



ぬぷぼん

夏です！とびだそう！！

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ぷ通信「ぬぷぼん」 第19号 2014年7月

- 2013年度 事業報告および収支報告
- 2013年度 じゅぷ全体研修会 報告
- 連載エッセイ 当事者の視点から…… 杉山流水さん
- つどい処「ばばるで」 ● ヘルパーインタビュー 嶋崎まり子さん
- アートをめぐるいろんな旅 ● ゆるがせ通信「新型うつ!」とは
- 映画・本紹介 ● めかちゃん家のあれこれ
- じゅぷ川「夏の食べ物」 ● 新人紹介 藤原 光 ● あとがき



約8年間、みなさまにお世話になった国実が、6月末をもって退職しました。新しいステージで活躍し、また成長した姿を見せてくれるでしょう。



■全体の概要

障害のある人々が地域であたりまえに生活していける社会の実現を図るため、障害のある人の自立・生活支援や、誰もが暮らしやすい街づくりに関する提言などを行い、もって社会全体の利益の増進に寄与することを目的とし活動した。

■居宅支援事業・外出支援事業

設立以来、増え続ける依頼に対応している。今年度も利用は増え、従業員を増員し、車両も増車している。主な成果や課題は以下の通り。

・日常的な生活の支援だけでなく、趣味の活動の支援、旅行の支援など、様々な部分で関わることが出来た。必要に応じて、24時間、365日の支援を実施している。

・大津市のヘルプ事業所協議会の会長を一昨年より2年間任され、自立支援協議会へも委員として参加し、提言など実施してきた。

・利用者、ヘルパーともに人数が増加する中で管理の大変さがある。研修受講状況の把握や書類管理に要する時間も増えている。

利用者数(人)

	月あたり
大津市	48～55名
その他県内	20～23名
合計	69～78名

・グループ支援のみの利用は人数にカウントしていない。

利用時間数(時間)

	年間
身体介護	1661.5
家事援助	744.75
通院介護	66
行動援護	42
同行援護	183.5
重度訪問介護	18356.5
移動支援	5666
グループ支援	1677
合計	28397.3

従業員数(実働) (人)

	月当たり
常勤ヘルパー	9
登録ヘルパー	56～67

■私的居宅支援事業(ちゅぷ)

支援が必要な状況でありながら、制度の狭間などにあり、公的な支援が得られない場合に、有料であるが、支援者を派遣するものである。今年度は、入院時の利用が1名のみであった。

■相談支援事業

障害のある人の相談窓口として、情報提供、利用計画の作成など相談全般を担った。相談内容の例をいくつか挙げる。

・状況や状態の変化により支援体制の調整が必要となる例…50代・男性・脳性麻痺・母と同居 頸椎症による運動機能の急激な変化があり、在宅でのヘルパー体制の再調整や、訪問リハの導入が必要となり調整。同様の例としては、退院時、学卒時、また妊娠時などの調整事例があった。

・今年度より障害福祉サービスの対象となった難病(身障など手帳なし)の方の相談…20代・女性・クローン病 就労したいが、急な体調不良が稀にあり、そのために採用されない。と相談うけ、就労継続A型を紹介した。同様に手帳(身障・療育・精神)無くても福祉サービスにつながる事例があった。

・その他、就労、福祉用具、引きこもり、金銭トラブル、人間関係、何となく不安…など様々。

■研修開催事業

より多くのヘルパーを確保するため、重度訪問介護従業者養成研修を開催した。16名が受講、修了した。従前より、講師・講師補助として障害当事者の協力を得ており、特に実習部分について、より実践的な内容になるよう検討を重ねつつ、幅広い障害当事者の協力により実施している。

■新規事業の検討

新たな事業を検討するため、新規事業プロジェクト会議において、検討を重ねている。

その成果の1つとして、事務所2階にて、懐メロ喫茶「ばばるで」を開始した。半年が過ぎ、常連の方、初めて会う方、そこで新しいつながりもできている。利用する方の声を聞き、より和める場所にしていきたい。

もう一点、大きな計画として、将来的に住まいに関する事業を実施することを検討している。

■ほか、広報・啓発事業、各種研修への参加・実施など

2013年度 事業活動収支計算書

2013年4月1日～2014年3月31日 (単位:円)

