

NPO:法人りあん  
地域生活  
サポートセンター

# ぬぷぼん



あけましておめでとうございます！  
今年もよろしくお祈いします☆

今回のぬぷぼんの表紙では6月から開始している  
日中一時支援事業「らて」の様子を  
ちょびっと紹介させていただきますいっ♪

クリスマスにミッキーとミニーが来てくれました



クリスマスにはいつもと違ったメニューを..\*☆

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「ぬぷぼん」

第32号 2021年2月



近くの神社に行ってきました

- 研修報告「精神障害当事者が抱えるしんどさとは」
- 吉田、暇を持て余し自炊に走る
- 海外ボランティア体験記
- 労働≠働くということ
- ふじたん家のあれこれ
- 新人スタッフ自己紹介
- 特別とか、どうとか
- ゆるがせ通信
- 最近の気になるもの紹介
- じゅぶ川「冬の楽しみ」
- あとがき



# 研修報告『精神障害者が抱えるしんどさとは』

令和2年11月19日、4名のピアサポーターを迎えて交流の場を持ちました。

ピアの皆さんがそれぞれに、しんどさとその対処法を具体的に話してくださいました。例えば、不安になって家に居られない→1度は外に出るようにしている、家事をするのがしんどくなる→ショートステイを利用する、といったように。自分や家族の生活が楽になる工夫の引き出しをたくさんもっておられる事を知りました。

また、ざっくばらんに話をする中で、自分の気持ち・思いを言葉にする時に相当なエネルギーを必要とする点が皆さん共通していました。困りごとの伝え方です。人との距離が近すぎるとしんどくなるのです。支援はして欲しいけれど、先手で動かないで。待つ姿勢を大事に。気持ちを察して、その時その時に合った適度な距離感で寄り添って欲しい。言葉かけについても、「がんばれ」は気が重くなるので、「一緒にがんばろう」が嬉しい、と。

まずは、聴く姿勢、傾聴を第一に自分の状態を伝えやすいような問いかけや尋ねかたがあると良いのかなと思いました。

日々接する中で、本人が気づいていない体調の変化にも気づいていけるようになると、「今日は、少しだるそう。」「そうかも。実はテンション高くて寝られてないから…。」と会話が生まれます。違っていてもいいので、聞いて下さい。答えます。聞いてもらえて、吐き出せるので嬉しいです。しんどさを感じたら、止める。ストレス発散をコントロールする事が必要なのです。繰り返し聞いたら悪いな…。いえいえ、聞いてください。上下でもなく同じ関係での関わり、対等な関係を築きたいです。人の精神状態は目に見えないので“いつもと何か違うな”この感覚を大事にしたいと思います。自分の状態にも意識を向けると気づきやすくなるとも思います。

当事者の立場に立って少しでも考えられたら・当事者の生の声を聞きたい等の動機を持って参加して下さいの方々。

感想をご紹介します。

- ・グーグル検索では、出てこない所まで知ることが出来た。
- ・当事者の発病のきっかけは、様々。その後つながる支援も多種多様。だけど支援は、家族や当事者が楽になる、笑顔になるためにある。
- ・当たり前、普通に人間として接することの大切さを再認識した。
- ・目に見えない障害なので、常に聞いていく事を心がけたい。……など。



今関わっておられる方の支援に入る際に、日常の中で出会う人との関わりの際に、ピアの生の声を少しでも汲み取って、活かして頂けたら嬉しいです。

(竹花育子)

## 『吉田、暇を持って余し自炊に走る』



新型コロナが世界中で猛威を振るいだして1年  
今まで当たり前のように外食したり、飲み会したりしていたことが  
嘘のように遠出をしたり、大人数で集まることに対して『大丈夫か』と  
不安を感じてるようになってしまいました

そして、それに『慣れてきている自分がある』ということをして1年前の自分に話してみても  
信じてもらえるのかってくらい世の中様変わりしてしまいましたね

…このままでは暗くなってしまうので話を変えて！

実はステイホーム期間中暇すぎて吉田、自炊に力を入れるようになったのです  
春先に手に入れた熱風オーブンはまあ便利でカレーパン作りから春巻やらも割と上手にできて、  
何なら肉入れるだけでも綺麗に焼けちゃうし  
ぶんぶんチョッパーってやつはみじん切りがすさまじく手軽に出来るからキーマカレー  
とかもササッと作れるので、暇をつぶせることも相まって段々楽しめるようになってきて…



