



# ぬぶぼん

## 今年もよろしくお祈りします！

年明けにUSJに行ってきました！

ホグワーツのお城を見ながら、思いました。

いつかじゅぶの事務所もこんな風にてっかい建物にしてやるんだと。

そう意気込んだ直後、ジェットコースターに乗り…

気を失ったのは内緒です。 (吉田)



- 研修報告 (腰痛予防研修・救急救命研修)
- 次年度セミナー開催予告
- 福祉車両を増車します！
- 当事者の視点から：第8回
- 現在、育休中！
- ゆるがせ通信
- ふじたん家のあれこれ
- 新スタッフ紹介
- 田んぼはじめます
- 「はるで」より
- 耳寄り情報
- じゅぶ川「冬」
- あとがき





# 研修報告

じゅぷでは登録ヘルパー含め、全てのヘルパーが年に1回以上の研修を受ける事になっていて、様々な研修を企画して行っています。今回はその中から、いくつか紹介させていただきます。

## 腰痛予防研修

内容：ボディーメカニクス（腰痛予防）研修（120分）

PTの先生を招いてなぜ腰痛が起こるのか？

力を使わずに介助するポイントのレクチャー

日時：2017/11/18（土） 13：00～15：00

場所：じゅぷ2階

参加：登録ヘルパー5名 および 藤田



介護職の職業病として代名詞的な「腰痛」を予防すると共に

介助される側にも負担の少ない動作を

理学療法士（PT）の先生に来て頂いて学びました。

腰痛は日本人の8割が経験する疾患で決して他人事ではなく

悪化してしまうと学校や仕事に行けないだけではなく

入浴・食事・掃除など日常生活を送る事すら難しくなってしまいます。

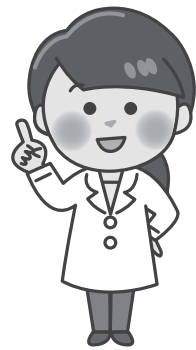
また介助される側にとってはヘルパーが腰痛になると

安心して介助を受けられないだけでなく

「自分が負担をかけてしまっているから？」と言った心配を掛けてしまうこともあります。

腰痛を予防することは、お互いにとって良いことばかりなので

ぜひ一度参加してください。



### ◆介助の中で最も腰痛を起こしやすい「移乗」でのポイントを紹介します

支持面を広く（しっかり踏ん張る）

重心は低く（やや腰を落とす）

体の回旋を少なく（体の捻りは少なく）

膝の屈伸を利用（足の力で持ち上げる）

相手の体を小さく（力が入れやすくなる）



## 救急救命研修

内容：救急講習会「救命入門コース」（90分）

実際のヘルプ現場での緊急対応などについて話し合う

日時：2017/12/10（日） 9：30～12：00

場所：じゅぷ2階

参加：登録ヘルパー6名 および 染井

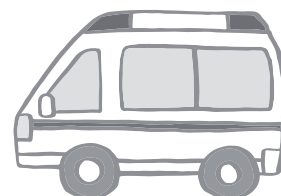


ご近所さんでもある東消防署より指導員さんをお招きし、救急講習会を開催して頂きました。皆さん、講習受けられたことありますか？今回参加した7名の中では、運転免許取得時や、ヘルパー研修時に受けた人もいましたが、中には初めての人も。しかし受講経験があっても忘れますよね？さらに心肺蘇生などは、年々、内容が変わっているようです。時々には反復して受けるべきだと、あらためて感じました。

主に心肺蘇生とAEDについて学びましたが、それぞれの内容について、ポイントや豆知識、Q&A、そして感想などを紹介します。

### ■応急手当の目的、必要性、心肺蘇生について

- ・心肺蘇生が1分遅れると生存率は約7%低下すると言われている。
- ・上手にできなくても、やらないよりは良い。
- ・人口呼吸は技術的に難しく抵抗もあると思うが、心臓マッサージだけでもやるべき。  
(特に相手が嘔吐や出血している場合などは感染症の心配もある)
- ・救急を呼ぶ際「出先で住所を聞かれても答えられない…」という問いに対して → 固定電話ならコールセンター側に住所が分かる。高速道路上であれば、キロポストの数字を言えば良い。  
(他に、スマホの地図アプリで住所を調べる、近くの人に聞くなどの方法も)