科目	予算額	決算額	差異	備考
収 入				
1 会費収入	60,000	54,000	-6,000	
会費収入	60,000	54,000	-6,000	団体3 個人24
2 寄付金収入	0	0	0	
寄付金収入	0	0	0	
3 助成金収入	291,264	290,820	-444	
助成金収入	291,264	290,820	-444	市より相談支援事業に対する家賃補助
4 事業収入	96,150,000	97,021,082	871,082	
居宅介護事業収入	73,000,000	75,390,340	2,390,340	利用増
外出介護事業収入	13,800,000	13,100,050	-699,950	
相談支援事業収入	7,360,000	6,527,241	-832,759	市委託費・認定調査費・計画作成費
福祉輸送事業収入	1,800,000	1,832,751	32,751	
私的居宅支援事業収入	30,000	2,700	-27,300	ちゅぷ利用料
研修開講事業収入	160,000	168,000	8,000	重度訪問介護研修受講料
5 雑収入	85,000	56,426	-28,574	
雑収入	85,000	56,426	-28,574	外部講師など
事業活動収入計	96,586,264	97,422,328	836,064	
支 出				
1 人件費支出	73,167,000	77,829,232	4,662,232	
役員報酬	3,147,000	3,187,425	40,425	現場役員報酬
給与手当	54,000,000	58,760,549	4,760,549	常勤・非常勤 含む
賞与	9,870,000	9,441,000	-429,000	常勤 夏・冬・年度末 合計5ヶ月分
法定福利費	6,150,000	6,440,258	290,258	社会保険・労災保険・雇用保険
2 事務費支出	1,630,000	1,371,816	-258,184	
福利厚生費	750,000	795,531	45,531	退職金共済・健康診断など
研修費	800,000	498,285	-301,715	外部研修受講料、交通費など
諸会費	80,000	78,000	-2,000	各団体加盟会費など
3 事業費支出	14,033,440	11,158,439	-2,875,001	
旅費交通費	150,000	168,246	18,246	電車・有料道路通行など
消耗品費	750,000	675,373	-74,627	パソコン・事務用品・衛生用品など
印刷製本費	190,000	197,695	7,695	記録表・通信・封筒・名刺など
水道光熱費	350,000	373,820	23,820	水道・電気・ガス・灯油など
広告費	60,000	150,750	90,750	折込広告・ホームページ作成
車両費	500,000	528,933	28,933	車検・点検・タイヤ交換・整備費など
燃料費	2,100,000	1,378,492	-721,508	ガソリン代など
通信運搬費	700,000	779,945	79,945	電話・ネット通信費・郵便など
会議費	30,000	15,796	-14,204	ヘルパー交流会お茶菓子代など
新聞図書費	40,000	6,555	-33,445	書籍・DVD購入など
手数料	75,000	119,187	44,187	振込手数料・車両登録諸費用など
損害保険料	853,800	938,803	85,003	自動車・福祉サービス・火災
賃借料	3,124,800	3,238,090	113,290	事務所・駐車場・研修会場など
租税公課	35,000	137,005	102,005	軽自動車税・印紙代など
リース料	551,840	554,718	2,878	プリンタ・介護請求ソフト
食料費	3,000	27,666	24,666	研修用食材・ばばるで食材など
支払報酬	1,470,000	1,424,550	-45,450	労務・会計・セコム・講師・ネット管理
交際費	20,000	69,391	49,391	手土産代・花代・講師食費など
寄付金	0	50,000	50,000	
修繕費	30,000	306,074	276,074	ガス管工事・PC修理・トイレ工事など
雑費	0	17,350	17,350	
予備費	3,000,000		-3,000,000	
4 減価償却費	1,118,637	1,712,243	593,606	
減価償却費	1,118,637	1,712,243	593,606	車輛・設備・器具
事業活動支出計	89,949,077	92,071,730	2,122,653	
事業活動収支差額	6,637,187	5,350,598	-1,286,589	
法人税・住民税・事業税	2,116,852	1,285,600	-831,252	
当期正味財産増加分	4,520,335	4,064,998	-455,337	
前期繰越正味財産額	18,350,759	18,350,759		
次期繰越正味財産額	22,871,094	22,415,757		

2013年度

じゅぷ全体研修会報告

『災害発生！』ヘルパーとして、人としてできること

2014年2月8日（土）、じゅぷ全体研修会「『災害発生！』ヘルパーとして、人としてできること」を開催しました。

この冬一番の大雪の中、たくさんの方に参加していただきました。当初の予定では、第一部講演、第二部グループワークとしておりましたが、電車遅延などの事情により、一部と二部を入れ替えさせていただきました。

第一部のグループワーク『災害発生！あなたならどうする』は、学生実行委員が中心となり、企画・運営したものです。

その内容は、まず、もしもこんな時、あなたならどうしますか？というYesかNoで答える質問を出します。この質問は、実際の災害であった、判断の難しい、決断を下すのにジレンマを伴うような事例をもとに作られており、「正解」というものではありません。その難しい事例に対し、短い時間で、各自にYes・Noの答えを出してもらいます。それぞれが出した答えについて、6つのグループに分かれ、互いの答えや理由について話し合い、それを発表するというものでした。



実行委員のメンバーは当日の朝から集まり、ギリギリまで準備をしていました。うまく伝わるかどうか、始まるまでは不安もありましたが、とてもよい研修になったと思います。参加者の皆さんが真剣に考え、一緒に盛り上げ、ともに作り上げてもらえました。オブザーバーとして、大津社協の葛城朋子さんに参加していただき、コメントをもらえたことも、とてもありがたかったです。

第二部は、福島よりNPO法人いわき自立生活センター理事長の長谷川秀雄さんを招き、公演をしていただきました。東日本から西日本まで、広い範囲が大雪に見舞われる中、長時間の移動を経て、駆けつけてくださいました。未曾有の大震災を経験された方の言葉は、一言々々がとても重いものでした。また、話の内容も、震災が起きた当日のヘルパーの動きから、その後の事業所の課題、原発事故の話までと多岐にわたりました。映像を交えながらのお話はとても分かりやすく、個人的にも色々なことを改めて考える機会となりました。参加者の感想を読ませてもらっても、その感想自体がバラエティーに富んでいました。参加者それぞれが、それぞれに興味・関

