



# ぬぶぼん

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「ぬぶぼん」 第12号 2011年1月

今号の内容は…

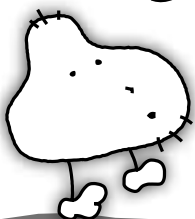


## 初日の出!



(梅屋氏の自宅より撮影)

研修報告「知ろっ！探ろっ！みんなの心を！」  
 ヘルパーインタビュー  
 気まぐれ映画・本紹介「パッチアダムス」「まんが日本昔ばなし」  
 さち子が行く「電動車イスホッケー・レイクイーグル」  
 ゆるがせ通信「ヘルパーの〇×」  
 めかちゃん家の工夫あれこれ  
 みやけんの外出支援でのちよっとした発見「東京の旅」  
 じゅぶ川「新年の抱負」



## 研修報告

内部研修「知ろう!探ろう!みんなの心を!」 2010秋～お金・恋愛・生活・仕事～

2010.10.8 (金)

昨秋に標記の研修を実施しました。会場として龍谷大学の教室をお借りしたこともあり、対象者を学生に限定しましたが、有意義な研修を実施できましたので報告します。

特に今回は、企画段階から学生(登録ヘルパー)と共に、実施したことが大きな成果でした。参加率が高かったのも、学生が正に聞きたい内容を企画できたお陰だと思えます。

また、講師の皆様には、私生活について話して頂くという、無理なお願いを引き受けて頂き、本当に感謝しています。

あらためて、講師の皆様、企画から関わってくれた学生、本当にありがとうございました。

**内 容:** ①障害当事者のお金・恋愛・結婚・育児・仕事など聞いてみよう!

講師4名…当事業所の利用者など障害当事者やご家族

②福祉現場で働く人に、給料・資格・生活など聞いてみよう!

講師5名…元じゅぶの登録ヘルパーなど龍大卒業生を含む福祉現場の方々

参加者は5名程度のグループに分かれ①②部それぞれ2講師との座談会形式

**参加人数:** 学生18名 + じゅぶ常勤6名

### 山田尚豊 (2回生)

研修に企画の段階から参加させてもらって、いろいろと感ずることがありました。まずは何かを一から企画し、完成させることが難しいことだと思いました。どのような研修にすればよいか、どうすれば参加者が興味を持つかなど考えるのに時間がかかったと思えます。その時間がかかった分、達成感はとてもありました。

また、話し合いなどで普段のじゅぶの仕事だけでは出会うことのない先輩方と交流が持てたのもよかったことだったと思えます。そういった交流ができたのも企画から参加させてもらったものの産物だと思いました。

研修では障害がある方の話と実際に福祉の現場で働いている方の話を聞きました。両方とも自分にとってとても有意義なものでした。

自分たちとはまったく同じようにとはいかないけれども、障害があっても自分たちとはなんら変わらずに旅行に行く、スポーツをしているという話を聞いてびっくりしました。僕が話を聞いた人は、旅行が好きらしく国内外問わずにいろいろなところに行ったとおっしゃっていました。また、車いすホッケーというスポーツがあることもその

人の話の中で初めて知ることが出来ました。障害がある方の話を聞いて新しい知識とともに、自分の中で新しい価値観が出来ました。

福祉の現場で働いている方の話ではまず給料のリアルな話を聞きました。将来的に家庭を持つとして福祉職の給料で家族を養っていいのか、手当はどのようなものがあるのかなど、この研修でないとぶっちゃけてくれなさそうな話をしてもらいました。また、業務内容や実態の深いところまで話していただきました。自分はまだ福祉職に行くかどうか考えている最中です。この研修で得たものも踏まえつつ、今後どのような進路に行こうか考えていこうと思いました。

反省会ではいくつか反省点が出てきましたが、個人的には研修は大成功だったと思えます。またこのような研修があるならば参加したいです。



### 奥条春香 (3回生)

今回スタッフとして研修に参加しました。企画段階では学生と職員という違う立場のスタッフが一緒になって話し合ったので、いろいろな意見が出ておもしろかったです。今回の研修は就職活動中の3回生である私にとってとてもためになったし、福祉職のよさを改めて感じることができました。今回の内容はどちらかというと3回生向けになってしまったので、次回はいろんな学年の学生ヘルパーと職員が集まって企画できたら参加しやすい研修になるだろうと思います。今回の研修を期に、これからも学生ヘルパーも企画に参加できる研修をひらくことができるといいなと感じました。