### ■AEDについて

- ・AEDで心臓が動き出すわけではない、むしろ除細動(けいれんのようなもの)を止めて、心臓マッサージで動かす。
- ・ペースメーカーの上には貼り付けない！
- ・毛深い人だと貼り付けにくいので、機械にハサミもセットされていることが多い。
- ・水分があると感電するので、身体や周囲に水分がある場合、必ず拭く！
- ・AEDの機械が操作法を案内してくれるので、触ったことが無くても出来そう。
- ・銀行や学校などに置いているが、休日は閉まっているよね…行政が補助するなどして、コンビニやガソリンスタンド(営業時間の長い店)に置いてくれれば良いのに。





今後も年に一度は開催しますので、皆様も是非、受講して下さい。

指導員（消防士）さん、ガッチリ体型の若手ナイスガイでしたよ♪（染井）

## 心肺蘇生カード 大津市消防局 〈携帯用〉

### 心肺蘇生の手順

- |          |             |
|----------|-------------|
| ① 反応の確認  | ⑤ 気道確保      |
| ② 119番通報 | ⑥ 人工呼吸      |
| ③ 呼吸をみる  | ⑦ 心肺蘇生      |
| ④ 胸骨圧迫   | ⑧ AEDによる除細動 |

### ⑤ 気道確保

- ・鼻の穴が天井に向くぐらいあご先を持ち上げる。

### ⑥ 人工呼吸

- ・傷病者の鼻をつまみ、口を自分の口で覆って密着させ、約1秒かけて胸が上がるのがわかる程度に息を吹き込む。（2回）

人工呼吸をちゅうちょする場合は胸骨圧迫だけを行う！



### ① 反応の確認

- ・突然倒れた、または、倒れている人に対して、呼びかけながら肩を叩く。

### ② 119番通報

- ・反応が無ければ、大きな声で周囲に助けを求め、119番通報とAEDの手配！

反応がないことを伝え、救急車を呼んでもらう。（誰も来ないときは自分で手配する）



### ⑦ 心肺蘇生

- ・胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を絶え間なく続ける。普段どおりの呼吸や目的のある仕草が見られるまで継続する。（救急隊が到着しても指示があるまで続ける。）

他に手伝ってくれる人がいる場合は、1～2分を目安に交代する。



### ③ 呼吸をみる

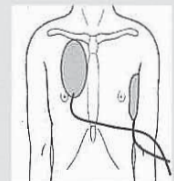
- ・胸とお腹の動き（呼吸のたびに上下する）を、10秒以内で確認する。動いていなければ呼吸がないと判断し、心停止とみなして直ちに胸骨圧迫を開始！

胸とお腹の動きが普段どおりでない場合は、死戦期呼吸（呼吸がない）と判断する。この場合も心停止とみなす。



### ⑧ AED（自動体外式除細動器）による除細動 〈ポイント〉

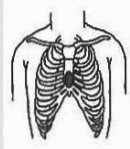
- ① AEDの電源を入れる。
- ② AEDの音声メッセージとランプに従い操作する。
- ③ パッドは、パッドや袋に描かれているイラストに従い、肌 directly 貼り付ける。（しっかりと密着）



パッド貼り付け位置

### ④ 胸骨圧迫

- ・傷病者の胸の真ん中（右図の位置）に手を置き、ひじを伸ばし、自分の体重を利用して垂直に30回押す。



位置：胸の真ん中  
強さ：胸が少なくとも5cm沈む程度  
速さ：1分間に少なくとも100回

- ④ 「体から離れて下さい」のメッセージで、自分も含め誰も傷病者に触れていないことを確認。
- ⑤ 「ショック必要」のメッセージがあれば、もう一度誰も触れていないことを確認して通電ボタンを押す。  
※ 「ショック不要」のメッセージがあれば、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。  
※ やむを得ない場合を除いて、できるだけ絶え間なく心肺蘇生を続ける。



2018年度企画

開催予定!

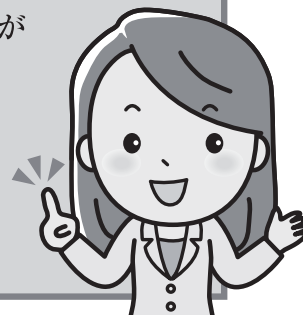
## 当事者が語る連続人権セミナー

2～4ページでも紹介しましたが、じゅぷでは事業所内研修を年数回行っています。来年度はそれに加えて、法人の運営委員と従業員が共同で企画したセミナーを行うべく準備しています。

じゅぷでは「当事者主体、当事者の思いを大切にしたい関わりを持とう」と常々話しています。しかし日々追われる中で本当にそのような関わりが持てているかという、自ら疑問が残ることも恥ずかしながら多々あります。

