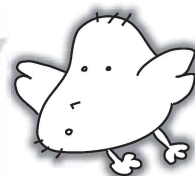




ぬぶぽん

おくればせながら
本年もよろしくお願ひします。

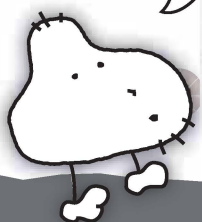


じゅぶでは現在7台の車で
送迎などの支援に対応しています
その中でもじゅぶ開設当初から働き続けてくれたワゴンRの
走行距離がまもなく15万キロに達します。
さすがに、劣化が進んできました。
そこで思い切ってワゴンRの後継ぎに
フレアワゴン（スペーシアのマツダ版）注文しました！
使い勝手が良く快適な車選びをしたつもりです♪
納車はまだ先ですが(^.^)；
車両検討のページもあるので良ければご覧ください♪



- 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

特定非営利活動法人りあん 地域生活サポートセンター「じゅぶ通信ぬぶぽん」 第22号 2016年2月



「権利擁護・障害者虐待の防止について」

大幡彩美

去年の秋、ピープルファースト大会の分科会で「虐待事件について」に支援者として参加した。知らなかった事実と、当事者の思いを聞き、衝撃を受けた。もっと知らなければと思った。

研修を受けて強く印象に残ったのは、「虐待をしようと思ってする人はいない」ということだった。施設内、1対1などの閉鎖空間で、それが「普通」だと思ってしまうことが多いそうだ。怖いことだと思った。

平成24年から障害者虐待防止法で、障害者福祉従事者に通報義務が課せられた。

でも、虐待に気づいたとしても、言う場所がわからないことが多いのが現状のようで、実際、研修にきた人も相談する場所を知っている人はほとんどいなかった。

講義の他、疑似体験やロールプレイをした。

障害ある中で作業中の声掛け、どんな気持ちになるのか体験とそれぞれの話をきいた。同じような体験でも、思うことは人それぞれだった。ご本人の気持ちがどうなのか考える大事さを再確認した。



ロールプレイでは、先輩ヘルパー・新人ヘルパー・障害当事者の役のセリフがあった。

食事の場面、動きが止まっている障害当事者に、新人が「食べないんですか？」など話しかける中、先輩が「食べてもらわな困るしな」「間に合わへんで！」など障害当事者は二の次になっている言葉があった。それに「おかしい」と気づくことが大事という講師の言葉があった。