### 大槻悠心 (4回生)

学生の立場としては、福祉の仕事に興味をもっていても給料や休みの面で不安がある人が多く、そのような学生のために福祉について少しでも理解を深めてもらえるような機会を提供したい、と思いこの研修を企画しました。じゅぷとしても初めての試みだったようですし、当日の進行も不慣れなものでしたので、いくつか課題は残ったと思いますが、実際に福祉の仕事をしておられる方、障がいをもっておられる方など多くの講師の方の協力のもと実りある研修になったと思います。講師の方には自身の経験を赤裸々に語って頂き、また失礼な質問をしたかもしれませんが、優しく接して頂きました。本当にありがとうございました。参加した学生にも喜んでもらえたようですし、今後更に面白い研修を考えていき、益々じゅぷが発展していけば良いなと思っています。



### 角田達哉 (4回生)

今回の研修に参加させて頂き、授業や、セミナー等では聞けない生の声を講師の方から聞くことが出来て本当に勉強になりました。障害当事者の実生活、経緯など想像もつかないような経験をされていて驚くばかりでした。第2部では正直4回生としてはもう少し早くこのような機会があれば進路のことなど参考に出来たのですが、今回参加してくれた下回生の為になれば大変嬉しく思います。講師の方々には失礼な点もあったと思いますが、今回のご協力に心から感謝しています。

また、このような企画に参加させて頂いたじゅぷのみなさんにもとても感謝しています。会議ではあまり役に立てませんでしたが毎回行くのが楽しかったです。僕は今回で最後なのでこれからは若い学生の力でじゅぷの研修を盛り上げて行ってください。頑張ってください。山田君!



### 参加者アンケートより

- ・すごく勉強になりました。現場の声や当事者の方の声を聞いたのがとても楽しかったです。ありがとうございました。
- ・今の自分を見つめ直す機会になってとてもよかった。「福祉」についてあらためて考えた。大学生活をもっと充実させたいと思えた。またこのような企画をしてほしいと思います。ありがとうございました。
- ・すごくよかったです。1回生であり知識がなかったのですが、講師の方々がわかりやすく話をして下さいました。福祉に関するだけでなく人生経験などを語っていただき、すごくためになりました。また後半では、実際に特養に実習に行くにあたってアドバイスを伺えて良かったです。全体を通して学ぶものが多く、今後活かしていきたいです。
- ・(障がい当事者の方が) 普段どのような生活をされていて、その中でどんな大変さや辛さがあるのかについて教えて頂きとても勉強になりました。
- ・障がい者の方の生活、現場で働いてはる先輩の生の声を聞いて、イメージができ、とても良かったです。参加して良かったです!!!!
- ・どのお話もすごく自分のためになりました。将来について考えるととても良い機会になりましたし、参加して良かったと思いました。
- ・普段、障がいのある方や実際に福祉職をしている方と話す機会がなかったので、このような場があり良かったです。
- ・私的には、今、就職のことで悩んでいるということもあって、2部の研修が自分の為になりました。なかなか、こういう相談できる機会もなかったので、貴重な時間になりました。
- ・4人の方のお話を聞くことができ、自分が今まで興味なかった分野のお話が聞けて考え方が広がりました。



# 今まぐれ映画・本紹介！！

こんにちは! 最近めっきり寒くなり、お家にいる時間が長くなりがちなのこの季節…少し面白い映画や本を観たいな～!と思われている方も多いはず…。昔から映画は好きでよく観ていたのですが、今回は私が観た映画や本の中から好きなものを紹介させていただきます♪

## 〈パッチアダムス トゥルー・ストーリー〉



親かい笑顔は“伝染”するのです…  
ロビン・ウィリアムズ  
**パッチ・アダムス**  
トゥルー・ストーリー

『あらすじ』

1969年、アダムスは自殺未遂の果てに自分の意思で精神科に入院したが、ここで彼は医学の道を志すことを決意し、二年後ヴァージニア大学の医学部に入学する。

患者に接することを望み、規則を無視して病院に向いては、病に苦しむ人々をパフォーマンスで楽しませるパッチ。医者は特別な存在と決めつける学部長との対立や同級生カリンとの恋を経験しながら、学