今回のセミナー企画で、様々な当事者の皆さんの話を聞く中で今一度各々が自らを検証し、仕事上では「より理解し合える関係」について考え、社会生活上においては「共に生きる」ということについてより考えを深めることができると考えています。

このセミナーは事業所内のみならず、広く外部の方にも参加いただけるように考えています。詳細が決まり次第ご案内しますので、ぜひみなさんの参加をお待ちしております。



## 福祉車両を増車します!



じゅぷには、現在7台の車両（内、福祉車両5台）があります。しかし、週末ともなるとフル稼働で車両が足らなくなり、ご依頼をお断りしなければならないこともあり、ご迷惑をおかけすることもあります。

そこで、軽自動車の福祉車両を1台購入しました。本年度中に納車予定です。

また、それに加えて老朽化により近年稼働率が低くなっていたキャラバンの福祉車両を、日本財団様からの助成をいただき同型のキャラバンの新車に入れ替える予定になっています。これも本年度末までに納車予定です。（詳細は次号で報告します）

少しでも、利用者の皆様のご依頼にお応えできるようになればと思います。



今回の当事者の視点は、柴田洋美さんにお願ひしました。  
柴田さんは、当法人が運営するシェアハウス『ポッシュ』で生活されています。  
シェアハウスでの暮らしぶりと現在の気持ちを投稿してもらいました。

## 私の新生活

柴田 洋美

私は、11月下旬ごろから、じゅぷのシェアハウス『ポッシュ』に入りました。今は、まちプロに行っている2人と私の、合わせて3人で生活しています。

入居者のこうじくんとまゆみさんは車イスで、常にヘルパーさんのいる状態なので、平日とは、いろんなヘルパーさんに出会います。週末は、こうじくんとまゆみさんは実家に帰られるので、ポッシュに1人で残っていることが多いです。

生活は徐々に覚えてきて、慣れてきましたが、やっぱり少しさみしいです。でも、共同生活をしながらでも、1人暮らしの雰囲気味わえるので、今までにないぐらい不思議な気分です。

こうじくんとまゆみさんは、朝『ひろみちゃんおはよう』とか仕事行く時は『行ってきます』など、元気良く、あいさつしてくれて、優しく接してくれるので、すごくうれしくて、この2人と生活出来て良かったし、楽しいです。

ご飯とかは、毎日ほぼ自炊しています。料理が好きなので、ほぼ毎日、色々なレパートリーで、時には手のこんだものも作ります。そして、常に料理で意識している事があります。それは栄養バランスです。かたよった食生活にならないように、週2回は、必ず魚料理にしています。私は苦手な物が多いですが、自分がこれだったら食べられるように、工夫しながらしています。







野菜、キャベツならゆでる、レタスだったらドレッシングを多めにかけるとか、おみそ汁も自分で作り、ご飯は4日分くらい、おにぎりにして冷凍しています。ご飯は炊飯器で2合炊いています。（2合炊き、自分で買ったもので）

この2週間で作った料理を説明すると（12月中旬）、カレー、シチュー、竜田揚げ、鮭のちゃんちゃん焼き、とりのてりやき、とうふハンバーグ、いなり寿司、ぶりの煮付け、ぶりカツ、チキンカツ、タコライス、チャーハン、など色々な物に挑戦しています。そして、平日は週3でヘルパーさんを利用しています。そのうち週2は、ヘルパーさんと車で3日分くらい、食材をまとめ買いをしています。調理もヘルパーさんに少し、手伝ってもらったり、アドバイスをもらいます。

これから私がしたいことは、じゅぶのヘルパーさん達みたいな素敵なヘルパーさんになれるように（三級ヘルパー取得）、自分の事をしっかり出来て、誰からも尊敬されるような大人になりたいです。