心を持っている事柄について、学び、考えることのできる、本当に良い講演だったと思います。

天候には恵まれませんでしたでしたが、それ以外は、実りの多い研修になりました。講師の長谷川さん、オブザーバーの葛城さん、実行委員のみなさんありがとうございました。最後になりましたが、参加して下さった皆様、本当にありがとうございました。悪天候の中でもこうして来てくださり、ともに研修を作り上げてくださる皆様に支えられて、じゅぷという事業所があるのだと、改めて教えていただきました。今後ともどうぞよろしくお願ひします。

(中下 和生)



日時 2014年 2月8日(土)
(受付) 12:15 第1部 12:45~14:15
第2部 14:30~16:30

場所 瀬田北市民センター
大会議室 (大津市大将軍1-14-30)

参加費 無料

第1部
講演
長谷川 秀雄 さん
(NPO法人いわき自立生活センター理事長)

東日本大震災の経験を踏まえた災害時の対応とその後の取り組みについてお話しいたします。

第2部
グループワーク
「災害発生! あなたならどうする!」
オブザーバー 葛城 朋子 さん
(大津市社会福祉協議会 ボランティアコーディネーター)

ワークショップ形式でクイズ等も交えながら、災害時の対応についての意識を深めます。

事前申込: 要 電話・メール・FAXにてサポートセンターじゅぷ 担当 國實 (くにざね) までご連絡下さい。

申し込み締切 2014年1月31日(金)

お問い合わせ申し込み先 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ぷ
大津市一里山2-2-8 TEL.077-548-3511 FAX.548-3515 E-mail support@je-peux.net

第1部
長谷川秀雄さんプロフィール
1954年 福島県いわき市生まれ 59歳
楽器店勤務などを経て、
1996年 いわき自立生活センターの設立に参画
2006年 理事長となる

●他の役職
NPO法人 3.11被災者を支援するいわき連絡協議会 理事長
NPO法人 いわき放射能市民測定室 副理事長
一般社団法人 日本ALS協会 福島県支部事務局長
一般社団法人 ふくしま連携復興センター 理事

第2部
第2部では、クイズをしたりグループに分かれて参加者同士で話をしたりという、ワークショップ形式で行います。「ヘルプ中に災害が起こったら?」と考えたこと、ということから、災害が起こったらどうする?災害への備えはできている?等について、みんなで深めていきたいと思ひます。また、クイズでは防災や緊急時の対応等の豆知識もお伝えしたいと思ひます!

○実行委員代表より
今年のじゅぷ全体研修会実行委員代表の西村です。この年に一回の研修会も定審となりましたが、この研修会には登録学生ヘルパーが中心となり企画、運営を行うものです。今回の研修会のテーマは「災害発生! ヘルパーとして、人としてできること」ということで、東日本大震災からまもなく3年となり、昨年の夏には大津でも水害による被害が多発しました。そんな中ここで今年一度災害について人として、ヘルパーとして、事業所として考えてみようではないかという意見が学生の中で挙がり、今回の企画に至りました。ヘルパーとして、事業所として考えてみようではないかという意見が学生の中で挙がり、当日は福島県いわき市のNPO法人より講師として来ていただき、当時の様子、またそこから得た教訓などを話してくださいました。さらに絶対的ななる防災クイズや様々な意見が出るグループワークなども用意していますので、ぜひご参加ください。皆様のお越しをお待ちしております。

瀬田北市民センターへのアクセス
月輪一丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪二丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪三丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪四丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪五丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪六丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪七丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪八丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪九丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪十丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪十一丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪十二丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪十三丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪十四丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪十五丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪十六丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪十七丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪十八丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪十九丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分
月輪二十丁目 JR瀬田駅 徒歩約10分

今回の研修会はヘルパー対象の内部研修ですが、定員に余裕ができた場合、一般の方も第1部のみ参加していただけます。下記までお問い合わせ下さい。

研修会申し込み先・申し込み方法
TEL 077-548-3511
FAX 077-548-3515
E-mail support@je-peux.net

※ご不明な点がございましたら、研修担当 國實(くにざね) 宛までご連絡をお願い致します。

申込用紙 FAX.077-548-3515 ●お切日 1/31(金)

連絡先TEL



今回の当事者の視点は、りあんの運営委員でよかともメンバーでもある、杉山流水さんに話を聞きました。

『じゅぷ』にのぞむことは？

杉山流水さん

流水さんとじゅぷとの関わりは古く、2003年、じゅぷができた年にまでさかのぼります。設立当初から現在まで、運営委員として関わりを持ち続けている、数少ない人の一人です。「どうして、じゅぷの運営委員をしようと思ったのか？」その経緯を尋ねると、「前田さんに聞いて。」とのことでした。前田さんによると、じゅぷの運営委員には当事者の人たちにも入ってほしい。そこで、知的障害のある人の代表として、流水さんをお願いしたとのことでした。