とはいえ同じものを作っているのもすぐ飽きるの  
次はこれ、次は…と続けていくうちに

あの居酒屋で食べたものを真似できないか？親が作ったあれは？など人に聞いたり、食べて  
みて思い出しながら作ったりと簡単に真似出来るもののレパートリーと調理グッズが増えてき  
たと…思っています（あんまり言うとハードル上がりそうだ）

そんなこんなで今では酒に合う料理を～！とか、寒いから鍋を～って感じで  
存外苦も無く自炊をする日々です

ほんとはやりたかったことなど、あげればキリがないですが  
出来ることの中で楽しむということを経験できてよかったとも思うようにしています

一生忘れることのできない状況の中

振り返ったとき災いだけでなく、よかったこともあったと感ずることが出来るように  
丁寧に、楽しく、助け合いながら生きていけたらいいなと思っています

（…けど、やっぱり、みんなと集まってバカ騒ぎしたい）

（記 吉田）

近くの特別支援学校（養護学校）が満杯だそうだ。30年前の開設時と比べて、生徒数が3倍以上となり、増築で対応しているものの、なお過密な状態だという。そこで、新たな養護学校を増やして欲しいという要望がある。それは切実な思いだろう。応援したいと思う。

特別支援学校に通う児が増えているということは…

「いつか、ほとんどの児が特別支援学校に通う事になり、地域の学校は廃校になるな!」

なんて冗談を思いついてしまいましたが、これを機に真面目に考えてみました。

## — どうして皆と違う学校に行くのだろう？ 地域の学校ではダメなの？ —

特別なニーズがあるから特別な学校での支援が必要ということだろう。確かに、私の知る限り、特別支援学校の教員さんたち、とても熱心に、各児童の特性に合わせた支援を下さっている。それは有難く必要なことだと思う。

でも、**子どもってみんな特別**だと思うんです、手帳や診断のない児童たちも。そして、障害児と呼ばれる児／そうでない児 という境界は無く、**グラデーションで繋がっているはず**です。

学ぶために合理的な配慮を受けれる学校（教員）は必要です。でも、それが県内に16校しかなく、バスで1時間もかけて通わなければならないことや、手帳や診断を持った児童ばかりが集まっている。そうやって、**地域から隔絶されていることが不自然**だと思うのです。

つまり

- ・合理的配慮がありつつ
- ・生まれ育った地域で
- ・多様な児がごちゃ混ぜで過ごして学べたら良いのになって思うのです。

じゃあ、どうしたら良いのか？

## — 地域の学校を全部、特別支援学校にしちゃえばいいんだ! —

冒頭、冗談と言いましたが、真面目な話です。もう少し具体的な方法で言うならば…

**特別支援学校を、各地域の学校の中に分校すれば良いのでは？**

繰り返しますが、真面目に考えています。だから、まずは県内のデータを調べてみました。



滋賀県内のデータ(県webサイトより)