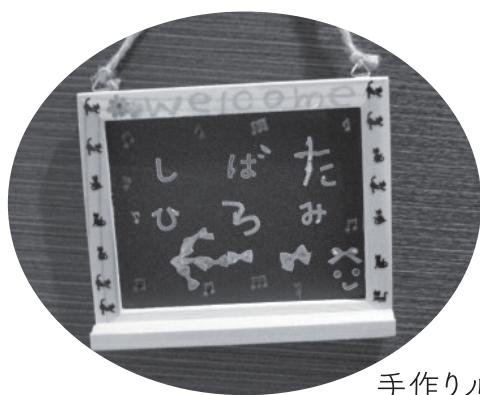
お買い物や調理をヘルパーさんなしでも、できるようになりたい！！

ATMも使い方を覚えて、出来るようになりたい。

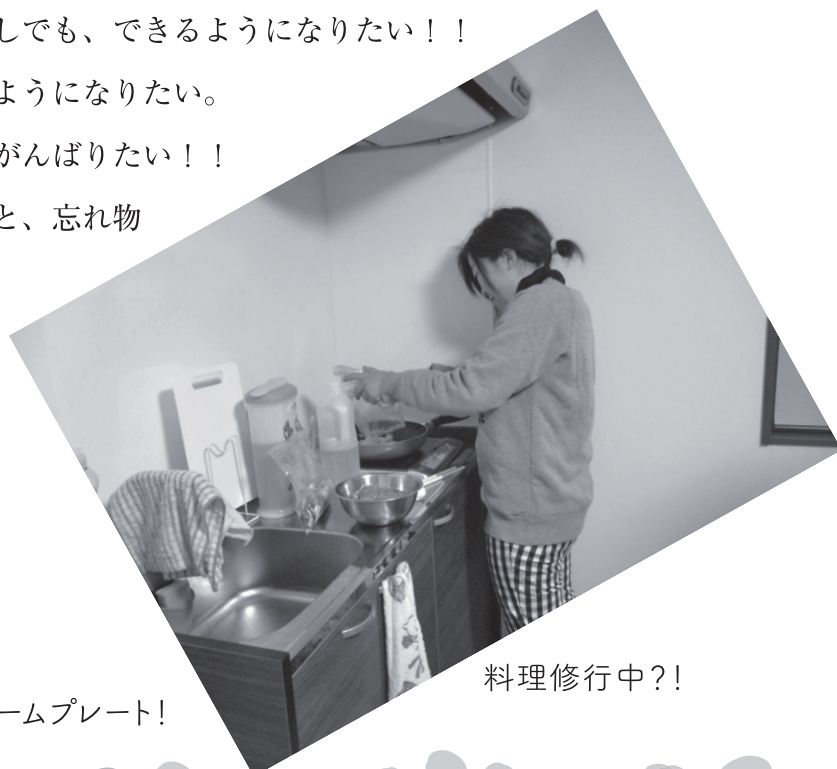
金銭管理をしっかりできるようにがんばりたい！！

あと、時間に余裕を持って動く事と、忘れ物

しないように気をつける！

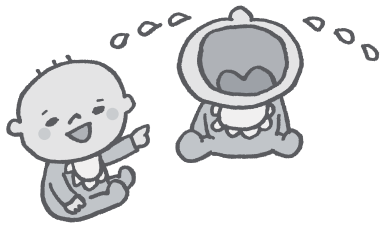


手作りルームプレート！

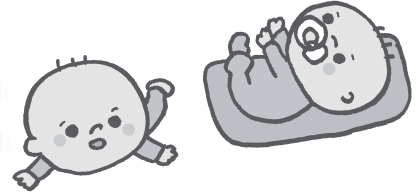


料理修行中?!





# 現在育休中！



中下 和生

2016年11月16日娘が産まれました。産まれる前から、妻も僕も、男性の育児休暇というものに興味がありました。父親が育児休暇をもらい、子育てに関われたらいいなと、僕は漠然と考えていました。子どもと一緒に時間が持てたら楽しいだろうな、なんて今思うとのんきに考えていました。

妻は僕とは少し違いました。先に産休と育休を取得し、いやその前から、仕事と家事の両立に悩み、育児と家事との両立にも悩んでいたのだと思います。男性も働きながら、家事をする大変さを知ってほしい。父親も育児と家事の両立が、いかに大変かと知ってほしい。彼女は具体的に、夫が育休を取ることで、知ってほしい現実がありました。

じゅぶの職員のみなさんと、じゅぶを利用している皆さんとの、理解や協力をいただき、現在育児休暇を取らせてもらっています。ただ、その休暇をいただくまでにも、悩ましいことがありました。

育児休暇中は、職場からの給料はありません。その代わりに、雇用保険に加入している人は、育児休業給付金がもらえます。母親のみが育児休暇を取得する場合、子の生後1年間、給付金受給の権利があります。父親と母親両方が育児休暇を取得する場合、生後1年と2カ月、給付金をもらうことができます。

僕たちは最初、この給付金の制度を利用し、娘が1歳2か月になるまで、夫婦で育児休暇を取得しようと考えていました。ざっくり言うと、妻が1年、僕が2か月休職し、その後、娘は保育園に入り、夫婦共働きをするつもりでおりました。

娘は先天性の心疾患を持って産まれてきました。そのためか発育に遅れがみられます。10か月のころでも、寝返りができませんでした。保育園に入れるのか、相談に行くと、発達支援が充実しているところがよいのではないか？と、療育を勧められました。