生でありながら夢見ていた無料治療院を開設するが……。パッチのバイタリティーと優しさあふれる生き方を描くとともに、現代医療の問題点をさりげなく突いたヒューマン・ドラマ。

『上井の感想』

実在する方の半生の物語ですが、まず物語が始まってすぐ主人公“パッチ”の行動力に驚かされます! 他人が話す常識にはとらわれず、周囲に「変人」と思われようと、真実を突き詰めて自分の気持ちを貫き通す姿勢にただただ感心しました。病気がある、ないに関わらず日常を笑っていかに楽しく過ごすことが大切なのか、映画を観ていてどんどん引き込まれていきます。ものすごく抽象的な感想ですが(笑)笑って泣けて感動したい方にオススメです☆

☆あと、もう一つご紹介♪☆

『あらすじ』

1975年1月にスタートした初回シリーズから、1994年9月の放送終了まで全39シリーズ、952回にわたって放送された『まんが日本昔ばなし』。日本各地に伝わる民話をベースにした昔ばなしを二人の語り手が演じる。

『上井の感想』

だれでも一度は観たことはある話ではないでしょうか?どの話にも“教訓”が入っていたり、「正直ものはバカをみない」話が多い様に思います。大人になってから読んでも面白いのではないのでしょうか?

いかがだったでしょうか?感想は抽象的でわかりづらいかと思いますが、興味を持って頂けると嬉しいです!

## 〈まんが日本昔ばなし〉



ゆ	る	が	せ	通	信		まる	ばつ								
		へ	ル	パ	ー	の	○	×								
													阿	部	正	之

できる限り利用者の意向に沿って生活を支援していくことが、ヘルパーの仕事の大きな柱であることはいまでもありません。しかし、利用者の意向であってもヘルパーには絶対にやってはいけないことがあります。そのひとつに「医療行為」があります。この医療行為というのは、医師、看護師の専門職種でしか行なってはいけない行為です。びっくりなのが、その医療行為の中には、爪切りや耳掃除等のあたりまえのように日常生活で行なっている行為も含まれていることです。そういった行為は医療行為なので当然ヘルパーはやってはいけません。日常生活に直に関わっているヘルパーが医療行為をやってしまうと違法行為なのです。皆さんはこれどう思われますか？

しかし2005年に、厚生労働省から通知が出されました。それは、「体温測定」や「自動血圧測定器による血圧測」、「爪切り、爪のやすりがけ」、又、「歯ブラシ等を使った口腔ケア」や「軽い切り傷や擦り傷」、それに、「ヤケド等のガーゼ交換」、「耳垢の除去」、更には、「市販の浣腸器を用いた浣腸」や、「自己導尿を補助する為のカテーテルの準備」は、医療行為に該当しないとの見解が示されました。これによって、これらの今まで禁止されていた医療行為が、ホームヘルパーでも行って良い行為となりました。

さらに新聞には再来年度に「たん吸引」と「経管栄養」が正式にヘルパー業務として認められる方向になったみたいです。まだまだ一部ですが、これらの行為が解禁されたことはたいへん意義があります。

地域には、生きていくためにこうした行為を必要とする人がいます。もちろん自力でできる方は問題ありません。また、こうした行為は医師や看護師以外に家族にも許されていますので、家族と同居している方で家族の協力がもらえるならば、生活していくことは可能でしょう。

しかし本人の体が不自由であったり、家族の協力がなかなか得られない場合、どうすればよいでしょう？ 医者や訪問看護師はすぐに来てもらえるものではありません。それはあたりまえの日常生活がふつうにできないという非日常的なことが起こってしまうのです。

今回のヘルパーの一部医療行為解禁は、そういった問題をすべてクリアにするものではありません。その他まだまだ課題はたくさんあります。しかし利用者本人やその家族の一定の負担軽減になることは間違いありません。今回の解禁は様々な意味において、大きな意味を感じます。



