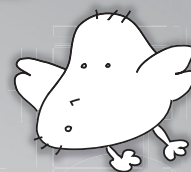


ぬぶぼん

Happy Wedding

この度、結婚することになりました。
しっかり者で頼りがいのある中下さん。
いつも笑顔で優しい上井さん。
いつまでも仲良く、お幸せに。



- 2014年度 事業報告および収支報告
- 2014年度 全体研修報告 ●さちこがいく！第6回
- 連載エッセイ 当事者の視点から……
- きたがわの外出支援でのちよっとした発見 番外編
- ゆるがせ通信 ●行ってきました！弾丸ツアー!!
- めかちゃん家のあれこれ ●じゅぶ川「やすみ」
- 新人紹介 谷田侑衣菜 ●あとがき



■居宅支援事業・外出支援事業

必要に応じて、24時間、365日の支援を実施している。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。難病によるコミュニケーションの取りにくさなどから、他事業所が撤退していく利用者さんがあり、当事業所としても難しい支援ではあるが、必要性の高さを感じ、信頼関係を築けるよう努力しながら支援を継続できている。

年度途中に比較的経験年数の長い従業員の退職があり、求人のため様々な手を打つが、年度内の採用には至らなかった。一方で増え続けるニーズに応える必要があり、従業員は全体に多忙であった。従業員に負担がかかり過ぎぬよう、働きやすい環境や従業員の健康増進など、あらためて意識した1年であった。

利用者数(人)

	月あたり
大津市	51～61名
その他県内	21～24名
合計	74～84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	1,832.5
家事援助	762.25
通院介護	196.5
行動援護	87.5
同行援護	265.5
重度訪問介護	21,174.5
移動支援	4,141
グループ支援	1,939.75
合計	30,399.5

従業員数(実働) (人)

	月当たり
常勤ヘルパー	9～10
登録ヘルパー	60～71

■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

大津市より委託を受ける市内8つの事業所のうちの1つとして相談支援事業を実施した。障害のある人の相談窓口として、情報提供など、相談全般を担った。相談の主な事例を以下に挙げる。

・養護学校卒業後1～2年で通所が困難になる事例が数件。自立訓練や就労移行支援などの意味を理解しにくかったり、働くことへの気持ちが未だ整わないよう。

・児童の相談が増えつつある。年末頃より、次の春に小学生になる児童の放課後デイサービスの利用相談が続く。

・事業所不足や事業所とのトラブルなどの課題により、望まれる支援を実施できない。

・就労の相談や、年金申請の相談を受け、支援を実施するものの、解決には至らないことが多い。

また、計画相談支援として、利用計画の作成や継続支援(モニタリング)を実施した。計画作成…33名、継続支援…16名、セルフプラン支援…6名。大津市内全体の状況として、40%程度と遅れているが、当事業所としては現状で手一杯。市外からの依頼もあるが断らざるを得ない状況。

■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。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、講義、実習共に、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を得ながら、実施している。