娘が保育園に通う場合、前述したとおり、1歳2か月から夫婦で共働きとなります。

娘が療育に通う場合、4月入園であり、週2回の登園となるため、夫婦どちらかは休職しなければならず、また娘が1歳と2か月を過ぎた後、休職中は無給となります。

娘にとって何が良いのか？一番良い形を選びたいなと思いました。来年度の4月から療育に通園することにすれば、収入は少し減りますが、親が娘と一緒にいられる時間は増える。なかなか自分の力で動くようにはなれない娘に、もう少しお父さんとお母さんが一緒にいてやりたいなと思い、僕が11月15日から3月31日まで休職し、4月から妻が休職することに決めました。職場もそのことを認めてくれ、とてもありがたく感じています。

だいぶ前置きが長くなりました。育児休暇中のことを書きたかったのですが、ようやく書き始められます。申し訳ないですが、今しばらくお付き合い下さい。



初めはのんきなものでした。子どもは可愛いですし、仕事にもいなくていい。ご飯を作るのも、1日、2日くらいは楽しかったです。でも、のんきに楽しめたのは1週間もなかったのではないかなと思います。というか覚えていません。とにかく1日はあつという間に過ぎていきます。しなければならないことは、毎日大体同じことなのですが、同じようにこなせる日は1日もありません。

娘がよく寝ているときは、余裕をもって家事がこなせる日がありました。そうすると、何とか娘に寝てもらおうと頑張って、何のために育休を取っているのか？なんて悩んだりもします。

と思うと、1日中娘がむずがって、気が付くと16時過ぎ、薄暗くなっています。ちょっとは寝てくれよ…と思います。夕食もできていない、台所も片付いていない、洗濯物も片付いていない。なのに、もう夕方という現実打ちのめされそうになります。

育児も家事も、何というか、これで完了ということがない気がします。最低限のことができると、昨日まで出来ていなかった、家事・育児負債が山のようにあり、それを片付けようとしても、やり切れるということはない。プラスアルファを探せば、いくらでもあるわけで。

ただ、僕の場合は、妻が仕事から帰ってくれば手伝ってくれるので。ありがたく思います。同時に申し訳なくも思います。何もしてこなかったな、と反省する毎日です。親の思い通りになんて、全く動いてくれない子どもを育てながら、毎日必ずやらなければならない家事をしなければならない。本当に大変なことだと思います。

ただ、それでも娘と居られる幸せは、日々感じています。

他人と比べた時、僕の娘は、発育に遅れがあるのだと思います。でも、娘だけを見れば、僕が育休に入ってから、わずか2か月ほどの間に、ものすごく成長できています。

この育児休暇という特別な時間をもらえていることを、ありがたく思っています。子どもとこんなに長い時間一緒にいられることが、これほど長い期間あるということは、僕の生涯で二度とないことかもしれません。これがなければ、知らずに終わっていたことが沢山あります。

また改めて、中下穂奏という、僕の娘に出会えたことをありがたく思います。生後二日で、心臓に欠損があると言われた日を改めて思い出します。すごく辛い瞬間でしたが、娘を愛しく感じた瞬間でもありました。発育に遅れが出るかもしれない、何か疾患を持っているかもしれない、医師にそう告げられた時、僕は娘を愛しく思いました。この子はきっと僕を必要としてくれていると思いました。

様々な障害のある方たちと、関わる仕事をしている私たち夫婦のもとに、生まれてきてくれたこと。そのことを通して色々なことを教えてくれていることを、娘に感謝しています。

日々は飛ぶように過ぎて行き、育児休暇も残り半分を切っています。この特別な時間に感謝し、残りの日々を過ごしたいです。

4月には職場復帰予定です。よろしくお願いします。



## 「パーソナルアシスタンス」と「重度訪問介護」

阿部正之

現在の日本のヘルパー制度下における利用者とヘルパーの関係性は、その中間にあたる事業所（＝じゅぶ等）の存在が大きく、利用者とヘルパーの直接の結びつきは希薄になっている感じがします。現行制度では仕方のないことかもしれません。

ヘルパー制度の存在しなかったひと昔前には、当事者の生活はボランティア（当時）との関係性のみで、成り立っている時代がありました。現在のヘルパー制度と比べてデメリットも多かったですが、間違いなく現在よりも当事者と介助者の結びつきは非常に強いものでありました。