2010年12月14日 京都新聞

# ヘルパー インタビュー



龍谷大学4回生 佐田あゆみ さんに聞きました。

## Q1. まずはじめにじゅぷに入ったきっかけを教えてください。

2回生の時、じゅぷの職員さんが重度訪問介護研修の宣伝で龍谷大学にきていたのがきっかけです。

もともと卒業後の進路を一般企業と決めていたのですが、せっかく福祉学科に入ったのだからという気持ちがあり、とりあえず研修を受けることにしました。福祉に対して強い気持ちは無かったのですが、研修後はすぐにじゅぷで働き始めました。

## Q2. 主にどのようなヘルプをしていますか。

調理の補助、車いすからトイレやベッドへの移乗、着替えなどです。たまに外出支援もしました。

## Q3. ヘルプをしていて何を感じますか

利用者さんが言われたことを一つひとつこなすことはもちろんですが、その中で利用者さんとのコミュニケーションの大切さを感じます。いくら仕事で派遣されて来ているとはいえ堅苦しい関係にはなりたくないの、なるべく相手に合わせた上でのやさしい言葉遣い、何気ない普段話をしています。その一方で、会話が途切れてもお互いが気持ちよくいられる関係を常に心がけていました。

## Q4. ヘルプをしていて大変だったことや困ったことはありますか。

具体的には特にはないです。私はじゅぷの傍ら居酒屋のアルバイトもしているのですが、そちらは同じ空間でいろんな人と共に仕事をするため、いわば私が歯車に乗っかっている状態ですが、じゅぷでは利用者さんと一対一の仕事ですので、二人で歯車を回して行かないといけない大変さ、仕事への責任感を感じました。

## Q5. じゅぷに対しての要求はありますか。

ヘルプをしていて横のつながりは欲しいと思っていました。例えば、同じ利用者さんの所に入っている学生と単に仲良くなりたいと思っていましたし、研修という意味ではお互い意見を交わすことでヘルプの質を高めていけるのではないかと思います。

## Q6. 大学卒業後はどのような仕事に就きますか。

卒業後は高齢者福祉施設で働くことが決まっています。障害分野と高齢分野は違うと思いますが、じゅぷで学んだことを少しでも生かせることができたらいいと思います。将来的には社会福祉士として働きたいと思っています。

佐田さんありがとうございました。（宮村）



さちこ  
がゆく!

# ええとこみ～つけたっ!

第2回

## 『電動車いすホッケー(レイク・イーグル)』

行ってきました!車いすホッケー これが実におもしろい まあ一度体験する価値有りです!

車いすの操作に加えスティックの使い方など簡単ではないですが、チームでの連携プレイが決まった時は最高です。今回ご紹介する「レイク・イーグル」さんは滋賀で唯一のホッケーチームで、男女、年齢問わず、スポーツを楽しみたいメンバーが集まっています。その雰囲気はまた温かく、初めての方でもすぐに仲間になれます。まずは代表の福井勲さんのプロフィールから



1958年 滋賀県甲賀郡(現・甲賀市)に生まれる  
1995年 草津市内のアパートで自立生活を始める  
1996年～ 滋賀自立生活センター事務局長  
2006年～ NPO法人ディフェンス理事長  
2006年～ 大阪医専 非常勤講師  
2007年～ 電動車いすホッケー、レイク・イーグル代表

### 『電動車いすホッケー(レイク・イーグル)』

電動車いすで皆ができるスポーツって?・・・サッカーはあるけど・・・その他に思いつくスポーツがない。そんな時、飛び込んできた情報が「電動車いすホッケー」でした。「これやっ!」故・門脇氏(前・まちプロ代表)の誘いで集まった障害者数名と学生等で7年前「レイク・イーグル」を結成して活動をスタートさせました。当初は、思う様にいかないチームプレー。でも自分たちのチームが持てたことの充実感と、チームを強くしたい気持ちはチーム全員の目標です。先の対外試合では待望の初勝利を上げることができ、プレイヤーのモチベーションも更にアップしています。チームの活動目的は、もう一つあります。それは、幅広い友達づくりです。障害者は生活の場と仕事場の往復で、友達の輪を広めることが難しい人も多くいます。今後もホッケーの練習場を楽しく充実させ、ボランティアや他の障害者との親睦を広め社会参加(自立)へのステップの場となればと思っています。

