



ぬぶぼん

遅くなりましたが、
本年もよろしくお願ひいたします!



1月から常勤スタッフとして井上さんが加わり
恒例の歓迎会を開きました
ゆっくり話して笑って親睦を深めました(^-^)
井上さんがどこにいるかわかりますか?



- 研修報告「精神障害当事者と交流しましょう」～第2回～
- じゅぶ新車両紹介 ●当事者の視点から…第10回
- 『成長』について ●ふじたん家のあれこれ
- さちこが行く 第10回 ●まとめて新?スタッフ紹介
- じゅぶ川「冬の食べ物」 ●あとがき





研修報告

「精神障害当事者と交流しましょう」

11/14 開催

～第2回 統合失調症バージョン～

2018年11月14日（水）10:00-12:00 じゅぷ2階にて、統合失調症について理解を深める機会をもちました。うつ病・双極性障害をテーマにした前回同様、そもそも論・体験発表・当事者との関わり方、距離感・グループワークの枠組みで進めました。

そもそも論では、「テキストには、～と書かれています。私の場合は、～でした。」と統合失調症にみられる前兆期・急性期・休息期・回復期の4つの段階ごとに知識と具体的体験を併せて話して下さいました。具体的体験が語られたことで、参加者の皆さんにはイメージしやすかったのではないのでしょうか。

体験発表では、発病からキリスト教との出会い・病院訪問などピア活動に参加している今日までのリカバリーストーリーを話して下さいました。さらに、当事者との接し方や距離感に焦点を当てた体験的発表を踏まえて、3グループに分かれてグループワークに取り組みました。以下、皆さんの感想を分かち合いたいと思います。

- ひとりの支援者さんとの付き合いで、また周りの人々となつがり人と接することが多くなることでたくさんの学びや支え合う力につながる。人を好きになっていくことも大切であるが、自分を好きになることも最も大切である。
- 当事者の方と関わる時に、その人が放つ雰囲気だけでも嫌な想いをしたり、逆に穏やかに横に座るだけでも落ち着いたりするということが印象的だった。自分がどういう雰囲気や話し方をしているのかを意識していこうと思う。
- 周囲の人との関わりが大きな影響を与えているのだと改めて気付く。人との関わりが重要だとしても、自宅から出ず関わりを拒む人や病気を隠して無理をして人と接する人も少なくない。それは恐らく周囲の人に理解・知識がないことが大きな要因になっていると思う。

今回の研修では、人との関わり大切さ、当事者が安心できるようにせかしたり、威圧感を与えたりしない落ち着いた雰囲気での話しかけ方の効用が発表者の方皆さんから共通して聞かれた声だったように思います。ともすれば何かしなければ、と思いがちですが、静かに共にいてゆっくり一緒に時間を過ごすことの持つ意味の豊かさを忘れないようにしたいものです。

次回第3回目は、発達障害をテーマにした研修を考えています。近頃、大人になって、発達障害と診断される人が増えています。発達障害といっても、幅広いです。皆さんでまた学び合いたいと思います。よろしくお願い致します。

（竹花 育子）



新車紹介

27号での車紹介でも触れられていましたが、この度、じゅぷに新車が来ました！



タント（2010年6月より稼働）と入れ替えとなります。

稼働率も高く、走行距離も多くなってきたことで修理に出す機会もチラホラ出始めたこともあり…

ダイハツ『ウェイク』がタントに代わり、じゅぷで働いてくれることになりました！

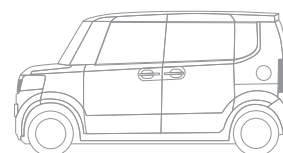
【ウェイクの紹介】

色：カーキ

特徴：タント同様、福祉車両ではありません。

ですが、車内広くたくさん荷物を入れることが可能です。

ターボもついているので走りも好調、当然ですが納車したてのため新車の香りもします。



愛称はまだありません、付くかもわかりません。

みなさん、よい愛称思いついたら、こっそり教えてください。ジワジワと浸透させていきますので…

地域防災訓練に参加しました



昨年は大型台風が来襲し、滋賀県でも大きな被害がでました。

じゅぶの利用者の皆さんの中でも特に一人暮らしの方は何度も不安な日を過ごされました。暴風で居室のガラスが割れたり、瓦が飛んだりという被害もありました。

また、大阪で地震が起こった際には地震の被害自体はたいしたことはなかったのですが、エレベーターが数日間停止して、自宅からでれない人や帰れない人も多く出るという二次災害もありました。