実際、周りの先輩から言われれば、「そういうもんなのか」と納得してしまうことはよくあることだと思った。

自分も気づかずにどちらの立場からでもそういうことがないか、改めて気を付けようと思った。

「虐待の通報・相談先」

社会福祉協議会ホームページより

滋賀県障害者権利擁護センター

077-566-1115

FAX: 077-566-3581

大津市 障害者虐待防止センター

077-523-7188

草津市 障害福祉課

077-561-2363

休日夜間077-561-2499

守山市 障害福祉課

077-582-1168

休日夜間077-583-2525

栗東市 障害福祉課

077-551-0304

休日夜間077-553-1234

野洲市 障害福祉課

077-587-6087

休日夜間077-587-1121

ついにJR膳所駅が・・・

阿部正之

先日、膳所駅を利用した際に、新エレベーターが運用されているのを発見！早速、探索してみました。

新しい膳所駅は石山駅や瀬田駅と同じような形になるようです。さすがに新エレベーターはきれいで新しいにおいが。駅北部の広場（京阪側）

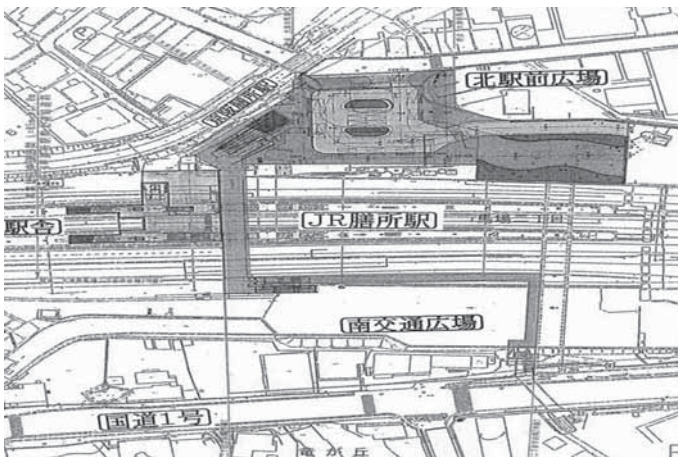


石山駅みたい

も整備されるそうで、これでパルコや西武百貨店にも行きやすくなります。

今までの膳所駅は昇降機での車イス対応だったので、取り残されていた感がありました。あれがイヤで敬遠して、大津駅や石山駅を利用する人たちもたくさん見てきました。

今後整備され、駅前にも活気が出てきてほしいです。京都や草津に奪われたお客さんに戻ってきてもらい、活性化されれば南部地域（山側）も活期が駅舎は2017年春完成予定、駅前広場は2018年春完成予定です。栗東駅にもエレベーターが整備されるそうで、これでびわこ線の天津・湖南地域においては全駅にエレベーターが設置されることとなります。



橋上の新改札口あたりです



京阪へ向かう駅外エスカレーター



京阪への橋上通路は完成しています



京阪へ向かう駅外エレベーター



京都方の地下階段は閉鎖されました



京都方にできた橋上へ上の階段です

今回の当事者の視点は、滋賀県栗東市に住んでいる堀内麻友美さんです。ご家族はお父さん、お母さん、妹さん、おばあちゃん、麻友美さんの5人と犬のハルちゃんです。普段はヘルパーを使って余暇を楽しまれています。麻友美さんとはとにかくよく笑う方で、ヘルパーの失敗も笑って許してくれたり、一緒にいて笑顔のない時はありません。そんな麻友美さんのこれまでとこれからを、語ってもらいました。

楽しさいっぱい！笑顔がいっぱい！私の余暇の過ごし方

堀内麻友美

幼稚園、小学校、中学校と地元の学校に行きました。小学校の時は近くの友達と毎日のように家に帰ってからもよく遊んでいました。中学校の時は一部の人から「がいじ」と呼ばれてつらい思いをしたこともありましたが学校は楽しく通っていました。

高校は同じ障害を持った友達と寄宿舎がある養護学校に行きました。親から離れて寮生活ができたので、自分で考えて行動できるようになったと思います。今でもその時の友達とカラオケに行ったり、映画を見に行ったり、時にはショートステイを一緒に利用したりして泊まりがけで楽しんでます。

高校生の頃、高校を卒業したら大学へ行くもんやと思っていました。でも、大学は勉強が難しいから一般の大学はあきらめていました。先輩にふれあい大学に通っている人がいて「ふれあい大学はおもしろいからおいでよ」と言われて行くことにしました。ふれあい大学へ行くときは時々母に車で送ってもらったりもしましたが、ヘルパーさんと電車に乗って通学していました。大学で友達もたくさんできました。大学ではお化粧の仕方を学んだり、スポーツをしたり、障害の事について学んだりしました。また、2年間は演劇を学び、残りの2年間は音楽を学びました。発表会には作業所の仲間もたくさん観に来てくれました。



今は「まちかどプロジェクト」という作業所で働いています。演劇をしたり、クッキーの販売をしています。学校に講師として自分の体験を話しに行くこともあります。

毎週木曜日の夜はヒッポファミリークラブへ参加しています。4時にまちかどプロジェクトにヘルパーさんに来

てもらい、どこかで夕食を食べて、クラブに行っています。また時々土曜日、日曜日、ワークショップに参加するためにヘルパーさんと一緒に京都や大阪まで出かけています。クラブでは外国語で遊んだり、話したり、ホームステイに行ったりしています。私は小学校4年生の時に家族と一緒に1週間韓国へ、中学2年生のときにアメリカへ1ヶ月ホームステイに行きました。そこから英語が大好きになりました。