流水さんは、田上中学校を卒業後、三年間、信楽学園で生活を送りました。その後、ねっこ共働作業所に入り、現在まで働き続けています。信楽学園では、四人部屋の寮に入り、サッカー部にも所属していました。中学時代、そして信楽学園でもいじめのようなことがあり、嫌な思いをしたことがあるそうです。でも、「学校は楽しかった？」と聞くと「楽しかった。」と答えてくれました。今の生活の悩みを聞くと、「悩みなんかない。みんな悩みすぎや。」と言っていました。よくよく聞いてみると、日常生活に不満や心配事がないというわけではないようです。家族との関わりの中で、自分の役割に対しての責任感も持っています。それでも、「悩みなんかない。」「学校時代は楽しかった。」、と言える強さと、笑顔で話す明るさに、流水さんの魅力が詰まっていると感じました。

今後、じゅぷとどう関わっていききたいかに話を移すと、流水さんは、「じゅぷを使うとお金がかかる。」ということをしごく気にしていました。じゅぷができる以前の、よかともなどの活動を経験している人たちにとって、じゅぷを通してヘルパーを依頼すると、お金がかかってしまうというイメージがあるようです。実際に本人負担があるかどうかは別にして、ヘルパーと利用者との関係が、お金を通してのみ成立するものだと思っていて、依頼することを躊躇する。もっと言えば、日常の私たちの態度やふるまいが、そのように思わせている。そうだとしたら、とても悲しいことだし、反省しなければいけないことでもあると感じました。もちろん、仕事として、きちんとしなければいけない責任はあります。ただ、仕事としてのみ付き合います、という姿勢では、共に生きるということにならない、ということなのでしょう。まずは、もっと気楽にじゅぷを利用してもらえるようになりたい、そして、気楽に声をかけられるような人になりたい、そう思います。

最後に、「運営委員として、何か言っておきたいことはありますか？」と尋ねると、流水さんは、「運営委員会の時間をもっと短くしてほしい。」と仰っていました。運営委員の皆さん、どうぞよろしくお願ひします。(聞き手・文 中下和生)



左：杉山流水さん 右：中下和生(聞き手)

つどい処

ばばるで



じゅぶの2階でみんなが集える交流サロンをやっています。

『つどい処 ばばるで』がオープンしてからこの9月で1周年を迎えます。
懐メロ喫茶としてスタート、今はレコードを聴く人もあれば、仕事をする人、
趣味を楽しむ人など思い思いの時間を過ごしてもらってます(^O^)/
新しい人との出会いもあり、つながりが広がっていることも嬉しいです(^_^)

これからもよりくつろげる場所を
みなさんと作っていただければいいな～

開催日程

第2木曜日 13:00～19:00

(8/14 9/11 10/9 11/13 12/11)

第4土曜日 10:00～16:00

(8/23 9/27 10/25 11/22 12/27)



ゆったりしたい人
おしゃべりしたい人
音楽好きの人
お気軽にどうぞ!

★9月に1周年
イベント企画してます★

★展示コーナー出展者募集中★
現在はよかとも書道作品展開催中!



ヘルパーインタビュー

嶋崎 まり子 さん

(インタビュアー 國實紗登美)



(國實) じゅぷと関わってもらおうようになって約2年の嶋崎さん。初めて事務所に来てくださったときに対応したのも、私、国実だったような気がします…そのときのことを思い出しながら、お話を伺いたいと思います。

(國實) では、まず、じゅぷに来てくださったきっかけは何でしたっけ？

(嶋崎) 張り紙を前から見ていたんです、通勤途中に。こんなのあるんだなと思って、でも、障害者って…無理だろうな…と思っていたの。でも、やっぱり興味あって、できることがあるかな？と思って、行ってみた。そしたら、受け入れてもらえて。

(國實) 全然違うお仕事をされていたけど、ヘルパーの資格を持っておられましたよね？

(嶋崎) 資格は、半年ほど前に会社に通いながら取りました。

(國實) 何でまた、ヘルパー資格を取ろうと？

(嶋崎) ヘルパーになろうと思ってたのではなくて…。20年以上前に住んでいた城陽市で、近所の作業所に週1でボランティアで行っていた。ボランティアもできるかわからなかったけど、見学に行ったときにたまたま来ていた養護学校の先生に、「ボランティアは責任もたなくていいんだから」と言われ、後押ししてもらった。気楽に行けばいいんだと思えた。(今思えば、ボランティアだからって責任ないなんてことはないな…とわかるが…)

そして、ボランティアとして、利用者さんと一緒に若草山に遊びに行った。指がかすかに動くだけの人の車いすを押した。車いすが特殊でブレーキがなくて、山だったから下り坂は大変だった。ボランティアでも知識等が必要だと感じ、勉強したいという思いがあったので、ヘルパー講座を受講して資格を取ったんです。

形は何であれ、何かお手伝いできたらいいなと思っていたし、せっかく資格もとったから、仕事としてできるならやってみたいなとも思うようになって、それで、じゅぷの貼り紙を見て、一度のぞいてみたというわけなんです。

(國實) ボランティアで障害のある方と関わった経験があったから、体力的に大丈夫かな？といった心配を実感として持っておられたんですね。坂道でブレーキがまったくない車いすを押すって、怖いし体力もかなり必要ですよ。

