください。

「こんなことがしたい!」という意見もお待ちしております!! (國實)

ヘルパー職とは何なのか改めて考えてみた

私がヘルパーを職にして、もうすぐ7年目になります。ヘルパー職というのは、私自身はじめはとも簡単に考えている部分もありましたが、最近は奥の深さとニーズの広さにびっくりするばかりです。そこでヘルパーには何が求められているのか、改めて考えてみました。

ヘルパーとは、心身に障害がある方や高齢者などの家庭を訪問して、家事援助や介護のサービスを提供したり、外出のお手伝いをする仕事です。たしかに客観的にみればそれ以下でもそれ以上でもありません。そしてそれは決して間違いではありません。

しかしヘルパーとは、特に「じゅぷ」では障害のある方の在宅生活が困難な場合に、充実した日常生活を送るためのサポートをすることは当然ながら、心のサポートも必要なプロの職種だと考えています。簡単に誰にでもできるものではありません。介護職は肉体的にも酷な仕事ですが、精神的にもかなりタフでないとやっていけないと思います。それは介護の大部分がコミュニケーションによって成り立っていることに起因するのではないのでしょうか。

どんな障害のある方のところに訪問するときでもあいさつに始まり、あいさつに終わります。あいさつはコミュニケーションの基本です。しかし丁寧なあいさつをしなければならぬとも思いません。人間の関係性の中で、それに合わせたあいさつでいいのです。そうすればそこから必ずコミュニケーションが広がっていきます。中にはあいさつが苦手な利用者の方もいらっしゃいますが、それはコミュニケーションを否定しているわけではありません。介護の技術がいくら優秀でも、そこに「心のふれあい」がなければ意味がありません。機械的に介護するのであれば、それはヘルパーではありませんし、そんなものは誰も求めていません。

ヘルパーという仕事は実際には身体介護や家事援助よりも、「精神介護」や「心の介護」ということも多いです。正直、ケアプラン上のヘルプなどはおまけと想ったりすることも多々あります。「精神介護」や「心の介護」する上でコミュニケーションというものが欠かせません。そのコミュニケーションの中心になるのが、「会話」です。会話というものは頭を使いますし、気を使うので当然疲れます。しかし会話を面倒臭がってはいけません。言語障害があっても、どんな形でも会話は可能です。

会話が弾めば、笑いが生まれます。笑いがあれば、さらに会話が弾みます。笑いながら会話をすることも介護のひとつです。会話することによって、自分自身に対しても大きな経験と喜びとなってくるはずです。会話とは一方的にしゃべることではなく、まずは耳を傾けることです。決して難しいことはありません。場合によっては利用者に合わせた話題を持っていくことも必要でしょう。それらは会話がなかなかできそうにない知的に障害がある人に対しても同様です。

会話を繰り返すことにより必ず相手の心の声が聞こえてきます。そこにはその利用者の介護のヒントが見えてきます。そしてそれはより深い信頼関係に発展していくはずなのです。（阿部）

ち めかちゃん家の工夫あれこれ

新しい年を迎え皆さんいかがお過ごしでしょうか？
寒さがもっとも厳しい時期ではありますが体調管理をしながら春を迎えたいと思います。
プチ防寒…(カイロはお腹に貼るとお腹に集中した血液が全身にいきわたり一層温まります)
さて、前回に続き日常生活を綴っていきたいと思います。

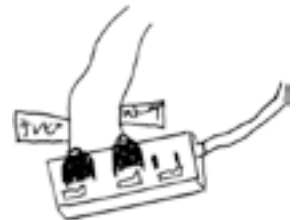


その②整理整頓編…

なぜ整理整頓することが重要なのか？
散らからない工夫、片付けや掃除時間の短縮、使いやすさ、在庫管理など最初の一手間で利点はいっぱいあるんですね。具体的に一部紹介します。

<コンセント>

電化製品の増加と共に一つのコンセントにいくつものプラグを差したりすることってありますよね。各プラグの差し込み手前にカラービニールテープを5cmくらいに切ったものをコード真ん中に挟みテープの粘着部分をとめる。テープに「テレビ」などと明記するとわかりやすいです。
延長コードで1つずつ電源が切れる節電タイプには尚便利です。



<ハンガー>

ズボンをハンガーに掛けるときは、ハンガーが真ん中にくるように左足、右足を交互に膝位置くらいまで掛けるとズボンの重みでズリ落ちませんよ。



<衣類>

タンスは自分が着る順番に衣類の引き出しを決めるとか、Tシャツなどは引き出しの高さに合わせてたたみ(袋売りの状態でたたんであるシャツを中表に半分に折った状態が一般的な引き出しの高さ)立てて収納すると何があるか一目瞭然。