アメリカの家族はお父さん、お母さん、高校生のお兄ちゃん、ホストのエミリーでした。エミリーは私と同じ脳性麻痺で電動車いすに乗っていました。いつも「I can」と言いながら動物の世話をしたり、馬に乗ったり、お料理をしたりしていました。電動車いすのスピードにもびっくりしました。あるとき飼っていた豚が連れて行かれエミリーは泣いていました



が「taste is good」と言い、しばらくしたら、お肉になって戻ってきました。私は日本の歌「かえるのうた」を教えてあげたりしました。

ホームステイの受け入れも時々していて去年はタイの女の子とネパールの女の子が来ました。一緒に京都に行ったり、料理をしたりしました。これからもいろいろな国の人と友達になって行きたいと思っています。

私の将来の夢はヘルパーさんの手を借りながら自立した生活を送りたいと思っています。できればシェアハウスのようなところでみんなとしゃべりながら生活していきたいです！



はじめての1・5人旅

森山 慶一



私は電動車いすでヘルプを使いながら瀬田で1人暮らしをしている。

昨年の11月に初韓国に行ってきた。珍道中となった。1人で飛行機に乗ったのは初めてだった。韓国行きを思い立ったのは、向こうに大学時代の後輩(O君)が留学しているからだ。O君はご存知の方も多いと思うが、以前までじゅぶの学生ヘルパーでもあり、顕著な良いヤツだった。日本にいたころはヘルプでも、プライベートでも一緒に色んなところへ出掛けていた。プライベートで大阪であったライブに行き、終わってから飲んでいて私の終電を逃したときも、朝までカラオケボックスで一緒に過ごしてくれたこともあった。とても自然に付き合ってくれて、一緒にいると障がいを忘れてしまう。今回、O君に「1人で韓国へ行く」と言った時も彼らしく、「オッケー」の一言だった。節約のため、飛行機はLCCの韓国の会社だ。航空券を自分で買うのも初めてで、「燃油サーチャージ代はどの会社も同じなのか」から始まり、彼に手取り足取り教えてもらって何とか買うことができた。

出発当日、2泊分の荷物を車いすに背負わせ、ヘルパーさんにホームまで見送ってもらい、瀬田駅を出発した。余裕をもって飛行機の出発3時間前に関空に着いた。まずトイレに向かった。普通の立ち小便器で用を足そうとしているところ、親切な人が手伝ってくれた。良い旅になる兆候だと思った。しかし、その想いはすぐに砕かれる。目的のチェックインカウンターをようやく見つけ、搭乗手続きを頼むと、スタッフに「お一人様ですか?」と聞かれた。そうだと答えると、前もって連絡したか聞かれた。ヘルパーさんに予約センターへ電話してもらい、電動車いすで1人で行っても手伝ってもらえる事を確認したことを言うと、スタッフ同士で難しい顔で話し出した。早速、暗雲がモクモクと立ち込めてきた。何やらカウンターまで連絡が行ってなかったようだ。偉い人が出てきて、1人では困ると言われ、こっちも困ると言う、確認してくれたヘルパーさんと電話で話したいと言われた。ムツとしながらもヘルパーさんに電話して喋ってもらった。後から聞くとそのヘルパーさんは電話で「話が違う」とブチ切れてくれたらしく、おかげで何とか搭乗出来ることになった。あと、向こうに迎えの人がいるなら、その人の電話番号を教えてほしいと言われた。「なんで言わなアカンねん」と思いながらも、上手く事が運ぶならとしぶしぶ教えた。一息吐く間もなく、新たな問題が出てきた。電動車いすのバッテリーの問題だ。バッテリーは1人2つまでで、3つ持って行った内の1つを没収され、帰るときに返してもらうことになった。それは千歩譲ろうと