(國實) じゅぷで登録ヘルパーとして関わっていただいていたので、最初はほんと少しずつでしたが、嶋崎さんのキャラクターに魅せられて、色々な方の支援をお願いするようになりました。ありがとうございます。

(嶋崎) だんだん変な力が抜けてきたかな。「最初はできないことをお手伝いするんだ！」という気持ちでやってきたけど、今は、利用者さんと同じ時間を共有するというイメージでやってる感じ。肩の力が抜けて、自然でいられるようになったと思います。

(國實) 自然なお手伝い、支援ができるって大切ですね。他人が常に家にいるって違和感があることですが、違和感がない、自然な存在でいられたら…私もそう思うことがあります。

(國實) 今は、ヘルパーだけでなく、「ばばるで」にも来てくださっていて、「ばばるで」には、木村さんか嶋崎さんがいるものだ…というくらいのイメージになってる気がします。「ばばるで」のお手伝いをしてくださるようになったのはどういったきっかけですか？

(嶋崎) じゅぷで経験させてもらって、そういう関わりをもっと持ちたい、という思いが募ってました。もっと若ければという苛立ちもありました。その頃知ったのが「ばばるで」でしたね。仕事とかボランティアとか関係なく、共に過ごせる時間を楽しんでいます。

(國實) ありがとうございます。「ばばるで」が、ゆったり一緒に楽しめる居場所として、色んな方に活用してもらえればいいですね。

(國實) では、嶋崎さんが感じている「じゅぷ」ってどんなところですか？

(嶋崎) 障害を持っている人が街のなかで少しでも自然に生活できる手助けをしているところかな。ただ、ヘルプに行っている利用者さんの困っていることを、もっと支援できたらな、何かできたらなと思うこともある。どうしたらできるかな？短時間の関わりでなく、もう少し…と思うことも。どこまでがヘルパーの仕事なのか？深入りしていいか？境界が難しい。

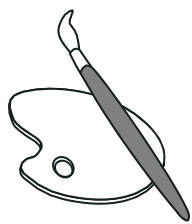
(國實) 難しいですね。ヘルパーは制度に沿っての支援になるので、やりたいのにやってはいけないこともありますね。私も、もどかしさを感じることがあります。制度の中でできる最大限のことはしていきたいし、できないことは、何か違う形で…。同じ地域にいるのなら、ヘルプ以外の自然な関わりができたらなと思ったりもします。

(國實) 最後に、これからの目標というか、どうやっていこうかな…と思っておられるかを聞かせてください。

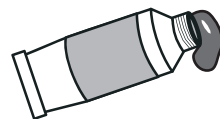
(嶋崎) 20年くらい前、友人にヘルパーの仕事に誘われたころがあるけど、その時はやろうと思わなかった。その後の経験、色んな人との関わりがあったから、今、ヘルパーができると思う。これから、できる限り、できる範囲で続けられたらと思う。欲張らずに。

(國實) 自然体の嶋崎さんが本当に魅力的で、利用者さんからの信頼も厚く、研修や交流会で学生とも関わってもらって、学生ヘルパーへの刺激にもなっています。これからも末永くお付き合いいただけたらと思います。ありがとうございました。





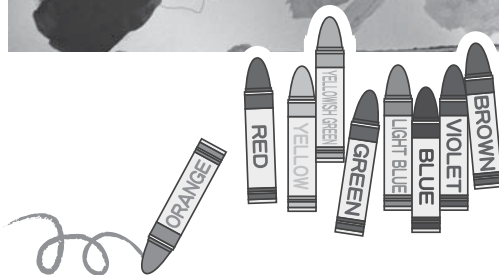
アートをめぐる、 いろいろな旅



こんにちは、北川です。今回は以前少し書かせていただきました「ぴかっtoアート展」の作品募集の募集要項が来たので、その紹介をさせていただきます。

「ぴかっtoアート展」は障害のある方たちの芸術作品展で、毎年作品を募集し公募展を開催されています。今回応募された作品も選考を経て、11月26日（水）～12月6日（土）までの期間イオンモール2階の「イオンホール」にて、受賞作品が展示されます。何かしらの作品を作っておられる方はぜひ応募されてみてはいかがでしょうか？

募集している作品は、平面でも立体でもどちらでもOKで（規定のサイズ内）、手法や表現の内容については一切自由です。応募資格は滋賀県在住または滋賀県の学校、施設、病院を利用されている障害のある満15歳以上（中学生以下を除く）の方で、個人創作で他の公募展等に出品したことがない作品を募集されています。応募期間は7月1日（火）～9月19日（金）までとなっています。もし興味のある方がおられましたら、じゅぷに募集要項・応募用紙が置いてありますので、また僕に一声かけてください。募集要項をお渡しいたします。