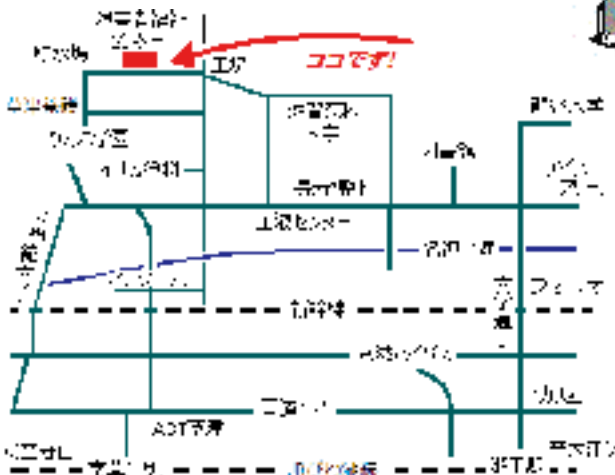
●一つのボールを皆が追いかける楽しさ! この電クルホッケーにプレイヤーとして希望する方、ボランティアでお手伝い頂ける方、下記へ是非ご連絡ください。

□練習場所(ホームグラウンド)  
滋賀県立障害者福祉センター  
Tel/fax. 077-564-7327(代表)



□練習日程(2011年2月～3月)  
2月. 4日、18日 3月. 4日、18日  
(全日17:30～20:30)

※ホッケー体験・見学希望の方は事前に  
下記までご連絡ください



プレイヤー  
募集!

ボランティア  
募集!

電話:077-566-2949  
携帯:090-9990-4768  
e-mail:khxjh045@yahoo.co.jp  
〒525-0051草津市木川町1212(1-2)  
レイク・イーグル事務局 福井



# ち めかちゃん家の工夫あれこれ

あけましておめでとうと心から言いたい。

昨年からの韓流ブームの中、北朝鮮からの砲撃があり韓国では全  
国民参加で避難訓練も行われ戦争への危機感が増してきていま  
す。隣国日本人の意識は国土の距離とはかけ離れているように思  
います。平和な一年になるよう祈るばかりです。

今回は…この季節に合った話題を。



## <お雑煮・きな粉餅>

耐熱容器にもち2個と餅が隠れるくらいの熱湯を入れレンジで約2分チン!

(餅が汁の中でドロドロにならず、お椀に移しお汁をかければお雑煮のできあがり。きな粉の中  
に入れれば程よくきな粉餅)

## <タジン鍋>

とんがり帽子のような蓋が特徴のモロッコ地方の土鍋です。流行っ  
てますよね。ほとんど野菜などの素材の水分だけで簡単に蒸し焼き  
料理ができます。5~10分くらい加熱してそのまま皿として食卓へも  
うらしい。ヘルシーなのと水に栄養が溶け出さないから野菜など  
はすごく甘い。収納しにくいのが難点だけど直火・IH・レンジ可用と  
陶器以外も出回っています。



## <確定申告でお金が戻ってくるかも!?!>

この2年間にこんなこと、なかったですか?

(バイト・パート・フリーター・仕事辞めた・薬局で薬買った・家を買った・結婚した・子ども生まれ  
た・株で儲けた・臨時収入があった・災害にあった・副業しているなど)

給与以外の収入で20万未満なら基本申告不要。面倒だと思いますが控除が受けられたり引か  
れたお金が返ってくるかもしれません。特にバイトなどで1割も所得税を引かれていたなら可能性  
大!領収証は捨てずに税務署へ相談してみましょう。

特に今年は**エコ住宅**(断熱材入り床・壁・窓・節水トイレ・手すり設置や段差解消など)新築・  
リフォームでポイント獲得。新築だと30万前後出るみたいです。このような制度は早めの対策  
が肝心ですから興味のある方は調べてみてください。