思ったのだが、没収されそうになっているのは、この旅のために注文して出発日ギリギリに届いたおニューのバッテリーではないか。ここはO君のことも考えたら譲れないと思い、まだ日本なのにボディアランゲージを交え、必死に伝えた。はじめ、三つ持って行きたがっていると思われ、何回も「バッテリーは1人2つまでです」と説明され、「分かってるっっちゃうねん」と思いつつ根気強く伝えると、ようやく分かってもらえて、無事おニューバッテリーを持って行く事ができた。

いよいよ搭乗だ。電話でヘルパーさんと喋ったお偉いさんが搭乗まで面倒をみてくれた。通常なら空港の車いすに乗り換えて座席まで行くのだが、お偉いさんならではの独断で搭乗口まで自分の車いすで行かせてくれて、直々にお偉いさんとスタッフの人と2人で私の体を抱えて席へ移乗させてくれた。そして荷物を上の棚への収納などはCAさんがやってくれた。しかし、CAさんも韓国人で日本語がままならない同士、あまりコミュニケーションは成り立たなかった。私が携帯を海外設定にしようと操作していた時も、携帯をしまいたいと思われて、上にあるカバンに入れられた。諦めようと思ったが、海外設定にしないと後から莫大な請求が来る可能性があるのも、その恐怖心からもう一度CAさん呼び、ボディランゲージを使って何とか手元に携帯を取り戻すことに成功した。思わず笑ってしまった出来事もあった。CAさんが何かをしてあげようと思うけれど、コミュニケーションが取れなくて色々考えた結果、なぜか突然大量の紙ナプキンが渡された。私の手に握らせた上に前のポケットにも突っ込んで去っていった。

「ポーン」、飛行機は動き出した。離陸し、ドンドン日本が見えなくなっていく。介助者がいない中で離陸している自分がとても不思議だった。2時間後、ソウルに到着。入国ゲートで、片言の日本語で入国カードがあるか聞かれたが、「入国カード」自体初耳だった。パスポートの事がとも思ったが、飛行機を降りてから案内してくれているスタッフの手にパスポートはあるので違うらしい。分からない感を出していたらゲートを通してくれた。そこからはスムーズにO君に会えた。すぐ会えるように韓国の空港からO君に連絡を取ってくれていたみたいだ。電話で最初、韓国に来れないかもしれないようなことを言われたようで、O君の第一声は「マジで来よかった」だった。そこからは介助付きスーパーガイドに色んな観光名所に連れてってもらい、食べまくり笑いまくりの旅を満喫した。宿はドミトリのような所だった。改めてO君の優しさに感動した。2日とも狭い風呂に入れてくれた。上がったからも向こうから「体の薬を塗ろか?」と聞いて塗ってくれるなど、ヘルプと同じことをしてくれた。あたかも当たり前のように。

老体に心配を掛けるのは酷なので、親には1人だとは言わず韓国へ行くことだけ告げていた。正月に帰省したときに旅行珍道中の話をすると、案の定友達とかヘルパーさんに行ったものだと思っていたらしい。小言程度には叱られると思っていたが、ただただ面白そうに聞いてくれた。高校時代に初めて1人で電車に乗った時も同じような乗り越え苦労したことを思い出す。そんな寛容な両親に感謝だ。

今回の旅で色んな人の色んな種類の優しさを味わう事ができた。自分のために切れてくれる人、分からないなりに何かしてあげようと思ってくれる人、そして変わらぬ優しさを降り注いでくれる人。

これからは今まで貰った優しさを色んな人に分けていく生き方にしたいと思う旅となった



スポーツ紹介 ～ボッチャ～

中下 和生



2016年は、4年に一度のオリンピック・パラリンピックの開催年です。今年、ブラジルのリオデジャネイロで開催されますが、4年後の2020年は日本の東京です。そこで今回は、来たるリオデジャネイロパラリンピックに備えて、普段聞きなじみのない、「ボッチャ」というスポーツを紹介したいと思います。