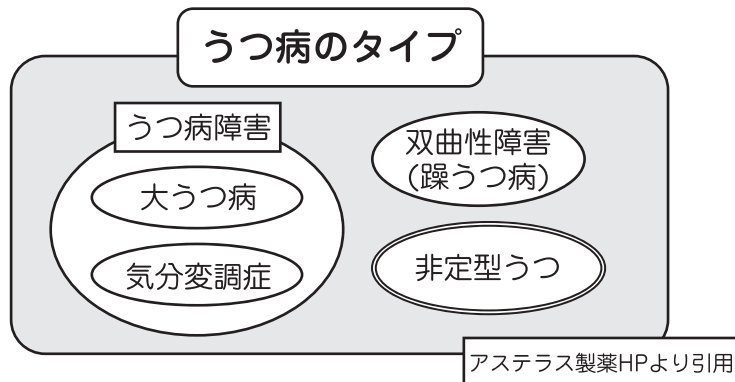
じゅぷを利用されている方のなかにも絵を描かれている方がおられたり、よかともでは書道を毎月書かれていたり、いろいろ作品を作っておられる方がいると思います。9月19日まで期間があるのでみなさんも作品を作って応募してみてくださいはいかがでしょうか？

「新型うつ!？」とは

阿部正之

現代病の1つである「うつ病」。このうつ病にも様々なタイプがあることをご存知でしょうか？

「うつ病」はよく、まじめ、几帳面、責任感が強い、人情深いつも他人に気を配るようなタイプの人がかかりやすいといわれます。たしかに、このような性格の人には、うつ病を発症しやすい傾向があるようです。しかし、うつ病には様々なタイプがあり、必ずしも性格だけが起因する訳ではありません。最近では仕事はうつ状態なのに、プライベートでは元気という症状に悩んでいる若いサラリーマンが増加しています。こういった非定型(新型)と呼ばれるうつが10代から30代など若い世代を中心に目立つようになってきています。



(非定型/新型うつの特徴)

「新型のうつ」では好きなことはできるのですが、嫌いなことはできない。またはやろうとしないというのが一般的な特徴で、一般的にみれば「わがまま」や「甘え」として映ったりします。また医師の診断書を片手に休職していることへの罪悪感、抵抗感、がほとんどなく、休職手当てや利用できる制度を調べて最大限に活用する傾向があるようです。

- ◆ 若年者に多く、全体に軽症で、訴える症状は軽症のうつ病と判断が難しい。
- ◆ 仕事では抑うつ的になる、あるいは仕事を回避する傾向がある。ところが余暇は楽しく過ごせる。
- ◆ 仕事や学業上の困難をきっかけに発症する。
- ◆ 病前性格として“規範や秩序あるいは他者への配慮に乏しい”などが指摘されている。

	従来型うつ	非定型/新型うつ
いらだちの矛先	自分のせいにする	他人のせいにする
気分の浮き沈み	継続して沈む	浮き沈みが激しい
辛い時間帯	午前中	夕方
悪化する場所	関係なし	会社(職場)
休日の気分	関係なし	元気になる
食事/睡眠	食欲不振/不眠	過食/過眠

NEVERまとめ うつ病 (<http://matome.naver.jp/odai/2137361060375900901>) より引用

注) 「非定型」「新型」と呼称されるうつは専門用語ではなく、精神医学的にも厳密な定義はありません。

映画・本紹介！！

上井 英里

今回もいきま～す。

本や映画は基本的に1人で観て、1人で納得出来ればいいかと思っていますが、誰かと語れる話もたまにはいいかなと思い選んでみました。

好き嫌いがはっきりする作品だと思いますが、一度ご覧下さい♪

映

『最強のふたり』

cinema cinema cinema cinema cinema cinema

《あらすじ》

別世界に住むふたりが、まさかの友となる。

事故で首から下が麻痺した大富豪と、彼を介護するスラムの黒人青年。

最強のふたりが、無敵の人生に乗り出した！

《うわい感想》

実話です。介護経験のないアブデル（黒人青年）が大富豪フィリップの介護を通して友情を築いていく話です。『介護する』『介護される』ではなく、人として認め合える当たり前の関係が観ていて気持ちがすっきりする作品です。メッセージ性の強い作品なので、誰かと語りたくなるはずです！



本

『グアテマラの弟』

book book book book book book book book

《あらすじ》

グアテマラの古都・アンティグアに家と仕事と家族を見つけた年子の弟。ある夏、姉は十三年ぶりに弟一家を訪ねる旅に出た。まばゆい太陽とラテンの文化で、どんどん心身がほぐれていく。そして陽気に遅しく暮らす人たちと過ごすうち心に浮かんだのは、外国を知らずに逝った父、家事にあけくれ続ける母のことだった。旅と家族をめぐる名エッセイ。脱出するこのお話は、世界中の子どもたちを魅了し続けています。

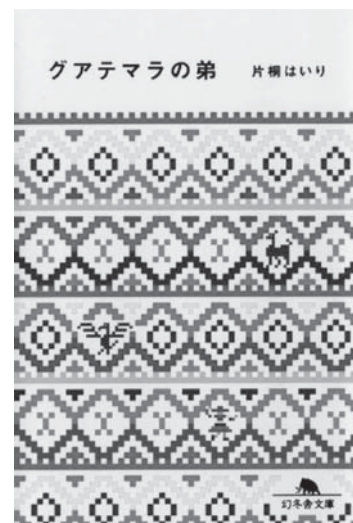
《うわい感想》

ほとんど口をきかなかった姉弟が、弟が海外で生活することをきっかけに会話が増え、弟が住むグアテマラという土地の素晴らしさを知っていく女優片桐はいりのエッセイ本です。