上記のような環境の中で福祉の先進国「スウェーデンのパーソナルアシスタンス制度」（図表）、また「札幌市が行っている独自制度」をみなさんに紹介したいと思います。

## ★札幌市のパーソナルアシスタンス（PA）制度の概要

## ◆対象者

札幌市から障害者総合支援法に基づく重度訪問介護の支給決定を受けている方で、ご自身もしくは支援する方の責任において、介助者の募集、介助方法の指導、金銭管理等が行える方が対象となります。

## ◆介助費用を重度障がいのある方に直接支給します。

1か月に利用できる介助費用の額を一定の範囲で決定し、実績に基づく請求に応じて、直接重度障がいのある方に支給します。

## ◆障がいのある方が介助者を選んで、直接介助者と契約します。

これまでは、事業所から派遣されたヘルパーから介助を受けていたことに対して、PA制度では、自分が選んだ介助者と直接契約を交わします。

## ◆地域の方々が有償の介助者になることができます。

介助者のヘルパー資格の有無は問いませんので、身近な地域にお住まいの方が重度障がいのある方の介助者となることが可能です。

## ◆障がいのある方が、介助者と介助者に支払う報酬を決定します。

決定された介助費用の額の範囲内で、障がいのある方が自ら介助者に支払う報酬の額を決定します。夜間に報酬を高くしたり、日中の報酬を低くしたりすることで、これまでの制度以上に介助時間を確保することができる可能性があります。

出典：札幌市HPより



国名 制度名	日本 重度訪問介護	イギリス ダイレクトペイメント	スウェーデン パーソナルアシスタンス(PA)
事業主体	指定事業者(法人)	地方自治体 個人(利用者)	個人(利用者)
対象者	障害支援区分4以上に該当し、次の(一)又は(二)のいずれかに該当する者 (一) 二肢以上に麻痺等がある者であって、障害支援区分の認定調査項目のうち「歩行」、「移乗」、「排尿」、「排便」のいずれもが「支援が不要」以外に認定されている者 (二) 障害支援区分の認定調査項目のうち行動関連項目等(12項目)の合計点数が10点以上である者	① 障害者であること ② 16歳以上であること ③ 地方自治体による審査を受けていること ※ 地方自治体による審査の結果、必要とされる金額が決定され、その範囲内で利用するか、自費でサービスを追加する ※ 用途に制限はない	永続的な障害であることが必要 65歳未満で、 ① 発達障害、自閉症等 ② 成人後の外傷、身体的疾患に起因する脳障害による重篤、恒久的な知的機能障害 ③ 通常の高齢化によらない他の恒久的な身体的、精神的機能障害のいずれかを持つ者であること等 ※ 65歳以上で初めてパーソナル・アシスタンスの決定を受けることができない
提供方法	障害福祉サービス事業者が利用者とのサービス利用契約に基づきヘルパーを派遣	① 利用者の直接雇用、 ② サービス事業者から派遣によりパーソナルアシスタンスと呼ばれる介助者を派遣	① 利用者自身が募集したヘルパーとサービス利用契約を締結 ② サービス事業者からPAを派遣
提供されるサービス	入浴、排せつ、食事の介護、移動支援などを総合的に提供	利用制限無し (personal budget の範囲で自由に使用できる)	食事等生きる上で不可欠なことだけでなく、趣味等不可欠ではないことを行う場合も含めて、手となり足となる ※医療行為は含まれない
ヘルパーの要件	要資格 居宅介護に従事可能な者、重度訪問介護従事者養成研修修了者	ケアラーとしての資格が必要	公的な教育等は無く、資格も必要ない
報酬	1830円(1時間)	一般的な賃金	284クローナ(1時間/2015年) 1クローナ=約13.5円 (2018.1)

出典：厚生労働省HP資料より

札幌市のPA制度はスウェーデンの制度にかなり近いものになっていることがわかる。

ヘルパーになるためのひとつのハードルである資格制度がないことは非常に介護者を集めやすいに違いない。スウェーデンにおいては、PA利用者の85%が知的障害、自閉症というのは驚きである。一方で株式会社の参入が増大し利益の観点から費用を減らすという視点が欠如し、費用が高騰しているのはひとつの問題だろう。