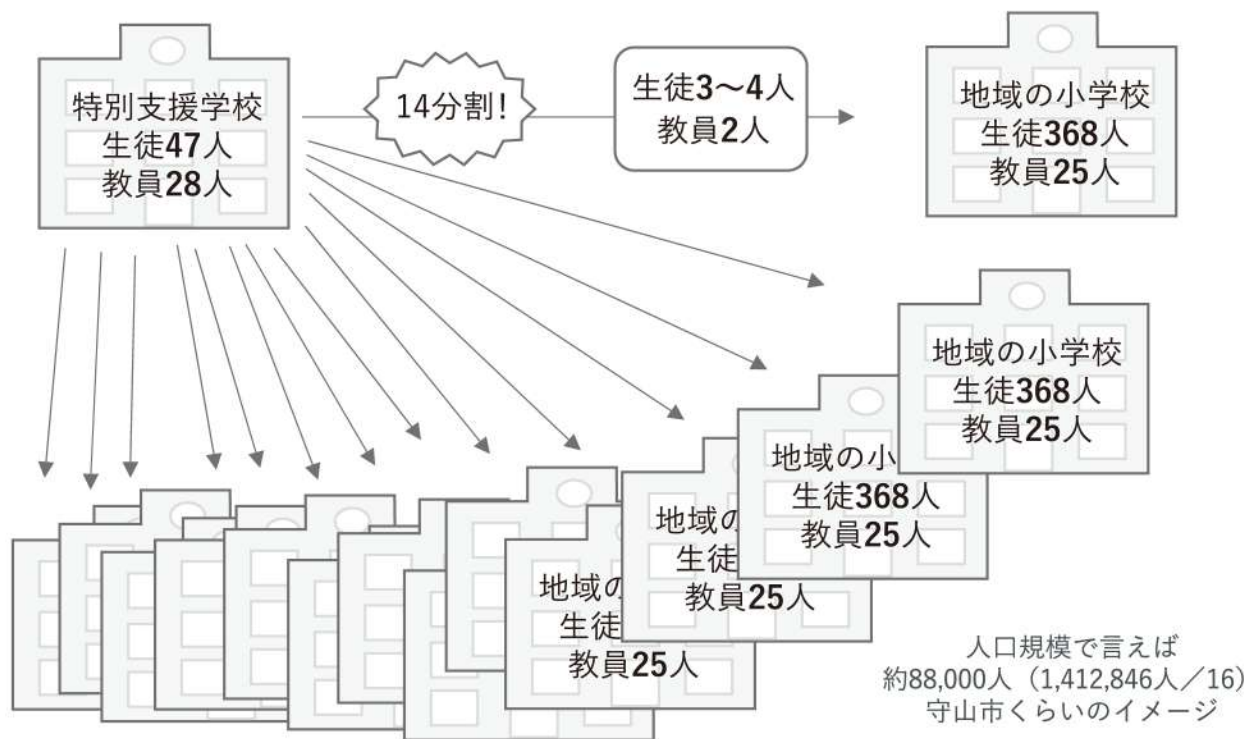
	学校数		生徒数		教員数	
	特別支援学校	地域の学校	特別支援学校	地域の学校	特別支援学校	地域の学校
(幼稚部)	16		7		1,318	
小学校(部)		220	756	81,054		5,513
中学校(部)		103	512	40,601		3,113
高等学校(部)		58	936	39,216		2,835

養護学校1校単位の地域として、滋賀県の16分の1で想定すると…

	学校数		生徒数			教員数		
	特別支援学校	地域の学校	特別支援学校	地域の学校	(1校当たり)	特別支援学校	地域の学校	(1校当たり)
(幼稚部)	1		0.4			0.3		
小学校(部)		13.8	47.3	5,065.9	368.4	28.2	344.6	25.1
中学校(部)		6.4	32.0	2,537.6	394.2	19.1	194.6	30.2
高等学校(部)		3.6	58.5	2,451.0	676.1	34.9	177.2	48.9

↑生徒数で按分

例えば、小学校(部)で考えると



これで良くないですか？

いや、数字は数字です、机上の空論でしかありません。それは、わかっています。

実際に可能なのか？ もっと良い方法は有るのか？ 真面目に考えています。(←しつこく4回目)

思いつきであり、煮詰まっています。誰か、お知恵を貸して下さい。ご意見お待ちしております。



# 海外ボランティア体験記



学生ヘルパーの西本さんが海外で果敢にボランティア活動された体験記をぬぷぼんで紹介させていただきます。

## 西本菜々子



私の夢は海外でボランティア活動をすることです！  
小学生の卒業文集にそう書いていました。

そして、大学2年の春に、フィリピンでボランティア活動を行って来ました。都市経済成長が進む一方で、貧困格差が著しい国の1つでもあります。そんな、フィリピンに到着し、まず訪れたのはゴミ集積場でした。ゴミが山のように積み上げられ、タバコの吸い殻などからか、そのあちらこちらから煙が常に立っている様子から、「スモーキーマウンテン」とこの土地は