内容は単調ですが、語り口調の文章は読みやすいです。

日本にはない文化（シエスタとか）の話や、少しでもお金の余裕があれば溜め込まずにお手伝いさんを雇うのに使う。少しでもやってもらえる仕事があるなら、人に回す。少ない仕事とお金を分け合うことの必要性も分かっていつつも自分で動いてしまう私は「そうしないと」と口に出しながら読んでいました。

内容は家族を取り巻く状況を描きつつも、グアテマラの良さにも触れているので、グアテマラに行ってみたくなるお話です。



片桐はいりさんは、「わたしのマトカ」「もぎりよ今夜も有難う」という作品も執筆されています。こちらもお勧めです。



ち めかちゃん家の あれこれ



今回のめかちゃん家では、おひとりさまに注目！近頃、ちまたでは“おひとりさま”が流行ってるようです。飲食店や旅行なども、おひとりさまをターゲットに商品開発がなされています。おひとりさまと言っても、本当に一人というわけではなく各々の嗜好や生活パターンの違いから、それぞれの想いを大切にすることだと思います。

色々な商品の中から私は2年前から注目し実際に使っている[re'colte]家電を紹介します。

ブレンダー（ジューサー）は、野菜や果物と氷や牛乳・水を入れスイッチON。数十秒でフレッシュジュースの完成。作った容器のまま飲めるところが最高です。

他にも、煮る・焼く・蒸す・揚げるができる **電気鍋**。

トースト1枚と同時に目玉焼きやウィンナーなど朝食も手間いらずの **オープン**。



価格も3000円から8000円くらいで見た目かわいくカラフルでレシピ本付なので安心です。

お水のはなし

お水って大切です。体の大部分は水分でできています。少し前までお水を買うなんて…。最近では、水道水をそのまま飲むには抵抗を感じたりしますね。ペットボトルから浄水器、家庭用レンタルサーバーまで水市場は広がっています。

浄水はもちろん、酸性水やアルカリ水の効能ってご存知ですか？



酸性水はゴボウなどの灰汁抜きに使ったり、化粧水代わりに使えます。

アルカリ水は煮物に使ったり、ご飯もふっくらと炊けます。アルカリ水は細胞に直接作用し、お茶っ葉に、普通の水とアルカリ水を入れた実験では、アルカリ水の方が素早くお茶の色が出ます。なので、コーヒーでも少ない豆量でたくさんの杯数がとれるのです。

アルカリ水は胃腸の調子を整えデトックス効果もあり、アトピーなどの改善にも効果があると発表されました。私もアルカリ水を飲むようになって便秘が改善されました（笑）

水分補給は少量をこまめに、1度にたくさん飲むと血液が薄くなりいけないそうです。

※アルカリイオン水は身体にいいけど服薬の際は普通のお水、浄水で。

じゅぶ川(せん)のコーナー

毎日、暑い日が続いており「暑い」が口癖になってきている藤田です。

「暑い」と何度言っても涼しくならないので、さわやかな川柳で

この夏を乗り切りましょう(笑)。今回のお題「夏の食べ物」です。



ビールであて 冷やしそばと 枝豆ね♪

風

ビール関連の作品が続きましたが、少し違うテイストの作品を紹介します。

(編)夏場のビールは元々美味しいですが、さわやかなアテがあると最高ですわ♪

朝風呂と 鮎とビールと 休みかな

がんばれライオンズ

(編)夏の休日の過ごし方でしょうか？

川辺で釣った鮎をあてにビール！

これまた最高ですわ♪

生ビール いつも美味しいが 夏さらに

ザネツティ

追伸 いつも美味しいが暑い日はうまさ

10倍！ 100倍！！

(編)そうですね♪汗をかいた

後の一杯は本当に美味しいです♪



冷麺が 無性に食べたい 冬もある

赤い彗星の鉄郎

(編)夏に涼しい部屋で鍋を食べるのも贅沢ですがその逆パターンですわ(笑)

気がつけば スイカの種も 食べちゃった！

すいか

すいか

(編)知らぬ間に種まで食べてしまう様な勢いで食べるすいかさんに男気を感じています(笑)

夏野菜 食べてさわやか 元気だね

ペンネーム：あまがえる

ペンネーム：あまがえる

(編)確かに夏野菜はさわやかですわ♪

毎日暑くて食欲が減りますが、さわやかな食べやすい夏野菜を食べて夏バテ予防ですわ。

うなぎ見て 思案しちゃう 土用の夜

じゅぶの母

(編)大抵このパターンは、買わずに帰ってしまいますよ(笑)

タオル巻き 海辺ですいか 割っちゃおう

そら豆飛んでけ Paraglider

(編)スイカ割りって、なかなか上手く割れないですよ。良い割り方あったら教えてください(笑)

りんごアメ 毎年買うけど 食べきれない

りんごアメ大好き

(編)祭りの屋台はどれも魅力的ですわね♪大きなりんごアメは確かに食べ応えありますわ(笑)