ボッチャとは、もともと脳性まひの人に向けて、ヨーロッパで考案されたスポーツですが、現在では同程度の四肢に障害のある人たちによって行われ、1992年からパラリンピック種目となっています。障害の程度によって、4つのクラスに分けられており、同じクラスの人同士が対戦します。（国内では他にオープンクラスがあるが、パラリンピックでは4クラス。）ちなみに男女の区別はありません。

障害により、自分の力でボールを投げることができない人には、ランプと呼ばれる、傾斜のついた、投球補助具の使用と介助者によるサポートが認められています。ランプには、決まった形はなく、それぞれの選手たちが自分に合った形、傾斜角などを考え使用しています。（コートにはみ出してはいけない、それ自体でボールを押し出す装置をつけることの禁止などの基本ルールがあります。）また、介助者は選手の指示によって、補助具を動かすこと以外はできません。試合におけるアドバイスのことはもちろん、コート内を振り返り、戦況を見ることすら禁止されています。

ゲームには、赤・青それぞれ6つのボールと、ジャックボールという白い的球を1つ使います。初めに、選手同士がコイントスやじゃんけんなどにより、赤・青どちらのボールを使用するかを決めます。

赤球を選択した側が先行となり、まずコート内の決められた範囲を狙い、ジャックボール（白玉）を投げ入れます。続けて、同じ選手が赤球を、ジャックボールに近づけるよう狙い投げ入れる。次は青球の選手が、同じくジャックボールを狙って投げる。3球目から以降は、ジャックボールからの距離が遠い方の選手が、先に投げ、各自の持ち球を投げきるまでが1エンド。ゲームは4エンドまであり、その合計得点で勝敗を決めます。

得点の数は、簡単に言うと、1つのエンド終了時点で、白い的球に、より近いボールを投げた側に、一球につき一点入ります。赤の球が3球、青い球よりも白に近い所にある場合、赤3点青0点です。審判が計測して、同じ距離に一球ずつあれば、それぞれに1点ずつ入ります。

カーリングと言うスポーツをご存知の方はイメージしやすいと思うのですが、ゲームが進んで

いく中で、相手の側に得点が入りそうな場合、相手のボールにぶついたり、自分のボールにぶついたりして、逆転を狙うことができるスポーツです。選手はお互いに、ゲームの流れを考えて、すべての球を投げ切った時に、自分に得点が入るよう戦略を考えながら投球するわけです。カーリングの場合、的となる場所が決まっているわけですが、ポッチャは、的自体もボールなので、的球にぶつけて、的自体を動かして一発逆転を狙うことも許されています。よりスリリングで、さいごの最後まで勝敗がわからないスポーツです。

今回ポッチャに興味を持ったのは、じゅぶの利用者さんの一人が、今ポッチャに取り組んでいることを知ったからです。ルールなど、全く知らなかったのですが、調べてみると、身体も頭も使うスポーツで、面白そうです。身近な人がパラリンピアンになるかもしれない日を夢見つつ、今年のパラリンピックでは、ポッチャと言うスポーツに注目してみたいです。

ポッチャ

ポッチャは、どれだけ多くのボールを的（ジャックボール）に近づけられるかを競う競技である

個人競技とペア、3人ずつのチーム対抗の三種類の種目があり、男女混合で行われる。パラリンピックでは重度の脳性まひ者の競技となっているが、障害を持つ・持たないの区別なく楽しめるわかりやすさと、作戦次第でそれまでの結果がひっくりかえる面白さとを合わせ持っている