■交流事業の開催

昨年度半ばより開始した「懐メロ喫茶 ばばるで」について、月2回、定期的実施している。

■新規事業の検討

新たな事業を検討するため、運営委員と現場従業員が共同で設置した、新規事業プロジェクト会議を中心に、検討を重ねている。

住まいに関する事業については、検討のため他県での見学を実施し、実現への手応えを感じた。その後、具体的な物件探しを進めている。

■ほか、広報・啓発事業、各種研修への参加・実施など

2014年度 事業活動収支計算書

2014年4月1日～2015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	52,000	-8,000	
会費収入	60,000	52,000	-8,000	団体3 個人23
2寄付金収入	0	0	0	
寄付金収入	0	0	0	
3助成金収入	290,820	290,820	0	
助成金収入	290,820	290,820	0	市より相談支援事業に対する家賃補助
4事業収入	98,155,000	96,802,347	-1,352,653	
居宅介護事業収入	74,800,000	75,591,736	791,736	利用増
外出介護事業収入	14,000,000	12,068,290	-1,931,710	
相談支援事業収入	7,260,000	7,162,427	-97,573	市委託・認定調査・計画作成
福祉輸送事業収入	1,920,000	1,886,594	-33,406	
私的居宅支援事業収入	15,000	10,300	-4,700	ちゅぷ利用料
研修開講事業収入	160,000	83,000	-77,000	重度訪問介護研修受講料
5雑収入	60,000	403,674	343,674	
雑収入	60,000	403,674	343,674	外部講師料・預金利息など
事業活動収入計	98,565,820	97,548,841	-1,016,979	
支 出				
1人件費支出	83,322,600	81,710,600	-1,612,000	
役員報酬	3,197,600	3,197,600	0	現場役員報酬
給与手当	62,800,000	61,445,508	-1,354,492	常勤・非常勤 含む
賞与	10,425,000	9,678,500	-746,500	常勤 夏・冬・年度末 合計5ヶ月分
法定福利費	6,900,000	7,388,992	488,992	社会保険・労災保険・雇用保険
2事務費支出	1,430,000	1,355,226	-74,774	
福利厚生費	850,000	877,861	27,861	退職金共済・健康診断など
研修費	500,000	427,850	-72,150	外部研修受講料、交通費など
諸会費	80,000	49,515	-30,485	各団体加盟、ガソリンカード
3事業費支出	11,553,666	11,569,484	15,818	
旅費交通費	150,000	118,840	-31,160	電車・有料道路通行など
消耗品費	650,000	420,596	-229,404	パソコン・事務用品・衛生用品など
印刷製本費	200,000	249,426	49,426	記録表・通信・封筒・名刺など
水道光熱費	370,000	394,724	24,724	水道・電気・ガス・灯油など
広告費	130,000	230,400	100,400	折込広告・ホームページ管理など
車両費	850,000	855,640	5,640	車検・点検・タイヤ・整備など
燃料費	1,500,000	1,421,748	-78,252	ガソリン代など
通信運搬費	780,000	864,514	84,514	電話・ネット通信費・郵便など
会議費	20,000	6,840	-13,160	タクシー代、面接喫茶代
新聞図書費	10,000	8,815	-1,185	書籍・DVD購入など
手数料	75,000	191,791	116,791	振込手数料・ソフト使用料など
損害保険料	1,150,000	1,033,690	-116,310	自動車・福祉サービス・火災
賃借料	3,400,000	3,395,360	-4,640	事務所・駐車場・研修会場など
租税公課	40,000	101,911	61,911	固定資産・軽自動車・印紙など
リース料	550,000	535,726	-14,274	プリンタ・介護請求ソフト
食料費	20,000	51,531	31,531	研修用食材・ばばるで食材など
支払報酬	1,600,000	1,568,282	-31,718	労務・会計・セコム・講師・ネットなど
交際費	20,000	110,634	90,634	祝い・土産・花・講師食費など
寄付金	0	0	0	
修繕費	30,000	0	-30,000	
雑費	0	9,016	9,016	利用者宅物品弁償・回収不能金
予備費	8,666	0	-8,666	
4減価償却費	2,259,554	2,259,558	4	
減価償却費	2,259,554	2,259,558	4	車輛・設備・器具
事業活動支出計	98,565,820	96,894,868	-1,670,952	
事業活動収支差額	0	653,973	653,973	
法人税・住民税・事業税	72,200	148,400	76,200	
当期正味財産増加分	-72,200	505,573	577,773	
前期繰越正味財産額	22,415,757	22,415,757		
次期繰越正味財産額	22,343,557	22,921,330		

『伝え合うとは』

～コミュニケーションを通して考える～



2015年2月14日（土）今年も全体研修を開催しました。

今年は『「伝え合うとは」～コミュニケーションを通して考える～』と題し、2時間半の研修を行いました。

テーマが「コミュニケーション」と、ヘルパーにとって大事ではあるが、抽象的なものであったため、こういった内容の研修にするか、とても悩みました。

はじめに、ジェスチャーゲームをしました。普段顔を合わすことの少ない登録ヘルパーさん同士、リラックスしてもらえたらということと、グループ分けが目的でした。簡単にわかる人もいれば、最後までわからない人もいました。言語を使わないコミュニケーションを体験してもらう、などと言うもう一つの狙いが達せられたかは分かりませんが、リラックスしてもらえその後の研修の雰囲気は、とても良いものになったと思います。