呼ばれていました。異臭のするその山の上を登り、ゴミを漁っている子ども達、体が細い人々、言葉には上手く表せられない感情を抱いたのを今でも覚えています。

また、川の上には今にも潰れそうな家が数多くありました。ここに住んでいる方は、農村部から都会に仕事を求めこちらに出てきたが、低賃金または学歴もなく、結局仕事にありつけなかった人々です。また、彼らが暮らしている場所は、貿易港の近くで、フィリピンの輸出量が増えるたびに、貿易港の拡大が必要になり、彼らの暮らす場所はそこからの撤去せざるを得ない状況にありました。いつ潰れるか分からないような家で暮らしているにも関わらず、それに加え、その家ですら撤去される彼らはいったいどこで生きていくのでしょうか。日本も沢山のフィリピンのものを輸入しています。日本の安く大量にといった、消費方法のその裏には、現地の人々の生活を奪っている現実がそこにはありました。私たちが手にした安い商品の裏側には、劣悪な環境の中働いている現地の方がいるかもしれない、購入者としての自覚が必要だと感じました。また、私が行った活動は、このようなゴミ集積所で暮らし、養育者が居ない子ども達を保護した施設の生活環境を整えるために活動を行って来ました。この施設は農村地の山を切り開き作られた場所のため、道路の整備が不十分なことから、



道づくりを行って来ました。

また、アフリカにあるタンザニアには子どもの学校教育とトイレ作りを行って来ました。一人でタンザニアに行き多国籍メンバーと活動を行ったことは、今でも私の大きな自信になっています。タンザニアでは衛生環境が整っていないことから、新生児・妊婦が命を落としていることが国内で大きな問題となっています。実際にタンザニアでは水を飲むときは必ず沸騰であったり（それでもゴミは浮いているが）、水不足になったりと、日本に居たらたら考えられない状況がそこにはありました。日本の蛇口を捻ったら、お湯も冷たい水もでる、その上、綺麗な水は本当に凄いことです。「命が守られている生活」はあたりまえに思いがちだけれども、どこか見失いがちであった視点に気づかせてくれました。

そして、村を歩くたびにみんなが呼んでくれる「ナナコ！」の声、子ども達のキラキラとした瞳と笑顔を守りたいと強く思いました。この2か国で出会った仲間達は私の宝物です。また、ボランティア活動を通し、自分自身の無力さ、現実の悲しさ、悔しさと色々なものを得ました。この経験を胸に私はまだまだ挑戦していきます。みんながワクワクできる世界になるために。



# 「コロナ禍」の中、自己肯定感を高めよう!!

阿部正之

みなさん、こんにちは。コロナ禍の中で漠然たる不安とプレッシャーが蓄積され、疲弊しているのではないかとお察します。なんとかこの閉塞感を早く終息をしたいものです。

そんなネガティブな世の中だからこそ、皆が少しでもポジティブな思考になればと思っています。

ただ、今のまま何もしなければ、何も変わっていきませんので、少しポジティブ思考になれるように「自己肯定感」を高め、少しでも幸せになれる方法を紹介したいと思います。

では「自己肯定感」とはいったい何なのか？簡単に言うと

⇒自分のことが好きかどうか

⇒自己評価が高いかどうか

等々……

この「自己肯定感」が高いと、希望や自信を持って日々を過ごし、仕事や恋愛、また収入や健康状態といった様々な人生の側面で良い影響が出てきます。逆に自己肯定感が低いと諦めやすくなったり、トラブルやいざこざが起こりやすく、未来に対して建設的なモノの見方ができなくなります。無気力や絶望を感じやすくなります。