その度にじゅぶを臨時の避難所として利用される方もでて、事務所の2階やシェアハウスに宿泊される方もいました。

そんな中で様々な課題が浮き彫りになってきました。

自宅の前に避難所があるにもかかわらず開設されない地域があったり、不安で民生委員の方に連絡しようと思ったが誰が民生委員なのか日頃付き合いがいがないので分からないなど災害時に一番頼りにしたい地域や近所とのつながりに関する課題が特に多くありました。

今年度、当法人では運営委員を中心に防災プロジェクトを作り、障害者防災リーダー養成講座を受講したりして、障害を持つ方々の防災について考える取り組みを行ってきました。しかし今回の台風や地震を受けて、いつ起こるか、またどんな状況で起こるか分からない災害には地域との連携が不可欠なことを再認識し、まずは地域とのつながりを大切にしていこうと、瀬田東学区の防災士会さんの協力を得て、11月18日に行われた瀬田東学区防災訓練に参加させていただくことにしました。

訓練当日は、運営委員4名（内、電動車いす利用者3名）が参加しました。学区としては初めて福祉避難所も開設しての訓練をされるということで参加を歓迎していただきました。



福祉避難所は、一般の避難所で生活に支障を来す高齢者や妊産婦や障害者等を対象に開設される二次避難所で、この学区では児童クラブの建物が利用されます。福祉避難所は災害が起きてから開設されるまで最低三日間はかかるとの話を聞き、少し不安になりました。また福祉避難所には障害者だけでなく支援が必要な様々な方が来るため、二次避難所でも対処できない障害者は第三次避難所として大津市と協定を結んでいる障害者事業所（じゅぷも登録されています）に避難することになります。しかし、市内に11カ所しかなく、じゅぷのような数名程度しか避難スペースがない事業所も含まれていて、まだまだ足りません。

急に第二次や三次の避難所を増やすことも出来ないで小学校等の一般避難所で様々な人が一緒に避難できるような体制がとれないのだろうか今回特に思いました。

また、電動車いすに充電するための発電機がなかったり、福祉避難所は開設されても日頃福祉に従事しているようなスタッフが配置されていなかったりと課題も少し見えてきました。次回からも訓練等に参加させていただく中で、地域の皆さんと共に考えさせていただければと考えています。

後日の運営委員会の話の中では大津市全体の障害者の災害時の対応については、自立支援協議会等で話が進みつつあるが、一人一人災害時に必要な物や生活環境も異なるので、一人一人に視点を当てた災害時の支援計画を日頃から作成し、地域と連携して考えていくことが必要ではないかということや、精神障害の方からは近所にも障害を知らせていない私たちはどこに助けを求めていけばいいの？などの意見も出ました。

これからも引き続き防災訓練に参加したり、地域との関わりを続けていく中で、地域で生きる障害者の存在をアピールし、障害を持つ方々の生活実態に即した災害時の支援を地域の方々と共に考え、取り組んで行けるようになればと考えています。



今回の当事者の視点は、高津 忠 さんにお話を伺いました。
高津さんは、じゅぶの利用者で一人暮らしをされています。
高津さんの激動の半生と暮らしぶりや思いなどを紹介させていただきます。

高津 忠さん

今回は「じゅぶ」の利用者最高齢の高津忠さんを紹介したいと思います。高津さんは40代のころ事故で頸椎に損傷を負い、首から下が不自由になってしまいました。激動な半生を伺ってきました。