次に、グループに分かれ、自己紹介と図形ゲームを行いました。みなさん本当にリラックスしてもらえたようで、自己紹介で話したりなそうな方もちらほらと見かけました。図形ゲームというのは、グループの代表者一人に図形が書いてある紙を渡します。代表者はグループの他のメンバーに、その図形を直接に表わす言葉、以外の言葉で伝え、それをヒントに図形を書き写すゲームです。外から見ていると、伝え方によってここまで差が出るものかとびっくりしました。

短い休憩を取った後、事例検討を行いました。学生ヘルパーが実際に経験した、コミュニケーションに難しさを感じたヘルプを基に、事例を作ってもらいました。準備する段階で、一番時間を使ったのは、この事例づくりでした。テーマに沿った事例とはどんなものか。どうしたら参加して下さる皆さんに、状況をわかってもらい、その上で、色々な意見をもらえるのか。前日まで、リハーサルを重ね、当日も不安な気持ちで臨みました。正直、つたない部分も多々あったと思います。思いますが、本当に色々な角度から意見が出て、また参加してくれた方全員に、真剣に考えてもらえました。この事例検討の前に、私が今回の「コミュニケーション」というテーマについて少し話をさせていただきました。皆さんに、こんな観点から「コミュニケーション」について考えてほしいという気持ちで、漠然としたテーマが少しでも限定されれば話しやすいのではないかと思い、そういった時間を設けました。しかし、終わってみると、そのような時間は必要なかったのではないか、と思えるほど意見を出していただきました。自分たちが思いもつかない、それもきちんとテーマに沿った意見もいただけ、とても勉強になりました。

ヘルパーという役割は、当事者の方とのコミュニケーションが欠かせないものです。ただ、これが正しいという、コミュニケーションの型もありません。じゅぷと言う事業所を通して、ヘルパーをしている人たちが、ヘルパーにとってのコミュニケーションとは？ということについて、一緒に考えました。答えのあるものでもないし、また、それを求めたわけでもありません。今日

から、すぐに役立つかどうか分かりません。しかし、こうして考えたり、話したり、聞いたことが、じんわりと生きてきたら、嬉しく思います。

難しいテーマの研修でした。実行委員として協力してくれた、学生の皆さん、本当にありがとうございました。忙しい中、難しい役割をこなしてもらえたことに感謝しています。

また、参加して下さった、登録ヘルパーの皆様、本当にありがとうございました。振り返ると、もっとこうしておけばと思う部分もあります。しかし、皆様の協力と一緒に考えようという姿勢に助けられ、無事研修を終えることができました。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



学生実行委員のみなさん。
お疲れ様でした。



さちこ
がゆく!

第6回

ええとこみ〜つけたっ!

雑貨ギャラリー
& カフェ

BRAH = art.



事務所からバイパス向いてちょっと登って、信号渡って、右手に見えるのが今回ご紹介する雑貨ギャラリー&カフェ「BRAH=art.」。

じゅぷからめっちゃ近い。

OPENは6月30日でじゅぷのメンバーもたまに行ってるみたい。

ぬぷぼんに紹介したいとゆう気持ちは隠し、

ミシュランの偵察員になったような気で食事に行ってみたら、
「星、三つですっ!」

その時のメニューは和風さっぱりパスタ・お豆腐グラタン・アボカドのサラダでどれもていねいに作ってあって、値段も手頃。お一人様でも気軽に入れるし、ゆったりできていい感じ。

(お食事は事前に電話予約した方が歓迎されます。)



雑貨はmioさんの詩にkanco.さんが絵を添えたポストカードや
タイル、Tシャツなどなど。

ポストカードはくすっと笑えるもの、じっと見てしまうものなど、あなたのお気に入りの1枚を見つけて、人に贈るもよし、部屋に飾るもよし。

平日の昼間ならmioさんに会えるかも・・・。

7/28までは陶芸家高橋由紀子さんの個展を開催。

8/3~8/29には(お盆休み12日~16日)mio_kanco.さんのコラボシリーズで新しい展開あり、乞うご期待!