「自己肯定感」を高めると言っても、消極的に何もしなければ高まることはありません。

具体的には、以下こういった少し普段と違う行動が自己肯定感を高めると言われています。

⇒断捨離をする

⇒普段より少しいい買物をする

⇒料理をする

⇒運動や筋トレをする

⇒自分の気持ちを紙に書き写す（思いついたことをすべてそのまま書出し読み返す）

⇒自分の短所を書出して、それを長所に置き換え、読み返す。

また以下の行動が「自己肯定感」を低くするとされています。

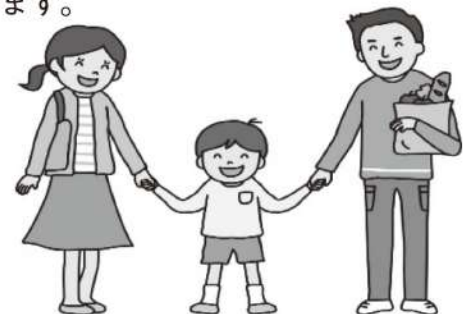
⇒会話中に何度も「すみません」という

⇒先のことばかり考えすぎて不安になる

⇒他者からの評価を気にしすぎる

⇒何事も他人のせいにする

⇒他人への悪口や愚痴をいう





「自己肯定感」に関して上記の評価がすべてではありませんが、「自己肯定感」の高い人は自分に自信を持ち、他者に依存することが減っていきます。そして堂々と生きていけます。自分自身を精神的な拠り所にできなければ、いつまでも人に左右されることになり、支配されています。

- ◆ 「自己肯定感が高い」 ⇒ 「自立的になる」 ⇒ 「建設的」 ⇒ 「幸せになりやすい」
- ◆ 「自己否定感が強い」 ⇒ 「依存的になる」 ⇒ 「非合理的」 ⇒ 「不幸になりやすい」

## 阿部さんの空きスペースをちょっと拝借!

らてスタッフより、この写真はぜひぬぶぼんにということで……



# 労働≠働くということ

中下 和生

資本主義っておかしくないですか？

最近すごくもやもやします。

新型コロナウイルスが蔓延したことにより、多くの人が職を失う一方で、日経平均株価はバブル後最高値を更新したそうです。

いったいなんでそんなことが起こるのか、とても気持ちが悪いです。

中学校、高校では株価とは景気の影響を強く受け、好景気の際は上がり、不景気の際は下がると習いました。しかし、複雑化する高度資本主義社会はそう単純ではないようです。

資本主義とは、資本を元手に商品を生み出し、その商品を売ることにより、利潤を得ることを目的とする経済システムだと思うのですが。ポイントは、商品というものの幅が底なしに深いという点だと思います。資本主義の世界では、あらゆるものに値段がつけられ、値段が付いたものはすべて商品です。コンビニで売っているコーヒーはもちろん、水や缶といった元々天然資源であったものも、それを売っている店員さんも、流通や製造にかかわるもの、人、すべてが商品だと言えます。

資本主義以前の社会では、公共のものとして、人々が無料で使えた農地や水が、資本家によって独占され、働き場を失った農民たちは、貨幣を求めて働きに出ていくことで、いわゆる労働者が生まれました。労働者は労働力と引き換えに対価を受け取り、資本家は買い取った労働力を用いて、その価値を上回る商品を生み出し、利潤を得るのです。

小難しいことを、うだうだと述べましたが、根本にあるのは労働っていったい何なんだろうという疑問です。

社会のシステムがどうあれ、個人個人の人生と「働く」ということは切り離せないと思います。

生活のために働かなければならない面は、もちろんありますが、それだけではないと思いますし。それぞれの仕事の価値は金銭の多寡によって、簡単に決められるようなものではないと思います。ただ、その一方で、誰のせいでもないパンデミックにより、仕事を失う人もいれば。こんな状況下でも、上昇し続ける株価によって潤う人もいます。冒頭で述べたそんな社会には、強く疑問を感じます。

元々、資本主義的労働と障害のある人とは相性が良くないと感じていました。働くということが、自分の労働力を用いて、付加価値の高い商品を生み出すということに限定されるなら、働くことはとても難しいことです。

資本主義のすべてを否定するつもりはないです。努力をすれば、それに応じて報酬が上がる。そこにやりがいを見出す人もいますでしょう。

ただ今の社会は、努力ではどうにもならないことが、個人の責任で片付けられ過ぎていると思います。非正規雇用や技能実習生、引きこもりになってしまい、働く場に出会えない人。コロナウイルスは、さらに中小零細・自営業の人からも働く場を奪おうとしています。

社会によって生み出された、失業や、不安定な雇用状況のすべてが個人の責任であるとは、僕には思えません。

社会の責任と個人の責任と、責任割合が歪であるのであれば、是正されなければなりません。そして、是正されていく過程の中で、障害のある人が働くということにも目を向けてほしいです。重度の障害を持つ人が働くことができる社会。その働きに対して、十分な報酬をもらえる社会。付加価値を生み出したかどうかではなく。今より住みやすい社会だと思うのですが。



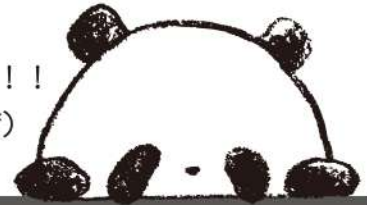
# 最近の気になるもの紹介

今回は絵本!