<掃除>

掃除道具は目につく場所か一カ所に保管。例えば各部屋に使い捨ての紙雑巾(ウェットタイプやドライタイプ)を置いておくと合間の時間に拭き掃除が手早くできる。もったいないようだが雑巾を洗ったりする水や洗剤、時間の節約につながるし、1Pで結構もちます。



<書類>

商品説明書や保証書などはクリアブックに入れ管理すると場所も取らず、必要な時にサッと取り出せます。

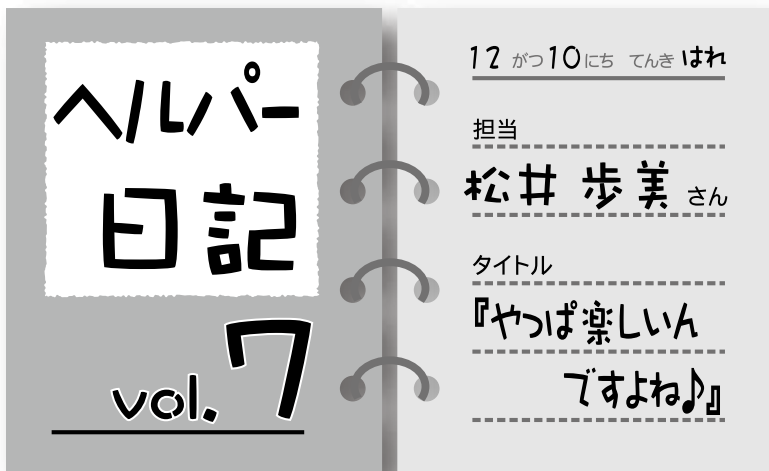


【身近な出来事】

毎年小さな目標を立てるようにしているのですが、去年は【記録】として家族手帳というのを買い、自分、家族の予定はもちろんその日、時間毎にやったこと、熱が出た! など健康管理やこれからやりたいことに日付を入れて夢の実現を目指しました。

1年間使った手帳はどのページも真っ黒で過去をふりかえり時の重さを感じています。

もちろん達成できなかったこともあり、今年につなげていきたいと思っています。(目片)



私がヘルパーの資格をとったのは高校2年生の時でした。将来、福祉に携わることをやりたいな…と考えていた時に担任の先生から「ヘルパーの高校生講座があるで」って教えてもらって、“資格だけでもとっておこう”という軽い気持ちでとりました。その後ヘルパーの資格を生かすこともないまま大学に入学して、じゅぶの存在を知り「料理ができるようになる」という言葉にひかれ、お世話になるようになって1年半ほど経ちます。

最初に比べ回数を重ねるうちに慣れてきて、できることが多くなってき

ました。特に料理では、ムニエルが作れるようになったり、ゆでたまごを花の形にできるようになりました。

体調とか精神的にいろいろあって、行くのがしんどい時や辛い時もあります。だけど、玉子焼きを作ったら美味しいといってもらえたり、会えて嬉しいわと歓迎してもらえたり…など嬉しいことや楽しいことの方がいっぱいです!!

新年あけまして、また1年が始まりますが魚を焦がすなど失敗をできるだけなくして、落ち着いてお手伝いをしようと思っています!!

■ 介助者募集中! ■

■ 仕事内容: 障害のある人の地域生活のサポート(家事、身体介護、外出時の介助など)

■ 勤務体制: 月1回・30分からでも可(土日のみも可)

■ 朝や夕方の依頼が多いですが、24時間365日様々あります

■ 待遇: 居宅での支援 1,200円/時 + 交通費300円(早朝・夜間は割増)

■ 外出時の支援 1,000円/時 + 交通費300円

■ グループ活動 700円/時 + 交通費300円(ヘルパー資格無くても可能)