学園通りをぶらぶらしてたら、ちょこっとのぞいてみてはいかがでしょう。



BRAH = art.

大津市一里山二丁目14-12-1-B
Tel&Fax : 077-575-9952



今回の当事者の視点は、りあんの運営委員の北正男さんにお願ひしました。

ヘルプは手！

北 正男

街の中で暮らす障害者が生活をしていくために必要不可欠なのはホームヘルプサービスです。

ホームヘルプサービスは掃除、洗濯などの家事をヘルパーが依頼者の自宅で行うヘルプサービスです。

わたしの場合、片手しか使えないから家事に加えて、ひげ剃りと爪切りをヘルパーにやってもらっています。

ひげ剃りはうまいヘルパーにやってもらっています。

誰でも得意なことがあります。たかがひげ剃りと考えてしまいがちだけど、わたしにとってはうまいヘルパーに剃ってもらう方がいいです。

その方がわたしは楽です。

このようにわたしの場合、ヘルプをヘルパーの力量もよくわかった上でヘルプメニューをヘルパーにはっきり言います。

しかし、しんどいときは定番のヘルプ？買い物と夕食の準備しか言いません。

毎日ヘルプのヘルパーがわたしのところに来てくれることはいいですが、わたしの場合、完全に1日誰も来ない日をあえて作っています。

アパートで1日ゆっくりしたいという事もあります。

もちろんそれができない人がありますけれども…。

わたしはホームヘルプが障害者が街の中で暮らすための「手！」です。

2015年7月26日





早いもので、じゅぷで働かせていただいてもう5年目になります。ヘルプにもだいぶ慣れ、利用者の方とプライベートで飲みに行ったり、遊びに行ったりすることも増えてきました。今回は車イスの方とプライベートで“ユニバーサルスタジオ・ジャパン”に遊びに行った時のことを書かせていただきます。ヘルプの外出支援ではなかったので番外編です。

その時USJでやっていた、エヴァンゲリオンのアトラクションに一人でもいこうかなあ、と話していると、その方もUSJのハリーポッターに行きたいらしく、じゃあ一緒に行こうという話になり、USJに遊びに行きました。僕はハリーポッターを観たことがなかったのですが、いろいろ説明してもらいながらその方とハリーポッターのエリアを巡っていました。

そのエリアにはアトラクションが2つあり、その両方がライド（乗り物）でした。ただせっかく来たから乗れたら乗ろうということで、ホグワーツ城のアトラクションで係の方に車イスでも乗れるのか聞きました。入口の係の方はその乗り物の座席に移乗できるなら大丈夫と言っておられたので、じゃあと手押しの車イスに乗り換え、列に並びました。その方は脳性マヒの方で移乗は後ろから支える介助がいます。移れるなら大丈夫というのを二人は、移乗の介助をして座席に座れるなら大丈夫と勘違いして列に並びました。そのアトラクションはホグワーツ城の中を歩き、それからアトラクションの乗り物に乗るようですが、その城内に入る所で階段がありました。そこで困っていると係の方がやってきてくれ、別のルートを案内してくれるのかな？とっていると、階段は一人で大丈夫ですか？と確認されました。

その乗り物に乗るには非常時に非常階段を一人で降りられないとダメらしく、僕たちが階段で困っていたので確認されました。せっかくここまで来たからなんとか乗れないか？とっていたので、大丈夫ですと、後ろから支えてその階段を上ってみました。ただその方も後ろから人が支え、自身で手すりをつかみ、階段を上るのも必死の状態です。なんとかその階段を上ってみたのですが、上に着いて係の方からは、非常時に一人で降りられないと、乗り物には乗れませんと言われてしまいました。その後は一般の列から外れ、お城の中を見学して出口まで帰ってきました。