香川県 うどん好きには たまらない

香川の友達

(編)こちらは、ずいぶん前に頂いた作品です。「うどん＝冷やしうどん」と捉えて採用させてもらいました(笑)ストレートな表現が僕好みです♪

今回のじゅぶ川も多数の応募ありがとうございました。編集しながらビールとスイカ関連の作品の多さに驚きました。今年の夏も暑さを忘れるぐらい楽しく過ごしましょう♪ (藤田)

新人紹介

はじめまして。

4月1日より入社しました、藤原 光 と申します。

【生年月日】 平成3年2月14日 (23歳)

【血液型】 AB型 Rh (+)

【利き手】 右

【利き目】 右



ふじわら ひかる
藤原 光

入社し、はや3ヶ月。皆様から、「ギャル男なん？サーファーなん？」、「老け顔やなあ」、「日焼けサロン行ってんの？」などのお声をよく頂きますが、地黒と普通の日焼けです。ギャル男でもサーファーでもありません。老け顔なのは否定しません。

一応、福祉大学を卒業していますが、介護とは無縁の大学生活だったので、わからない事ばかりですが、「学ぶ、感じる、考える」を大切に、自分に出来ることを精一杯、出来ないことは出来るように、努力していきたいと思います。

そして、鋭い方はお気づきだと思いますが、今話題の、ゆとり教育を受けてきた、いわゆる「ゆとり社員」です。そんなゆとり世代の、〈いい部分だけ〉を仕事に生かし、世間の悪いイメージを払拭できればな。と考えます。

趣味、好きなこと、休みの過ごし方は、子ども達にサッカーを教えること、牧場に行くこと、雨の日に露天風呂につかること、等々。

もう既にお会いした方々もたくさんいらっしゃいますが、どこかでみかけた際には、是非お声をかけて頂けたら幸いです。たくさんの方々と仲良くなれることを楽しみにしつつ、日々成長していきたいと思います。それでは、どうぞよろしくお願ひします。



あとかぎ

新従業員は前ページで紹介しています。



(阿部正之)

「トッキュウジャー」に「仮面ライダー」「妖怪ウォッチ」そして「ハピネスチャージプリキュア」と我が家では様々なキャラクターが飛び交っていて、おっさんはついていけません。そして私の中にあった様々な常識が覆されていきます。戦隊ヒーローは5人組だと信じていたのが10人以上出てきて、誰が誰だかわかりませんし、硬派なイメージであったのが、コミカルな雰囲気です。ストーリーも展開が速すぎて、全くついていけません。誰か詳しい方教えてください。

最近、よく家で頭をぶつけます。背が伸びた？なわけないですね。ところで、昨日は畑作業を手伝いました。先週は財産管理の勉強をしました。しょっちゅう他人の生活を根掘り葉掘り聞き取ります。そんなよくわからないしごとをしています、相談支援。知らないこと色々学ばせてもらい、自分の成長につながり？ありがたいです。どんな仕事でもそうかも知れないですけど。



(梁井将仁)

築26年の我が家をリフォームしました。住人のイメージと全く合わない白くてモダンな内装。でも居心地の良くなったリビングで家族が過ごす時間が増え、まるでホームドラマのようです(笑)



(目片真弓)



(國實紗登美)

ご縁があってじゅぶと出会い、8年近くが経ちました。たくさんの経験をさせてもらい、たくさんの出会いがありました。6月末をもって退職しますが、これまでのご縁を大切に、新しいステージで精一杯やりたいと思います。ありがとうございました。



(上井英里)

韓国ドラマが好きです。観れる時は、朝1時間と夜1時間は観ています！最近気づいたことは、主人公に好意を持ってあれやこれや親切にする人は振られます。そしてその人はちょっとお金持ち。似たような設定の人がドラマに出てくると「この人は報われないなあ…」とドラマ序盤から思ってしまうのです。面白いドラマを知っている方は是非教えてください♪

夏は得意です。暑いのもけっこう好き。だけど夜は私の部屋の雨戸に住むつもりがうるさいです。そしてたまに怖いんです。すると少し涼しくなります。



(木村佐智子)



(北川 学)

ばばるでが始まってから、懐メロが自分の中で熱いです。最近80年代のアイドルのCDを買って、じゅぶの車移動中よく聞いています。ドライブには菊池桃子がオススメです(笑)。

今年の夏は事務所で植物を育てています。小さな芽が日に日に成長していくのがとても楽しいです♪このぬぶほんが皆さんの手元に届く頃にはキレイな花が咲いている…はず(笑)



(藤田裕也)

極端な面倒くさがりです。2・3年続いているような趣味でも、一度面倒くさいと思うと辞めてしまいます。しんどいと思うギリギリのライン、楽しいなと思える所まで。長く続ける秘訣です。



(中下和生)



(大幡彩美)

今年は車検がありました。次買う車はエコカーがいいなぁと夢見ています。電気自動車についてネットで見てみたら、買い物程度に使える軽の中古なら現実味がありそうですが、走行距離と充電時間をもっと進化してほしいと思う今日この頃です。



(前田雅文)

近頃、心掛けていることがあります。「心に10分の余裕を持つこと」です。日々慌ただしい生活の中でなかなか上手く実践できませんが、そんな時こそ少し心にゆとりを持つ事が必要なのかなぁと思います。