高津さんの生まれは1940年 愛媛県日吉村（現：北宇和郡鬼北町）生まれ。故郷は自然の豊かなところで、幼少より野球少年でやんちゃに育ちました。高校球児を経て、松山にある井関農機へ野球就職。ポジションはキャッチャーでした。その後、転職して大阪や伊勢など。結婚、子育て、諸々経験し、現在は瀬田の駅前に1人で住んでおられます。

高津さんの身体が不自由になったときの話を。

お店で酒を飲んだ帰りの話です。雨の中、自転車で傘をさしながら帰る途中、自転車が雨にすべり、道の側溝に顔を突っ込んでしまいました。その後気づいた時には、首から下はまったく動かない身体になっていました。医者からももう治らないかもしれないと宣告され、絶望したそうです。

その後、国立紫香楽病院に入院しました。当初は退院なんて不可能だと考えていました。



高津 忠さん (74)

趣味はプロ野球（タイガース）メジャーリーグ、プロゴルフ、大相撲など。話題には事欠きません。



しかし約5年間、懸命のリハビリの結果、なんとか歩行ができるまでに回復できるようになります。多少の麻痺は残りますが、トイレや食事も人の助けを借りることなくできるまでに回復。その後、県立むれやま荘で2年間過ごし、ついに念願の地域生活を実現されます。

そのころは人間関係に疲れ、それまでの入院、入所生活からなんとか抜け出そうと必死だったそうです。

現在は身体に不自由を抱えながらも、自立生活を堪能しています。

転倒してしまうと、1人でなかなか起き上がれないので、転倒には要注意です。先日、夜中に転倒してしまい、にっちもさっちも行かなくなったとき、レスキュー隊を呼んで救助してもらったそうです。高津さんは高層階に住んでいるので映画さながらの救出劇だったそうです。病院や施設は本当にしんどかったそうで、そういった施設では味わえない自由を現在は堪能しています。趣味のスポーツ観戦や読書、映画、毎日の晩酌、食事はヘルパーに作ってもらったり、買出しに出たり。そんな至極当然の生活を現在楽しんでいます。

高津さんは言います。「1人で居るのことは寂しいけど、人に気を使わなくて気楽だ」と。

高津さんとじゅぷは出会ってまだ3年ほどですが、これからもよろしくお願いします！

原稿募集中！

このコーナーでは、障害当事者の視点から自らの生活や思いになどを綴ってもらったり、ヘルパーや行政や社会に向けて言いたいことを自由に綴ってもらっています。色んな皆さんの事を知りたいので次号に向けて原稿募集中です。文章を書くのが苦手な方はインタビューにも伺いますので、是非投稿をお願いします！





「成長」について

中下 和生

「成長」という言葉が好きではなかったです。成長自体というより、「夢に向かって努力し、成長し続けなければならない。」というような風潮というか、そこにまとっている空気感が好きになれなくて。高校生くらいの時には、将来の夢や目標について聞かれる事も多く。その話にはセットで、「成長しなければ〜」がついてきていたように思います。テレビドラマを見てもラジオから流れてくる曲を聴いても、そのような雰囲気を感じ、苦い気持ちになっていました。

もちろん、夢や目標があることや、それに向かって努力することはいい事だと、当時も思っていました。「なりたい自分」が明確にある同級生に対しての、嫉妬もあったかもしれません。ただ、夢が「なくてはならない」とか、それに向かって成長「しなければならない」という事には、反発心がありました。

夢なんていない。とまでは思っていないでした。あるのは素晴らしいが、なくてもいい、と思っていました。それに向かって成長していくことは、いい事だとは思いますが、みんなが「成長しなくてはいけない」ことはないんじゃないかと、思っていました。

しかし最近では、成長する事について、とてもポジティブに感じている気がします。

自分自身について言えば、将来の夢を聞かれる事はあまりないです。それでも仕事や、家庭生活上で、「成長したね」とは言われなくても、「すごく変わった」とか「前はそうじゃなかったよね」などと言われる事はあります。それは嬉しい事ですし、色々な面で成長したいという思いもあります。

小さい頃から知っている、甥っ子や友達の子が、高校生以上になってきて、社会に出る年になってきました。夢や目標を持って、頑張っている姿を見ると、本当に嬉しくなります。話を聞いても、成長したとか、大人になったなどと思います。これからも成長してくれたらと思います。