もう一つの乗り物は完全ジェットコースターなのでこちらも非常時に一人で非常階段を降りられないとダメとのことでした。せっかく来たのにアトラクションはけっきょく乗れずに終わってしまいました。その後、エリアの中では作品中に出てくるバタービールを飲んだり、トイレでは作品にちなんだ音声が出ていたり、ハリーポッターの世界は楽しめたようです。ただ何も乗れなかったというのは残念でした。非常時に危険だというのは分かっているのですが……。

最後に、その方いわく、「何が“ユニバーサル”スタジオやねん！」とのことでした。

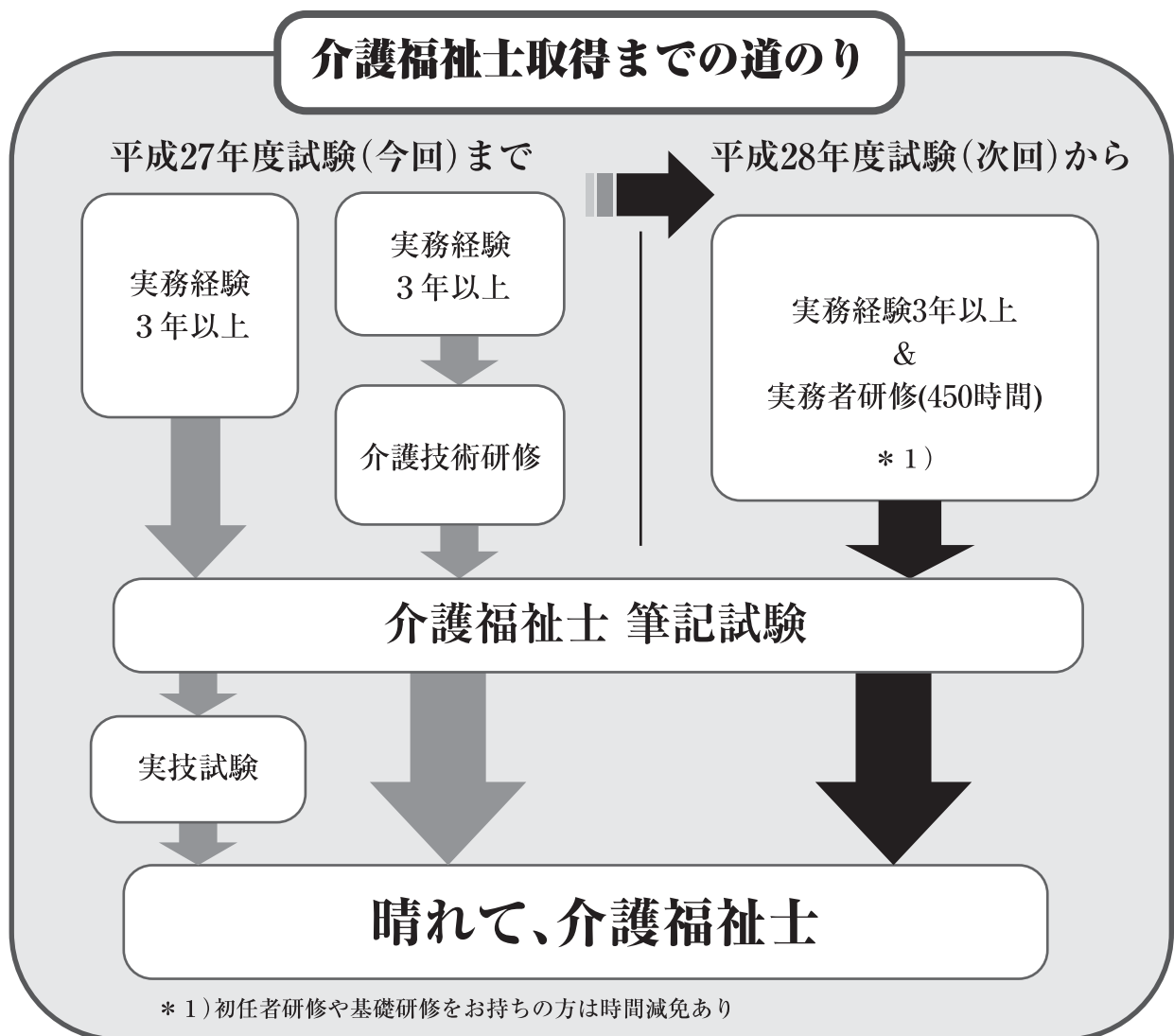
「みなさん、受験しましょう」

阿部正之

「じゅぶ」のヘルパーのみなさん、またOB,OGヘルパーのみなさん、こんにちは。

施設やヘルパーで実務経験がある方にご案内です。介護系の国家資格である「介護福祉士」試験は今回(平成27年度)の試験を最後に受験資格が変更になり、次回より受験資格を取得するまでのハードルがあがってしまいます。「実務経験」のみで受験できるのはこれが最後になります！！

平成28年度の試験から、3年以上の実務経験に加え、450時間の「実務者研修」の受講が必須となりました。⇒平成29年1月実施予定の試験から適用されます。



ちなみに平成27年度の筆記試験は平成28年1月24日(日)
受験申込書の受付期間は平成27年9月4日(金)(当日消印有効)までです

受験資格のある方はぜひこの機会に受験しましょう！！

行ってきました! 弾丸ツアー!!

藤田 裕也

少し前になりますが1月に4連休が貰えたので弾丸ツアーやってきました。

心に残る旅になったので恥ずかしながらぬふぼんで報告です(^^);

旅の行き先は香港&マカオ。

早朝の飛行機に乗ってお昼前には香港に到着しホテルを目指したのですが、最初から大変でした。

香港は中国語と英語で地名が表記されますが、藤田の地図は日本語表記。