上井 英里

まだまだコロナ禍、皆さんどうお過ごしでしょうか?  
自宅過ごし継続中のなか、癒されたくありませんか?  
私は癒されたいです!(きっぱり)

今、子どもと一緒に絵本を見ることが多いんですが、絵本が結構面白い!!  
大人も楽しめるお話も多いので、ご紹介できたらな~と思います(\*^-^\*)



## 『ゆきがふるよ ムーミントロール』



ムーミン谷を、冷たい風がふきぬけました。

ムーミントロールは、なんだかさびしくて、変なかんじがします。友達のスナフキンのところへ行ってみると、「春のいちばん初めの日」に帰ってくると約束して、旅立っていきました。ムーミンとロールは、悲しくなって考えました。「ぼくが、スナフキンがいなくてさびしいのと同じくらい、スナフキンもさびしがっているのかなあ?」…友だちを大切に思う気持ちを描いた、ムーミン谷を舞台にした物語絵本です。

### 『上井感想』

今更ながら、ムーミンです(\*^-^\*)ムーミンって妖精なんですよ〜。絵はもちろん可愛いです!冬が来ても必ず春が来る!チェーリオ♪(作中のスナフキンの言葉)

## 『ぼちぼちいこか』

のんびり、おっとりのカバくんがいろんな仕事に挑戦する。

「ぼく、消防士になれるやろか。」でも「なれへんかったわ。」  
「船乗りはどうやろか。」と意気込んでも「どうもこうもあらへん。」  
「ピアニストになるちからは— ありすぎやったな。」

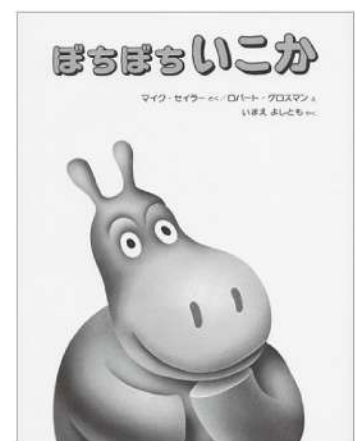
他にも、パイロットにバレリーナにカウボーイ、サーカスのつなわたり、飛び込みの選手、果ては宇宙飛行士にまで挑戦するも、あえなく失敗。エアブラシを巧みに使ったカバくんのイラストはユーモアにみちて、重量級のカバくんをとっても愛らしいものにみせている。また、邦訳の関西弁がなんとも味わい深く、この世界観を盛り上げる。

### 『上井感想』

コロナで日常が一変した方は少なくなく、ストレスを抱えている人は多い気がします。

「ぼちぼちいこか」の絵本はたくさんの方が読んでおられると思いますが、今いちど読んでもらいたいな~と思いご紹介させて頂きました。

こんな時期だからこそ、ぼちぼちいこか♪です(\*^-^\*)



# ち ふじたん家のあれこれ

こんにちは、いつも元気そうに見えますと思いますが  
寒がりなので冬は比較のおとなしいです(笑)

春が待ち遠しい♪

そんなふじたが調べた少しでも快適な冬の服装を紹介します(^^)



## 大事にしているのは

- ① 暖かい
- ② 汗をかいても冷えない
- ③ 動きやすい

↑の3点

ネットで調べたら登山の服装が参考になりました

下から順に通気性の高いインナー→暖かい服→風を通さない上着が基本みたいです♪

具体的には

エアリズムのシャツ→長袖Tシャツ→ベスト→ナイロン製の上着の順で着ています(^^)

屋内など暑く感じたらベストを脱いで調整しています

あとシャツは伸縮性が高くできるだけ体にフィットする物が動きやすく暖かいです



## おまけ

最近、便利なものを見つけました

アマゾンで売ってた「結ばない靴紐」です♪

スニーカーは動きやすいけど脱ぎ履きに時間が掛かったり

紐がほどけたり不便に感じることもありましたが

結ばない靴紐はゴムでできているので脱ぎ履きもしやすく

ほどける事ありません 走っても脱げません(笑)