個人競技の場合

【先攻・赤】
ジャックボールと持ち玉一個を投げる
【後攻・青】
持ち玉一個を投げる。
以後、ジャックボールに近い方がボールを一個ずつ投げる

ポッチャの逆転術

ジャックボール

青が2点

赤がジャックボールを
目掛けてぶつける

一挙に赤が
3点獲得

ジャックボール無効ゾーン

審判 激しい動きがないので、障害者も審判ができる

ジャックボール的となるボール。ラウンドごとに敵と味方が交互に投げる

12.5m

6m

得点の決め方
ジャックボールが一番近いボールを投げたチームが勝ち

1点 1点 1点

相手チームの一番ジャックボールに近いボールよりもジャックボールに近いボールがそれぞれ1点の得点となる（上の場合は赤が3点）

勾配具を使う場合

ボールを投げられない選手たちは、ランプスと呼ばれる器具と介助者の助けのもとでボールをこがす

介助者 口をさくことやサインを送ること、ゲーム中のコートを見ることも禁止。選手の指示通りに補助具を動かす

パイプを改造したもの

ベニヤ製のもの

勾配具（ランプス）決まった形はなく、選手がそれぞれ工夫して使っている

ボールの特徴
表面のぬい目のせいで独特のころがり方をする

TUBE GRAPHICS



藤田の車両検討。

じゅぷのワゴンRが疲れモードなので代わりになる福祉車両の検討をしています。
車種の限られた福祉車両。
ここでは電動車いすが乗れる軽のスロープ車という条件で車選びをしています。
なにかの参考になれば幸いです。※藤田の独断と偏見が含まれています

① ワゴンR (基準車)

- ・スロープ幅 680mm (これぐらいの幅は欲しい)
- ・スロープ角度 9° (目標10。)
- ・内装 特別広くは無いが内装の張り出しが少ないのでさほど問題ない感じ
- ・短所 車いすが乗る場合、後席は取り外す必要あり。新車は無い



② エブリィ (定バンの軽バン)

- ・スロープ幅 705mm
- ・スロープ角度 14° (電動ウィンチ付き)
- ・内装 箱バンボディなのでとにかく広い！後席は折畳めば車いすも乗れる！
- ・短所 スロープの角度が急勾配、床が高くよく揺れる、エンジン音がよく聞こえる



③ スペース (ワゴンRの後継ぎ)

- ・スロープ幅 680mm
- ・スロープ角度 12° (電動ウィンチ付き)
- ・内装 奥行きがあるので後席を折り畳めば、車いすが乗れる！
- ・短所 シートを折り畳んだままだと前席のリクライニングに制限がある (エブリィも同様)



④ N-BOX (ミニバンが得意なホンダ車両)

- ・スロープ幅 640mm
- ・スロープ角度 13° (電動ウィンチ付き)
- ・内装 後席が床に折りたためるので奥行きがある_フルフラットのベットの出来る。
- ・短所 床が高い。スロープ角もきつい。スロープ幅も狭い。手押し車いすなら有りかも(^^;



総評：乗用車的なのはN-BOXやタント。広さ重視の軽バン。ちょうど中間的なスペース
リクライニングの無い手押し車いすならN-BOXやタントも良さそうですが、
電動車いすなどの大きな車いすの事を考えると狭い。
軽バンは広いですが乗り心地悪くスロープも鋭角であり評判よくないです。
じゅぷの用途ではスペースが良さそうですね♪

藤田の小言：スペースのマツダ版フレアワゴンもあります(^^)



映画・本紹介！！

上井 英里

ひょっこり
帰ってきました。

映 『ヘルプ～心がつなくストーリー～』 *cinema cinema cinema*

《あらすじ》

世界を変えるきっかけは、家政婦たち（ヘルプ）の勇気と1冊の本、そしてトイレ…？！

1960年代のアメリカ南部。大学から故郷に戻った作家志望のスキーター（エマ・ストーン）は、“ヘルプ”と呼ばれる黒人メイドを差別する白人上流社会に疑問を抱き、メイドのエイビリーン（ヴィオラ・デイヴィス）に取材を申し込む。