僕の地図と表記が違うので現在地を確認する事も難しい。もちろん言葉もわからないので人にも聞けない。文字や言葉がわからないと、こんなに孤独なんだと感じました。

また、全てが手探りなので何をするにも時間がかかってしまいます。

すると周囲の人のイライラが伝わってきます。なんとも心苦しいです。

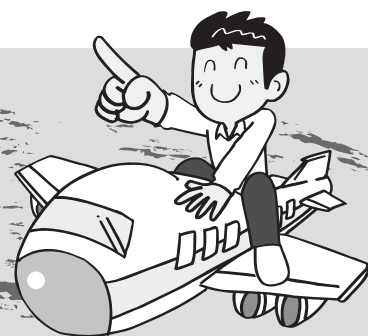
もしかすると当事者の方々は日々こんな思いをしてるのだろうか?

なんて考えながら3日間を過ごしました。

他にもいろんな出来事がありました但しここには書ききれないので、直接、藤田に声掛けてください。

最後に、苦労や困惑も含め香港&マカオはとても楽しかったです♪

機会があれば是非行ってみたい下さい(^^)



マカオGP博物館。
セナが乗ってたマシンです♪



マカオの象徴?
聖ポール天主堂跡。すごい人(^^);



アジアンな夜は夜市で決まり
(^^)



香港と言えばオープントップバスで
看板のくぐり抜けですね♪



ち めかちゃん家の あれこれ



今回も私がやって良かったこと気になったことをお届けしたいと思います。
興味のある方は試してみてください。

夏は大掃除の季節

お掃除のプロも言っていました。年末にまとめて大掃除をする人が多いのが現実。
新年を気持ちよく迎えたいから「今年の汚れは今年のうちに♪」なんてCMもありましたね。
しかし、掃除の効率から言えば夏ですよ！暑いと洗濯は乾く、水仕事は気持ちいい。
薄着で身軽。窓も全開して出来ます。換気扇などの油も溶けるので汚れ落ちもいいはず。
大掃除は夏にシフトしませんか。

私のお勧めグッズ

- ダスキンの食器用スポンジ…半年以上使ってるがへたらない。
- 桃屋のきざみニンニク…そのままでも旨い！パスタ、冷奴、オリーブオイルをつけてガーリックトースト。簡単にメニューが広がります。
- 100均のペットボトルの蓋部に取り付ける物…ブラシなら水を出しながらサッシの掃除。ストロー状なら花などの水差しに。
- 無印のお香セットで洋の香りと和の香り。その日の気分で香りに癒されます。