### 《日常でのカード利用》

メインのカードを1つ持っていると便利です。公共料金から食費までカード引き落としにしてると知ら  
ぬ間にポイント(1ポイント=1円)が貯まります。カード選びは自分の生活に合ってることを1番に  
(入会金無料・補償が充実・よく利用するスーパーや百貨店・旅行好き・ポイント還元率など)サブ  
カードとの相性を考えて選ぶと同じ金額でポイントが何倍にも化けます。しかしカード使用の  
デメリットは今、買って支払いがずれること。レシートと現金管理は覚えてるうちにですね(笑)

みやけんの

## 外出支援での

# ちょっとした発見!

Part 2

～森田さん(ねっこ共働作業所)、中村さん(ねっこ共働作業所)、宮村(じゅぷ)、男3人で行く東京1泊2日の旅～

2010年12月11日(土)、12日(日)、独身男3人で東京観光へ。1日目はTV番組ヘキサゴンのコンサート、2日目は上野動物園というスケジュール。

1日目の濃い夜の時間を含め、この2日間は非常に楽しい観光だったというのが3人の感想。その中で支援者として感じたことをちょっとだけ書かせていただく。

ーコンサート会場である幕張メッセについてー

会場の最寄り駅は千葉県JR海浜幕張駅。そこから森田さんの車いすを押してこの会場までたどり着くのに問題はなかった。駅周辺が比較的新しい街並みだということもあり、道がなめらかであるし、スロープはもちろん、歩道橋にエレベーターまで完備されてあった。ここまでは大変良かったが、会場内の車いすスペースに案内されて驚いた。当初に言われていた車いすスペースというのは存在せず、カメラマンが一人分の機材を持ち込めるスペースを空け、そこに車いす3台が詰め込まれるという形であった。畳1畳ほどの中に車いす3台+支援者数人が入るところを想像できるだろうか。もちろん我々を含め他の車いす客と支援者数人は入りきれておらず、いわば通路席。何の後ろめたさもなくそこに我々をそこに通したイベントスタッフの対応はいただけない。予め車いすの客数がわかっていようと無かろうと、もっと気持ちよく観られるスペースを与えて欲しかった。まあそれでも一応観ることができ、コンサート内容も良かったため我々3人は満足していた。

ー地下鉄東京メトロについてー

「まだあったんや」という森田さんの一言が印象的であった。2日目我々一同は東京の地下鉄であるメトロに乗って上野動物園を目指していた。途中メトロ東西線から千代田線に乗り換えるため王手町という駅を経由した。そこで階段昇降機に出会った。僕は「昇降機を初めて観た」森田さんは「まだあったんや」という別々の感想。エレベーターが主流なこの時代にあって昇降機の存在はある意味衝撃だった。なぜ今、昇降機かと駅員に尋ねると「管理費が安い」とのこと。(まあそやけど二人がかりって手間かかるやん)と心の中でつぶやきながら、それに乗っている森田さんに感想を聞いてみた。「安心して乗ってられる」とのこと。20年前瀬田駅にあったものと比べ、恐い面影はないようだ。どうやら昇降機自体も進化しているみたいだ。でもやっぱり手間、時間、の問題に加え、ユニバーサルデザインが広まっている中であえて昇降機を選ぶというセンスはいかがなものだろうか。



# じゅぶ川(せん)のコーナー

新年を迎え、みなさんの抱負や思いを川柳に詠んでもらいました！



うさぎ年 今年もいっぱい 跳びはねよう！ S・N  
「いいこと、楽しいことはもちろん、辛いことでもバネにして跳びはねられるように！」

又一つ 大きく育てよ 我が娘 久間朝香  
（編）子どもの成長はすごいですね。ゆつくりじつくり子育てしてください！

TOEIC 900点超え 目指します 藍沢ゆきの  
「今年の秋に受験したいと思います。」  
（編）頑張ってください！

うさぎ年 カメでいいから 前進を ④  
「ゆつくりでいい。気づけば成長があつた年にしたいです。」

年明けて 去年笑った 鬼退治 電腦堂 奥村毅一  
「来年の事を言うと鬼が笑うと言いますが、去年笑われた鬼を年が明けてからやつつけようと思います。」

食べたいなおなかいっぱい 食べたいな もりもり  
（編）腹八分目とは言いますが、満腹まで食べてしまう私。もりもりさんの反対の目標を立てないといけないかもしれません…（笑）