初めは頑なに断るが、親友のメイド、ミニー（オクタヴィア・スペンサー）を巡るある事件をきっかけに、重い口を開き始めるエイビリーン。社会からの報復を恐れながらもスキーターの執筆に協力する彼女たちの“心の声”は、やがて一冊の本となり世の中に驚くべき変革をもたらすことに。

NYタイムズ紙書籍ランキングNo.1のベストセラー小説を、実力派女優たちが見事なアンサンブルで織り成し、アカデミー賞(R)助演女優賞をはじめ、全米の映画賞を席捲した感動の物語。

《うわい感想》

黒人差別という重い内容にも関わらず、思わず笑ってしまう場面が多く、エンドロールが流れる頃にはもう一度見返したくなる作品です。

主人公は作家志望のスキーターですが、スキーターが取材する黒人メイド達の成長物語でもあります。

黒人メイドに育てられた人達が、大人になって差別をするというのが不思議で仕方がないのですが、世間の目を気にしておかしいと思うことが言えなかったり…。

間違っていると思うことを、回りの意見に左右されず、自分の中で善悪を見極め発言できるひとになりたいものです。

エイビリーン役、ミニー役で出演しているヴィオラ・デイヴィスとオクタヴィア・スペンサーはこの映画でアカデミー賞助演女優賞を受賞しています。

この“ミニー”が料理上手という設定なのですが、ミニーが作るフライドチキンがたまらなくおいしそうです(笑)



おとなも子どもも、楽しめ、考え、感動出来る映画だと思うので、お暇な方は一度ご鑑賞ください(*^_^*)

新規プロジェクト委員会報告

NPO法人りあんでは、運営委員と現場従業員が将来的な新しい取組を考え話し合う場として新規事業プロジェクト委員会が定期的に行われています。その会議の中で生まれてきたのが、2年半前から行っている、誰でも気軽に集える場「ばばるで」です。

現在、次の取組として新しい形の生活の場作りに向けて準備を進めています。

シェアハウスいよいよ始動!!

かねてより新しい形の生活の場をと計画を進めていた『シェアハウス』がいよいよこの春始動します。現在、瀬田駅より数分の線路沿いのテナントを改造して生活の場とすべく、工事が進んでいます。「あと少しの支援があれば一人暮らしができる」「一人で暮らしたいが全くの一人では寂しく不安」「車椅子なので民間のアパートの設備では入居できない」などの声を良く聞きます。そんな声を聞いて進めてきたのが今回のシェアハウス計画ですが、公的サービスが入らない隙間をどうしていくかなど課題は多々ありますが、入居される方と一つ一つ共に悩み考えて行く中でよりよい生活の形の選択肢の一つとなっていくようにできればと考えています。



完成予想図 共用LDK



完成予想図 個室

喫茶 **ばばるで**

毎月第2木曜日 16:00~21:00

毎月第4土曜日 10:00~16:00

にやっています。

ゆっくりお茶でもどうですか！

じゅぷ2階にて
どなたでも
参加OK!



じゅぷ川(せん)のコーナー

今回のお題は「新年の抱負」です

ちよつと遅いよつて言葉は知らんぷりさせてください！ 笑

みなさんの、新年の目標や願いを川柳にしていただきました！

春よりの一人暮らしが 楽しみだ

まゆちゃんさん

恋したい もっと主人に 娘にも

紬ママさん

(編)一人暮らしって不安もあるけど、楽しみで

もありますよね♪ 私も一人暮らしが始

まるまでのわくわく、思い出しました！

(編)好きという感情はいつまでも増えていき

ますよね…☆

想いがしつかり伝わると良いですねっ♪

あのひとと一緒に暮らす 初夢や

風さん

手を繋ぎ 歩いてみたい 春うらら

紬ママさん

(編)素敵な初夢ですね♪ あのひとと一緒に暮

らす夢が、現実になりますように

(編)春ののどかな空の下を手を繋いで歩く…

想像しただけで胸が温かくなりました♪

ほうふつて絹ごし!?木綿!? そりや豆腐!