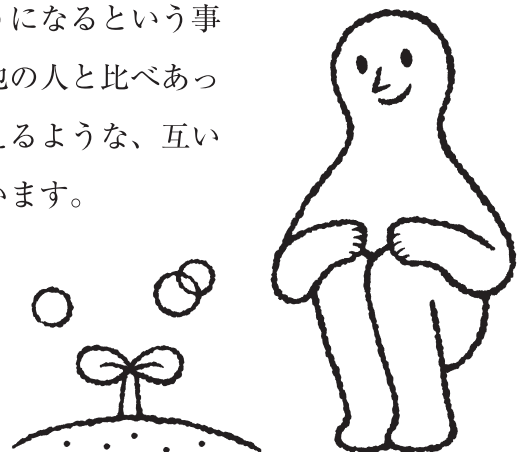


若かった頃、感じていた成長についての違和感と、今思うような成長についての喜び。それはどちらも僕にとっては大事な感情だと思うのです。

成長「しなければならぬ」、と感じる根底にあるのは、社会に成長していく事を、強制されているのではないかという思いです。僕が大学を卒業する頃は、就職氷河期、超氷河期でした。自己責任なんて嫌な言葉も、よく聞いていました。夢や目標に向かって努力し続ける人間は、社会に有用な人間で、就職し働く中で、キャリアアップもしていく。ただそれは、あくまで個人の責任である。努力し、成長し続ける人間でなければ、働く場所なんてないですよ。社会は厳しいですから、と言われていたように感じていました。成長を強制されるのであれば、成長しない僕には居場所のない社会なのであれば、そんな成長はいらない。なんて気持ちがあったのかもしれませんが。

一方で、自分がしたい事ができる、やりたい事ができるというのは、とても嬉しい事です。今は、すぐには、出来る様にはならないけど。手痛い失敗を繰り返し、少しの成功体験を力に、出来る事が増えていく事。出来なかった事ができるようになり、そのことから、新たにしたい事が生まれてくる。社会の中で、そんな居場所に出会えたのなら、幸せな事だと思います。

そういう、自分の居場所に出会う事自体が、難しい事だと思います。成長するというのが、他の人よりも、何か出来るようになるという事であるとすれば、こぼれ落ちる人が必ず出てきます。他の人と比べあったり、競い合ったりするのではなく、ともに成長しあえるような、互いの成長に気づきあえるような社会であって欲しいと思います。



ち ふじたん家のあれこれ

「今年は暖冬」なんて話も聞きますが、毎日寒い日が続きますね。
寒いのは辛いですがこの時期に食べる暖かい鍋は本当に美味しいですよ（＾＾）
今回はふじたん家で作って美味しかった料理を紹介します♪
クックパッドに乗っているレシピなので検索すると詳しいレシピを見ることが出来ますよ♪



(1) とりもも肉のうまいうまい焼き

- ① フライパンで鶏もも肉を焼き両面焦げ目がつくまで焼く
- ② 砂糖、酒、しょうゆ、みりんを大さじ1ずつ
白すりゴマたくさん、にんにく・しょうがチューブを少し
ずつフライパンへ入れる
- ③ 煮詰めれば完成！

ご飯にととても良く合います。鶏むね肉で作っても美味しいですよー



(2) みぞれ鍋



- ① 家にある野菜と肉を一口大に切る
(ふじたん家では鶏もも肉、大根、白菜、厚揚げ、糸こんにゃくが良く入ってます)
- ② 鍋に食材を入れてだしを作ります
水500cc 白だし50ccを入れ味見しながら好みに塩・しょうゆ・砂糖を入れ煮ていきます
- ③ 大根おろしをたくさん作り鍋が煮えたら乗せて完成！