# ち ふじたん家のあれこれ

今回は家の収納についてです。

DIYで作れる簡単で安い自作の収納について考えてみました。

ふじたが作った棚を紹介します。

まずは材料探しです。

桐（木の種類）すのこがとても安かったです。

小さめサイズが2枚で400円程度でした

あとは、柱の部材

これは、1×4材を二つ割にしました。

（ホームセンターのスタッフに言えば  
100円ぐらいで加工してくれます）

1.8メートルで300円程度です（^^）



次は要らないところを切っていきます。

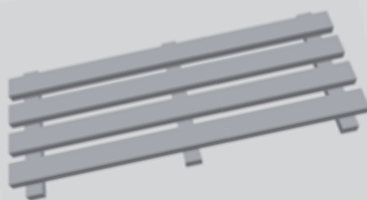
最後に組み立てて完成です（^^）

釘だと振動で上手く固定出来ないので  
ビス固定が良いと思います

（ボンドを付けて結束バンドで固定する方も  
居るみたいです）



他に何か作れないか？ネットで「すのこ リメイク」や「すのこ DIY」で検索して  
みまるといろいろな作品が出てきました。靴箱・傘立て・本棚等など  
よければチャレンジしてみてください（^^）





## 新スタッフ紹介 清水留美さん



11月1日よりじゅぶに加わった清水留美と申します。  
私がじゅぶに登録させていただいたのは、かれこれ  
14年ほど昔なんですけど、当時は子育て真っ最中でして  
月に数回だけヘルパーをさせていただいていました。

子供が少しずつ手がかからなくなると同時に、登録  
ヘルパーを続けつつ、かけもちでさまざまな職種の仕  
事をしてきました。たとえば、大江の公設市場や在宅訪問ヘルパー、健康食品の  
事務員、医療事務、コンビニ商品のピッキングなどいろいろです。今、これらの  
仕事を振り返って思う事は、どこも仲間との連携プレーがあってこそ仕事がスム  
ーズに行くという事。コミュニケーションは大事ですね！

そしてそしてはれて子供たちが社会人となりましたので、このたび43才にして  
じゅぶに正式に就職させていただく運びとなりました。

登録ヘルパーでポチポチやらせていただいていた頃は、おもに家事や外出のお  
手伝いだったのですが、常勤になってみてわかったのが、さまざまな支援の仕方  
があったり、楽しいイベントがあったりで、新鮮なおどろきの連続です。

みなさんともこれから顔を合わせる事があるかと思いますが、どうぞよろしく  
お願いします！！

## 田んぼはじめます！

じゅぶと関わりのある兼業農家の方から  
「田んぼを出来なくなったので、活用して  
もらえないか？」という話があり、今年い  
よいよ取りかかることになりました。

実は以前から話があったのですが、じゅ  
ぶの事業（ヘルプや相談）とは直接結びつ  
かないので躊躇していました。それは正直  
今も変わらないのですが、今後の事業展開  
と結び付けられないかと考えています。い  
ま候補に挙がっている学童保育や日中活動  
の支援など、逆に田んぼを活かしての事業  
展開を考えるのもありません。

いまのところ、法人の事業としてではな  
く、関係者の有志で始めることとなります  
ので、興味のある方はお声掛け下さい。

つどい処

# ばばるで

が2018年春  
リニューアル!?  
お楽しみに!

2013年の冬に **ばばるで** という名の集いどころができました。  
**ばばるで?** と聞き返されていたネーミングもすっかり馴染み、  
皆さんに盛り上げていただいています。

2018年は、姿を変えた新しい集いどころを皆さんにお届けします。

今まで寄ってくださっていた方、初めましての方も、気兼ねなくお越しください。

**ばばるで**は、事務所2階で毎月第2木曜 16~21時・第4土曜 10~16時です。



## 耳寄り情報

じゅぷの2階を毎土曜日開放しています!

### 〔名前がまだない集い〕

最近土曜、事務所の2階がにぎやか。

以前から第1土曜は手芸サークルだったり、第4土曜は「ばばるで」だったりしたのですが、  
そうではない土曜に人の気配がありまして。

確か正月2階へあがった時は、よっし〜の「家で作った数の子やねん」をごちそうになった。

(よっし〜とは気が優しくて料理上手なお兄さんです)

こないだのぞいた時は、まりちゃんが焼きうどん作ってくれた。

あ、食べることばかり。

(まりちゃんとは・・・会ってからの楽しみ♪)

週末予定がなくて何しようかと思ったら2階にあがってみては。

ただ、誰かの顔を見にくるってだけでもありで、何をするでもなく、  
誰かと時間を過ごせる場所だそうです。

タイトルにもありますが、まだ名前のない集いです、寄ってくれたみなさんで  
名前を考えようって話になっています。

そういえば、じゅぷのまわりではフランス語が多くて〔じゅぷ〕も〔りあん〕もそうですね。  
ここはフランス語じゃなくモンゴル語なんてのもありですか?