新しい手帳を使い 自己管理 無精  
（編）私は毎年手帳を買っては今年こそ！と思うのですが、使いこなさずに終わっています。しっかりとスケジュール管理しないと…と思つてます…。

身につける 柔らかな感じの話し方 5年目

「話の仕方を見直したいな」と思つてます。長年かけて身につけてきたものだからなかなか難しいとは思いますが、意識してみようと思つています！」

氷の手 あたためるのは 彼の類 N・Y  
（編）キュン！となる一句ですね。私はお湯か、はたまたカイロか…。来年の初めにはこんな句が詠めるようになってたいなと思つています♪

「また今度…」 やると決めたら 即実行！ U・E  
「毎年、できたらいいよね…で、やらずに終わることが多々あるので（笑）今年は何か一つでも決めた事を実行できるように頑張ります♪」

日本酒かビールかどちらにしようかな ちゃつく  
（編）さて、これは飲むのか…それともやめるのか？「いえ、正月休みの昼酒の話です。」

美味いもの 求めて明日も 生きてゆく そめえもん  
（編）オススメが見つかつたら教えてください！

今年こそ 成功させます ダイエット やまぞー  
「去年太つてしまったので、今年はナイスなボディをつくる！」

（編）私もナイスなボディ目指します！あ…言っちゃつた…。たぶん頑張ります。

とどのいました 心の準備 嫁入りの きむさち  
（編）心から祝福します！花嫁姿、楽しみにしてます♪

みなさんの川柳の投稿ありがとうございます。今年も、みなさんにとって良き一年となりますように…。じゅぶ川のコーナーへの投稿も、引き続きよろしくお願ひします！



今高野山龍華寺にある池

年末から寒い日が続く、池の水も灯籠も凍り付いていました。思わず携帯でパシャリ。



## あ と が き

今号の5pで、「まんが日本昔ばなし」が紹介されてますが、私にもず〜っと忘れられない大好きなお話があります。「ウチは悪者ばかりでうまくいく」という不思議なセリフ、よく聞けば納得のお話。「姑と鏡と悪者揃い」という題です。YouTubeなどでも観れます。オススメです、ぜひどうぞ。今年もよろしくお願いします。（染井将仁）



最近、奥さんの実家より勧められて「ONE PIECE(ワンピース)」を借り、読み出しました。まだ、読み出したばかりでよくわかりませんが、これから超感動する展開になるとのこと。正直、この歳になって真剣に少年マンガを読むとは思っていませんでしたが、どこか懐かしく童心に戻った感じです。（阿部正之）



あけましておめでとうございます。大雪に大渋滞というすごい年越しとなりました…。子どものころは降ると嬉しかった雪なのに、今は…。あんな純粋な気持ち、忘れずどこかに持っていたいですね。あっ…グレンデに雪が降ってくれるのは大歓迎なんです♪ 今年もよろしくお願いします。（國實紗登美）



最近、寒くなってきたので岩盤浴に行きたいです。「行きたい」と思ってから実行に移すまでにいつも時間がかかるので、1月中には行き始めたいと思います♪（上井英里）



この1年ケーブルテレビを契約して以来、休日には録画しているテレビに映画三昧。外に出て体を動かすことをそろそろ考えないと、えらいツケが回ってきそうです（目片真弓）

ここ一年でサウナがたまらなく好きになりました。仕事とプライベートで入る機会が急増し、最近ではサウナが趣味だと言ってしまふほど好きになってしまいました。サウナが好きな理由としては、頑張っって熱さに耐えている自分が好き、体にキレイな汗の水滴模様ができる瞬間が好き、熱さに耐えた後脱衣所で飲むポカリがたまらない、などなど。サウナいいですよ～（宮村健太郎）



たまに買うんです。宝くじ。ロト6とかナンバーズ。当たったら家を買って、車を買ってと一通り夢を見て、それから妄想は事細かな部分にまで及び、大金を手にした後ろめたさからいくらか寄付しよう、当たり券の置き場所はどのように、換金に行く際はタクシーの方が安全？ など これでだいたい10分くらい楽しめます。そんな木曜の夜が幸せです。（木村佐智子）