鶏肉がやわらかく仕上がります。
ふじたん家では大根おろしのお陰だと信じています。

(3) HMチョコスコーン

材料は……

- ・ホットケーキミックス200g
- ・バター50g
- ・牛乳45ml
- ・板チョコ1枚

- ① 板チョコを割る1センチ角くらい
- ② ボールにホットケーキミックスとレンジで温めたバターを入れ混ぜる
- ③ なじんだら牛乳とチョコを入れ混ぜる
- ④ ひとかたまりにしてクッキングシートへ乗せ厚みを1センチくらいになる様に伸ばす
- ⑤ 包丁で好みの大きさに切る
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで25分程度焼く



字で書くとわかり難いですが作ってみると意外と簡単です。
オーブンで焼いているとおいしそうな匂いが部屋中に広がります♪

ここ半年の間にふじたん家で作り好評だった料理をでした（^^）
鶏肉やホットケーキミックスなど比較的安い材料を使って
美味しい料理が出来たので嬉しかったです



facebook 見てくださいな!



じゅぷでは、みなさんに日常の活動の様子をお届けしようとfacebookをしています。
facebookを通じてよりみなさんとの交流がはかれたらいいなあと思っています。
是非一度、のぞいてみてください!

facebookへは、
こちらのQRコードから
アクセスしてください。



ホームページへは、
こちらのQRコードから
アクセスしてください。



さちこ
がゆく！

第10回

さちこのひとり旅！！

東北・福島の巻

2018年10月、私は福島第一原発から10kmのところにある富岡ホテルを目指し仙台を出発、常磐線原ノ町駅から先は線路が除染作業中のため通れず、JR代行バスに乗り換える。

日の暮れた国道6号線を走るバスの窓からはどこにも灯が見えない。

そうか。そうゆう事なんか。

双葉町と原発のある大熊町には誰も住んでいない。

これが帰還困難区域か・・・。

バスは30分で富岡駅につき、目の前に目的の富岡ホテルがあった。

駅もホテルも新しく、ホテルはオープンしてからちょうど1周年。

建物は他に何もなくて、駅とホテルの灯が届かない場所は果てが何処なのかわからない真っ暗闇。

なかなかの田舎っぷりと想像できる。

翌朝、すこぶる快晴。

ホテルの窓から薄っぺらい海が見えた。

ホテルを出て海岸に向かって歩いてみると、きれいに造成された肌色の土地が続き、途中何台もダンプカーとすれ違った。

あちこちから工事の音も聞こえる。

ホテルから歩いて5分、大きな防波堤の建設作業が見えた。

震災から7年と7ヶ月が過ぎて、今、防波堤…。何もかもこれからや。

福島県双葉郡富岡町は人口16000人の太平洋に面した東北では珍しく雪の降らない町で。

町内をぐるりと一周する循環バスは駅を出発して駅に戻るまでたったの17分。

観光名所も名産品もなく、2キロ続く桜並木が町の唯一の自慢とゆう。

この小さな町が震度6強の地震に襲われた。

海岸から300mの所にあった駅は21mの高さの津波に流された。



その後、隣町にある第一原発の事故により町は放射性物質に覆われた。

富岡町はもう、元の何もない田舎町には戻れない。

町の人の嘆きや悔しさは大きすぎて深すぎて私には計り知る事などできず。

かける言葉一つ出てこない。

富岡町には福島第二原発があり、原発と共に暮らしがあるこの町では脱原発と唱える事は私が思うほど簡単な事ではないのかもしれない。

けれど、この事故から何かを伝え残してもらいたい。

2017年10月、いわき方面、JR富岡～竜田間の線路の除染作業が終わり開通。

桜をあしらったデザインの看板を付けた新しい駅ができた。

2018年の春には桜並木が7年ぶりにライトアップされ、10月には791人の住民が帰宅した。

また行こう。次は自慢の桜並木を見てみたい。

その次は本当に雪が降らないのか確かめに行かねば。



まとめて 新人?スタッフ紹介

前から知ってる～という方も含まれるかもしれませんが一応新人スタッフの自己紹介です!



門脇裕子で～す!