さてさて今年は新しい出会いがいくつあるか、土曜はじゅぷに向かって歩いてみてはいかが  
ですか。

※ 閉まってる土曜もあるので、じゅぷに聞いてください。

きむら



# じゅぶ川(せん)のコーナー

まずは今回のお題は「冬」です  
みなさんの冬休みの思い出や、冬といえば、、、  
ぜひ一句詠んでみてください♪



ねこ団子早くみたいなのもうすぐや

どんぐりこ

(編) ねこ団子！幸せのかたまりですね(笑)！  
早く見たいです！！  
ただ、もう寒くて寒くてねこちゃんが団子になる前に(編)が団子になってしま  
いそうです・・・！

ことしこそかしくくなるぞひろみさん

ウツドストック

(編) ここに、宣言！！

少しずつ、無理しないように、ウツドス  
トックさんのペースで頑張ってください  
ねっ♪ 応援してます。

みかんゆず柑橘好きにはたまらない

紅まどんな初めて食べました

(編) みかんもゆずも、香り、味がたまらな  
いです！ P. Nにある、紅まどんな  
も、とってもおいしいですよっ♪

青い空雲の上には楽しみが

紬ママ

(編) なにか、心がほかほかする川柳ですね♪  
冬の青い空は、それだけで何か特別で、  
幸せになりますね。

雪の日は愛犬コタツで丸くなる

黒ギンバー

(編) 体が温まってきたら、コタツから出て  
クールダウン。寒くなってきたら、ま  
たコタツへ・・・コタツで丸くなって  
るわんちゃんを想像して、ニヤニヤし  
てしまいました！

バレンタイン今年は何を食べたい自作チョコ

ガトーシヨコラ

(編) 今年こそは食べられますように・・・！  
(編) は食べ過ぎて足りなくなる事も・・・  
おいしいチョコが出来ますように♪

冬の時増える増えるよ体重が

すきやき

(編) すごくわかります。お正月にはお餅を  
沢山食べ、寒い日には暖かい焼  
きや、せんざい・・・冬は美味しいものが  
沢山あって、ついつい食べてしまいま  
すよねっ♪



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♪  
次回も投稿お待ちしております。よろしく  
お願いします♪

(谷田)



# あしがき



(阿部正之)

先日、年末の大掃除で出た不要になったゲーム機やスマホなどをネットオークションで大処分！なんと全部で5万ぐらいになりました。^^、なんか得した気分。

最近、頭の中をグルグル回るのは、戦隊ものの主題歌ばかり！ニンニンジャー、ゴーカイジャー、シンケンジャーなど少し古いヤツ。息子の影響ですが、ノリの良い曲にこっちがハマりそうです。



(染井将仁)

11月より仕事復帰しました(^^)  
4月からまたお休みを頂くので、少しの間ですがよろしくお願いします。



(上井英里)



(木村佐智子)

この冬寒ない？  
きむさち



(藤原 光)

先日の映画ヘルプにて、「おっきいバイクカッコええなあ」と思い、翌日教習所へ申し込みに。2018年も、行動力大事！！  
あっ、さらっと復活しました。笑

少し前に歯の詰め物がとれてしまいそれ以来、歯医者通いをしています。まだ治療中ですが、しっかり噛める歯があるってありがたいですね(^^)



(藤田裕也)

去年あれだけLIVEを当てたというのに年末ジャンボはかすりもしない。地道に貯金していくしかないんですね。  
ここ掘れワンワンで温泉か油田でも出てこないかしら…



(吉田佳浩)



(谷田侑衣菜)

毎年、実家からみかんを貰って帰るのですが、毎年少し余ってしまいます。  
余った分は、一昨年はみかんジュース、去年はみかんジャムにしてみました♪  
今年は、何が良いかな～と悩んでいます。良いアイデアがあれば教えてください(^^)



(前田雅文)

今年の冬は体調も今ひとつなせいか、とにかく寒さが身にしみます。  
春からは、新セミナー企画や、兼業ヘルパーとしては田んぼも待ってます。  
体調をととのえて頑張らねば……。」

畑をレンタルしているのですが、昨年は雑草のみ育ててしまったので今年は何かしらを育てるぞ～



(清水留美)

北山彩美さんと藤原香代子さんは事情により、常勤から登録ヘルパーに変更となりました。また常勤の中下さんは現在、育児休業中です。4月復帰予定です。よろしくお願いします。  
事務所では、パートの門脇さんと竹花さんが事務を週数回してくれています。昼間留守がちだった事務所が少し賑やかになりました。また、本誌で紹介したいと思います。