癒され空間

大阪のグランフロント2Fにあるパナソニックのクリュスタ
パナソニックの美容家電や資生堂の化粧品など最新製品が試せてシャワーや着替えマッサージなども出来る。セルフエステが出来て半個室から個室。
きれいな空間で、ちょっとお姫様気分♪1時間500円～で、各コースあり。
カラー診断やビューティー相談、使って良かった化粧品などはデータも、もらえるので買い物の参考にもなりますよ。機会があれば立ち寄ってみて下さい。

ちょっといい話

三輪明宏さんが「人生腹6分目。良い事もあれば悪いこともある」と。
人生6分目くらいで満足感が得られるといいですね。
韓国語で 사람 サラン= (人) 사랑 サラン= (愛)
人の中の心が○になったら愛になるんです。人の中には愛があるんです。
これ、私が最近発見した言葉です (笑)



じゅぷ川(せん)のコーナー

みなさん投稿ありがとうございます！

テーマは「やすみ」。休みといえば、今は夏休み真っ最中♪

わたしは、「夏はやっぱり海♪」と言われながらなかなか行けないなあ……と思う日々です(笑) みなさんどんな休みを過ごされているのでしょうか…。

長崎に グルメ探しの ひとり旅

風さん

(編)長崎といえばカステラにちゃんぽんでし

ようかり 美味しそうな休みですね♪

鍾乳石 甘蜜かけて かじりたい

紬ママさん

(編)こちらでも美味しそう……？

いや、かじったら固いですよ。

夏休み スイカに花火 冷麺だ

風さん

(編)まさに、ザ・夏休み！ですね♪

のんびりと 車椅子と 夏休み

紬ママさん

(編)こちらでも夏休み、まったく感じがいいですね♪

夏きても 恋のバカンス 始まらず

紬ママさん

(編)では、ザ・ピーナッツのうたを歌いませんか♪

そとは雨 ずぶ濡れに成る 車椅子

ええかげんさん

(編)ああ、せつかくの休み、晴れてほしい！

山のため 早起きするのも 苦にならず

山ガールさん

(編)楽しいことパワーつてすごいですね♪

サマホリで 一緒に遊んだ たのしいな

気分がサマーホリデーさん

(編)とても楽しかったんですね♪

今年も行かれるのでしょうか。

親ばなれ 自由の時間 ほしいよ

ゲームセンター好きさん

(編)自由の時間ができたら、ゲームセンター

に行かれるのでしょうか…？

休めないって いう人きつと 仕事好き

ちゃっくさん

(編)そうやったんですか！驚きの新事実です。

翌日の 仕事がチラつく 休みの夜

水を飲む男さん

(編)頭はすでに仕事モードですね。

あこがれは 陽が沈んだら 寝る暮らし

そめえもんさん

(編)自然のままに生きる…そんな生活できた
らしいですね♪

俺、心臓 今まで休み ありません

赤い彗星の鉄郎さん

(編)なるほど、そうきましたか！新鮮な角度
からありがとうございます！

休みきた 障害には やすみない

紬ママさん

(編)たしかに！障害には休みがないですね。
改めて考えさせられました。



今回もたくさんの方の投稿ありがとうございます！
みなさんのいろんな休みのことや、いろんな視
点からの作品があり、読みながらとても楽しま
せていただきました♪
次回も投稿お待ちしております。

(大幡)