すでにじゅぷで事務の仕事をしていただくようになって1年半。

それまではじゅぷのヘルプを利用する側だけの立場でしたが、仕事をさせてもらうようになって、ヘルプの仕事以外に複雑な仕事が増えることがわかりました。未だに覚えられていません。せっかく与えていただいた機会なので、当事者側の目線で何かできることがないか考えていきたいと思っています。

出身は長浜で今は一人暮らし、趣味は手芸、楽しみは孫と遊ぶことと友だちとのランチ。お酒は強くないけどいろんな日本酒を試してみるのが好き。今年目標は体重5キロ減(たぶん無理なので3キロ減にしとこかな)。私一人でじゅぷの平均年齢を上げている車椅子のおばはんですが、よろしくお願いします。





前川春奈で~す！



はじめまして。

既にお会いしたことのある方もいると思いますが、12月からじゅぷの常勤になりました、前川春奈（まえかわはるな）と申します。

実家は香川県の小豆島です。

海に飛び込み、外を駆け回り、道路に寝転んで星を眺め、大自然に囲まれて過ごしました。

何も無いしょーもない所だな。とっていたけれど、滋賀に来て8年。今では、いつでも帰れる居場所があることに感謝しています。まだ小豆島に来たことない人は是非ともお待ちしています！素敵な小豆島の魅力を伝えるために最高の旅行プランを提供します！！

趣味はカメラ旅。まだまだ初心者ですが、大切なNIKONで思い出をかたちに残しています。また最近、小学校から大学まで続けていたバレーボールを4年越しに再開しました！全身筋肉痛に苦しみながらも大きな声を出して、床を滑って、走り回って、、、自分の好きなことをしている時間が一番のストレス発散になっています。

まだまだ未熟で至らない所ばかりだと思いますが【目配り・気配り・心配り】を大事にして、一日一日を楽しみながら成長していければと思います。

たくさんの方たちとの出会いが点から線に、線から円になっていけば嬉しいです！

どうぞよろしくお願いします。



井上紋佳で~す！



1月よりじゅぷの一員となりました、井上紋佳（あやか）と申します。

あやかの“紋”をとってもんちゃんと言われ、皆さんからは呼ばれています。

約半年間、じゅぷの登録ヘルパーとして皆さんと関わらせていただき、いろいろな経験がしたい、たくさんのことを学びたい、より多くの方と関わりたいと思うようになり、職員として働くことを決めました！

生まれも育ちも滋賀県で、じゅぷ近くの龍谷大学に通っていました。卒業後は高齢者施設で働き、エステの資格を取り美容関係の仕事もしていました。

趣味はバスケットボールで、現在も社会人のクラブチームで続けています！

理想の人間像は中身も体も柔らかい女性です！どのようなときでも柔軟な対応がとれるような心の余裕を待って、皆さんと関わりたいと思います。運動をしている割には体がとても硬いので、ストレッチをしてこちらも柔軟性のある体作りを目指しています！！

今年5月には元号が変わりますね。日本にも新たな風が吹いています。じゅぷにも少し変わった風を吹かせれるよう、皆さんと楽しく関わっていきたく思いますのでどうぞよろしくお願い致します！！！！

じゅぶ川(せん)のコーナー

今回のお題は「冬の食べ物」でした♪

冬の食べ物って美味しいものばかりで、ついつい、いっぱい食べてしまいます・笑
みなさんには、この寒い冬に温まるような川柳を沢山頂ました！
それではどうぞ♪

あつあつのおでんはやっぱりおいしいな

ひろちゃん

(編) やっぱり冬といえば、あつあつおでん
ですよ。おコタに入って食べたら幸せ
気分♪ (笑)

あたたかい鍋を食べて乗りこしたい

ようしい

(編) 最近はお鍋の種類もたくさんあるので
何を入れるか迷いますね！
私はカニ鍋がテンションあがります(笑)
闇鍋、なんてのも、面白そうですね♪

お雑煮を二人で食べて美味しいね

車椅子のエンジェル

(編) 仲の良いご夫婦なのですね♪
お雑煮以外にも ふたりなら何でも美味
しくなっちゃいますよね。

寒い夜コタツで食べるアイスクリン

車椅子のエンジェル

(編) わかります！これ！
私も決まって夜にやっちゃいます♪

白菜をもりもり食べて100歳に！

あけさん

(編) お鍋は以外と野菜をたくさん食べられ
ますもんね。正月太りしたくない女子
に最適です(笑)