紬ママさん

今度こそ ぬぷぼん締め切り 守ります

ぬぷぼん編集長さん

(編)笑っちゃいました。笑

はい、それは間違いなく豆腐です！笑

(編)締め切りって中々守れていない事が多い

ですよ。

私も一緒に頑張ら

せてください！

歩きたい 走りたい 頑張るぞ!

紬ママさん

(編)目標に向かって頑張ってください☆★

応援しています♪



今年こそ お菓子作りを 頑張るぞ!

にゃんこスキさん

(編)お菓子つてすご〜く難しいんですね。涙

味見はいつでも大歓迎です。

年を越し やつと始める 大掃除

うずもれてます。さん

(編)お仲間が居て良かったです!

大掃除は気が向いた時、です!笑

何すべし 考える間に 年が暮れ

ちゃっくさん

(編)何からしたら良いのか、考えている間に

どんどんと時間が過ぎ…

今年こそは、私も何かを達成してみせま

す!

今回も沢山の投稿を頂きました。

ありがとうございます!

笑っちゃうような川柳から、素敵な川柳まで

楽しく見させていただきました♪

抱負に向かって頑張っておられる皆様の

一日一日が充実したのになりますように

(谷田)

あしがき



(阿部正之)

《今年の抱負》今年はずいぶん初人間ドックでもを受けてみようかなあと思っています。もういい歳になってきたので。ちなみに胃カメラも腸カメラも飲んだことがありません。



(梁井将仁)

「投げたらアカンなあ、そーっとしてね」服を放り投げて息子に諭された。前の晩に私が言ったままの言葉で。親子に限らず、人への対応は大抵が自分に返ってくる。ちゃんとしよ。まずは足で物を拾うのやめよ。

結婚して4ヶ月が経ちました。沢山の方にお祝いをして頂き、本当にありがとうございます(*^_^*)仕事と家事、楽しみながら両立していきたいと思えます。



(上井英里)



(目片真弓)

昨年(死ぬかと思った)経験をしました。生まれ変わったと思い赤ちゃんが寝返り、ハイハイと成長していくように新鮮な想いで日々過ごしたいと思えます。



(木村佐智子)

今年のおみくじが大吉でした。いつも持ち歩いてますので見たい人は声をかけてください。

昨年秋からジョギングを始めました。途中で投げ出さないように始める前に、靴からウェアまで一式を奮発して買いました。……今年に入ってから1回走りました(笑)



(北川 学)

じゅぶで昼食を食べるときは自分で調理して食べるようにしています。いかに早く、美味しく、安く作れるかを藤田なりに追い求めている訳です。今は時短で煮物を食べれないか考え中。



(藤田裕也)



(中下和生)

自分にとって変化の多かった2015年も無事に終わりました。2015年当初、結婚や新居に引っ越すことなど、夢にも思いませんでした。先のことは分かりません。2016年が皆様にとって良い年になりますよう、お祈り申し上げます。



(大幡彩美)

猫と遊ぶのが至福の時です。ドングリを投げたら拾って来たりしてすごくかわいいです。最近、ぬいぐるみの空中キャッチを覚えました。……と猫バカ邁進中です。

たまにイメチェンします。今回は7年ぶりにパーマをあてました。しかし、じゅぶ常勤スタッフ、毎回誰一人として気付いてくれません。こんな悲しみも去る(猿)年になりますように。



(藤原 光)

障害も持つ人たちと活動しはじめた頃、今のような制度もなくお金もない中、ただ目の前にいる人との関わりの中で困っていることや必要なことを、みんなで考え取り組んできた。大変だったが、常にワクワクしていたように思う。まもなく始動するシェアハウス計画。久しぶりに少しワクワクしている。みなさんご協力をお願いします。



(前田雅文)



(谷田侑衣菜)

あしがき初登場できました！嬉しいです♪今年目標が沢山あるので、一つでも達成できるように、自分を見つめ直そうと、思っています。まず、大掃除から。明日から始めます！