じゅぷ川(せん)のコーナー

今回のお題は、「新年の抱負」です！新年を迎え、みなさんの意気込みや年を重ねることをネタにした(笑)一句を詠んでもらいました。

新しい 旅の始まり 胸躍る

宮村健太郎

(編)頑張ってもらいましょう！！

今年こそ 痩せると言って 三年目 P.N.たぶ子

(編)みんな、そうですね…。私なんて…何年目でしょ
うか…。



最年少 このネタ今後は 使えない 国実紗登美

「こう見えてじゅぷの常勤の中では最年少なんですよ。」
コレ、私の持ちネタだったんですけどね…最年少じゃなくな
ってしまいました！

コスプレで 変身願望 叶うかな P.N.まる

大変だ！ 今年で三十路になりました 上井英里

20歳の時は30歳なんてまだまだだと思ってたんですけど
どねえ…。

誓いたて 飲んで忘れるお正月 P.N.Volgon

4回目 やってきました 年男 P.N.そめえもん

今年こそ！ などとは特に 思わない P.N.ちゃっく

別に手を抜くという意味ではないですよ。今年も平年
と変わらずポチポチ頑張ろうと言う意味ですのであし
からず。

転けぬよう チャリも歩きも 歳なりに P.N.まーぶる

昨年は、ご迷惑をおかけしましたので…

建てたいな 学園通りに マンションを P.N.まき

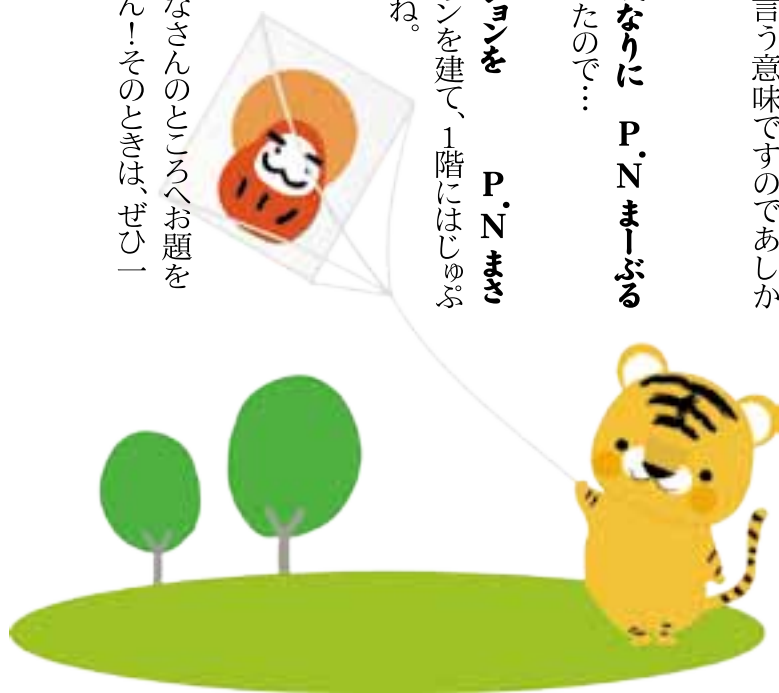
いろんな人に住みやすいマンションを建て、1階にはじゅぷ
の事務所、上階には学生…いつかね。

今回の川柳、いかがでしたか？

次回のぬぷぼん発行の時には、みなさんのところへお題を
持っておじやまするかもしれませぬ！そのときは、ぜひ一
句、お願いします。

では最後にもう一句…

じゅぷ川は ぬぷぼんイチの 人気コーナー♪



次回スキルアップ研修のお知らせ

☆日時 2月28日(日) 9:00～15:00頃

☆場所 瀬田北市民センター

☆内容 料理研修 & ヘルパー交流会

※詳細は1月末頃に連絡いたします。たくさんのご参加お待ちしております!

あ と が き

去年はケガの多い年でした。肩の脱臼、その他諸々…皆様ご迷惑をおかけしました。今年は気をつけます。年々、知り合いで亡くなる方が多くなるように思います、それだけ自分が歳をとったということなんですよ。人はいずれ亡くなると知りながらも寂しいものです。一方で新しい命の誕生や、人との出会いがあり、それを喜び、生きる糧にしていくのですよね。そんな当たり前なことや、普遍的な教訓を、あらためて実感する事が、どうも最近多いです。皆様、今年もよろしくお願いします。(染井将仁)

少し先の話ですが、5月いっぱいまで退職する事になりました。皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。もうしばらくの間よろしく願いいたします。(谷井敏治)

去年の夏に体調を崩してから、タバコを断っています。別に禁煙しているつもりはありませんが、なぜか断っています。このままタバコは止めたいほうがいいとは思いますが、夏から3キロも太ってしまい、それも健康に悪いと悩んでいます。(阿部正之)

2010年、そしてぬぷぼんも10号を迎えました。10と10、偶然の一致でしょうか!? 何かイコトがありそうな予感♪じゅぶにも、私にも…☆ イコトが起こることを期待して、2010年を過ごしていきたいと思います!みなさま、今年もどうぞよろしくお願いします。(國實紗登美)

去年はお世話になりました。ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い致します!もともとインドア人間なので今年は去年よりも違う趣味を見つけお出かけできればなあ☆と思います。(上井英里)

昨年1年でいろいろなことを経験させていただきました。今年も皆さんと一緒に季節を感じられればと思います。よろしく願いします～(^_^)(目片真弓)

みなさんこんにちは1月から常勤ヘルパーとして働かせてもらうことになりました、宮村健太郎と申します。昨年龍谷大学を卒業しましたが、訳あって今年1年間学生を続けてきました。学生時代は3年ほどじゅぶの登録ヘルパーとして働いてきました。常勤ヘルパーとして働く決め手となったのは、職場のアットホームな雰囲気と、気持ちの温かい利用者の方々に出会えたことです。常勤となり、学生時代のようなゆるい気持ちをピシッと引き締めなければなりません、あせらずゆっくりやっていきたいと思えます。不器用な男ですが、どうぞこれからよろしく願いします。(宮村健太郎)