新 人 紹 介

谷田侑衣菜

はじめまして、4月からじゅぷに新しく入りました、
谷田侑衣菜(たにだ ゆいな)と申します。

3月に龍谷大学を卒業したばかりで社会人になりたての新人です。

2ヶ月と少し経ち、大学での学んできたこととの違いに戸惑うこともありますが、
沢山のの人に支えてもらいながら、日々勉強させてもらっています。

趣味はカラオケに行って大声で歌うことと、食べることです！

カラオケでは、いつも大声で、本気で歌っています。あと、なによりも食べること
が好きなので、食べるのが大好きな方は、ぜひ食べ歩きの旅に誘ってください！

まだまだ、出来ないことも沢山の、ご迷惑をおかけすると思いますが、一つ一つ不
安事を減らし、出来ることで沢山のしていきたいと思います！

また、顔を見たらお声をかけていただければ嬉しいです。宜しくお願いいたします。

ばばるでからのお知らせ

ばばるでは、毎月第2木曜日13:00～19:00

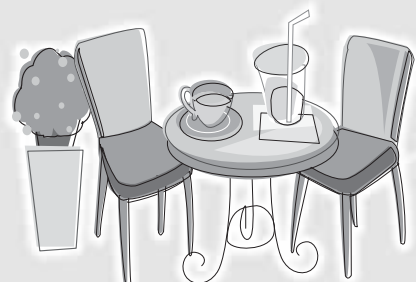
毎月第4土曜日10:00～16:00にやりましたが、

要望により木曜日の時間が変更になって

16:00～21:00に変わりました。

(土曜日はそのままです。)

ゆっくりお茶でもどうですか！



あしがき



(阿部正之)

先日、以前から気になっていたせんべい布団を一念発起して洗濯に出すことにしました。調べた結果、クリーニング出すと1万円ぐらいかかるのですが、コインランドリーでは1500円で済みました。これで夏場でも快眠間違いなしです。

先日、体調不良が2週間ほど続き、とても辛い思いをしました。これはイカン！とあらためて健康増進に向けてジョギング再開し、朝から野菜ジュース飲んでます。



(染井将仁)

野菜と言えば、守山の「おうみんち」お気に入りです。JA近江富士のランチバイキングなので野菜中心でほぼ肉なしですが美味しいですよ。

最近、「明日からダイエット」を言い続けて全く実践出来ていません(^^;) 運動嫌いで、食事を余り減らせなくて、甘い物大好き人間にでも出来るダイエットを知っている方、是非説教混じりにでも教えて下さい！



(上井英里)

ペットを飼う器量がないので観葉植物を育てる事にしました。誕生日に姉がプレゼントしてくれるようです。サボテンを枯らす私でしたが、愛情注いで、大事に育て上げたいと思います。



(木村佐智子)

今年のじゅぶ花壇ではヒマワリ・ほうせん花・インゲン・ブロッコリー・朝顔を育てています。記録的な暑さや害虫にも負ける事無く育ってます。今年は去年より華やかになりそうです(^_^)



(藤田裕也)

友達から出雲大社にお参りしたら、遠のいていた人から連絡ありまた交友が始まったと。それもたくさんで不思議だと。悪い縁は一つもないので是非行ってみたいと勧められました。パワースポット巡りでもしてみようかしら。



(目片真弓)

サウナ好きな僕ですが、最近なかなか行けてないです。ただ普段から異常な汗っかきなので、朝からサウナに入ったように汗をかいています。ただ普通に出勤してきても、Tシャツはびしょびしょです……。



(北川 学)

最近、意識して自転車に乗るようにしています。はじめは筋肉痛に悩まされましたが、続けて乗っていると、だんだん体も心も軽くなってきました。雨のない日が待ち遠しい今日この頃です。



(大幡彩美)

じゅぶに入る前まで、サウナはそんなに好きではなかったのですが。今は、休みの日に、一人でサウナに行くようになりました。これまで行かなかった場所に行けたり、気づかなかった楽しさを知れたり。ヘルプの魅力の一つです。



(中下和生)

先日、事故のあった福島第1原発周辺を訪れる機会がありました。近く避難指示が解除という話ですが、津波被害はそのままどうやって生活できるのかという感じでした。ましてや社会資源がない中、障害者はどうして……



(前田雅文)

同棲生活が、はや1年を迎えます。家に帰ると、いつも僕の傍にいて、心の支えになってくれます。少し恥ずかしい気持ちもありますが、この場を借りて、気持ちを伝えます。愛してる。結婚しようね、熊谷さん。



(藤原 光)

※熊谷さんは、ペットのハムスターです。