おでんだね 豆乳もいね 今日のお鍋

しめはうどん

(編) おでんは美味しいですね♪
からしたっぷりで食べちゃいます！

豆乳鍋はまだ挑戦した事がないので、
またおススメの具材教えてください♪

昨日なべ今日もお鍋で明日(あす)もなべ

しめは雑炊

(編) お鍋には沢山種類があつて、毎日食べて
も飽きないっていう気持ちがあつてくく伝わ
ってきました♪ 私も、明日はお鍋かな♪

コンビニの肉まんちらつとみてしまふ

買うのはお茶

(編)ですよね♪ みんなそうですね。
自分と葛藤しています(笑)

寄せ鍋に 長ネギ豆腐はずせない

わらしべ長者

(編) これだけは絶対外せない、お鍋の具材であ
りますよね♪ ちなみに私はもやしです(笑)

あつあつの湯豆腐食べてあつたまる

わらしべ長者

(編) さむい冬にあつあつの湯豆腐！たま
りません♡ わらしべ長者さんは、湯豆
腐は何をつけて食べますか？♪

今回も沢山の投稿を頂きました。ありがと
うございます！ほっこりした川柳からお腹
が空いてしまいそうな川柳まで楽しく見さ
せていただきました♪今年もとても寒いで
すが、体に気をつけて過ごしてくださいね。
次回も投稿お待ちしております。ありがと
うございました♪

(清水・谷田)

あ と が き



(阿部正之)

厚生労働省が発表している労働者の年間休日取得日数は122.2日だそうです。1年が365日だから約1/3がお休みということ。ということは約4ヶ月休み。そう考えるとけっこう休んでいるかも。もっと余暇を充実させなければ。

笑いの取れるトーク術が欲しいです。



(染井将仁)



(木村佐智子)

文字をゆっくり書く。

FA制度。良し悪しはありますが、制度がある以上、そのルールに則ってやっていくしかありません。出会いも別れも再会も、すべては織り成す縁のうち。



(中下和生)

ワイプオールというペーパーウエスが最近のお気に入りです。窓枠やガラス、コンロ廻り、自転車までよく汚れが落ちます。使い心地が良いので掃除が楽しいです(^^)



(藤田裕也)



(藤原 光)

「後回しにしない」
簡単そうで、大切なこと。自分の容量不足の打開策。
2019年藤原、絶賛効率向上中〜！



(谷田侑衣菜)

1月26日から産休をいただきます！
じゅぷにられるのもあと少し、と思うと少し寂しいです・・・(T-T)
また、戻ってきた時にはみなさん、宜しくお願いします♪

最近、スマホのアプリでカロリー収支を見て遊んでいます。
今までこんなに赤字を出していたとは思いませんでした・・・
黒字続きで絶賛減量中、目指せ学生時代の私！



(吉田佳浩)

平成最後の・・・といいつつ 無駄使いをしまくった一年でしたので、来年こそは！節制した生活をするぞ〜



(清水留美)



(門脇裕子)

お正月食べ過ぎて2kg!くらい太ったので、誰か痩せる方法教えて！

(体調不良で療養中です)



(竹花育子)

近江八幡からの車通勤も残すところ後一ヶ月！
2月からは大津市民になります！
この季節になると去年の膝下50cmの積雪を思い出して身構えます。
布団に包まって生活したいと切実に思います。



(前川春奈)



(前田雅文)

新年のご挨拶にと思っていましたが、またまた発行が遅れてしまいました。
毎日寒いすねえ。大地が息吹く春が待ち遠しいです！
今年は色々な意味で一步前進したいなぁと思っています。

今年は月1映画、月1岩盤浴を目標にしています。がしかし。1月は岩盤浴にいけなかったため2月から頑張ります。気が向いたら行ってるかどうか確認してやって下さい。



(井上紋佳)