お気に入りです♪



# じゅぶ川(せん)のコーナー

今回のお題は「冬の楽しみ」です  
みなさんからワクワクするような川柳  
が届きました！ それではどうぞ♪

引きこもり567流行りでノーマルに

風の人

(編) そろそろコロナ対策の生活にも慣れて  
きましたよね。この生活がノーマルに  
なっていくのでしょうかね・・・

地図を見る妄想の旅出かけます

風の人

(編) そうです！ みんなで妄想族、やりま  
しょう！

You tubeで 廃線跡に出発！

風の人

(編) 廃線跡〜♪ いいですねえ おとぎの  
国に出てきそうな風情のある所に (編)  
も行ってみたいですよ

あたたかいこたつとみかんあこがれます

車椅子の天使

(編) はい♪ 鉄板コンビですね

雪合戦投げてみたいいな雪の玉

車椅子の天使

(編) 楽しそうですね (編) の子供の頃は  
よく雪が積もったのですが・・・

あこがれますスキーやスノボ冬スポーツ

車椅子の天使

(編) たしかに憧れますね。雪山を颯爽と滑る姿  
は誰でも (笑) カッコ良く見えますもんね

今年の1年大きさに車椅子で走りどきまでも

掛ける思いはちと人並みとははずれてる

Seri

(編) とても精力的に動かれた一年だったよ  
うですね。ステイホームに甘んじてい  
た (編) は見習わないと・・・です。

冬景色 喜び駆け出す 柴いぬたちよ

思わず 笑顔満喫 自分の容姿

Seri

(編) ワンコ達はお外が好きですもんね  
厚着して付き合ってやりましょうかね

もふもふの猫のお腹をなでる事

ネコズキ

(編) わかる〜！究極の癒しだと思います!!

このミカン酸いか甘いかどっちかな

ミカンズ

(編) 今年もやってきましたね

コタツでミカン、最高です

のこり鍋明日は何の具にしよう

こんぶ

(編) 寒い時期は毎日お鍋でもいいですよ〜うち  
はシメの雑炊でその日にペロリですけども (笑)

雪つもり除雪がてらに雪だるま

わらしべ

(編) 大変な事も楽しみながら出来るとは！  
才能ですね。雪だるま作り、是非とも参加  
させて頂きたいです！

きなこのり、なつとつ、あんこ、これなくんだ？

冬子

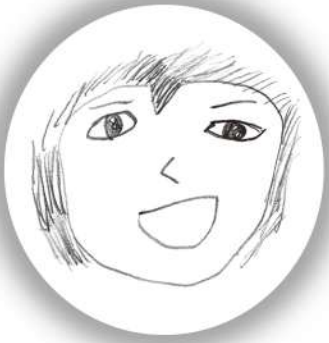
(編) ん〜と、アレですよ〜！皆さん分か  
りましたか？

川べりに仲睦まじく二羽の鴨

冬子

(編) 平和ですね

今回も沢山の投稿を頂きました、ありがとうございます！  
まだまだ自粛生活や制限が続くような予  
感しますが、みなさんのひそかな楽しみを聞けて  
とても明るい気持ちになりました！これから本  
格的に寒くなってきますが、体調に気を付けて楽し  
みながら、過ごしてください (清水)



## 新人スタッフ

### ～自己紹介～

吉村みゆき  
(よしむら みゆき)

はじめまして！去年11月より勤務しています

吉村みゆきと申します。姉と弟の三人兄弟の真ん中。

草津で育ち現在も草津在住で2人の息子がいます。

私は小さい頃におままごとなど女の子らしい遊びをした記憶がなく、おてんば・外で遊ぶことが大好き・怪我也男の子並みにしたと思います。

生まれるときに付け忘れてきたな～ 笑 とよく言われ育ちました。

今では見なくなったのですが通学路に幅2メートルぐらいの溝に黒い油がたっぷり塗ってあるパイプが通っていていつもそのパイプを渡りたいなと小学2年生の私は思っていたのでしょ、好奇心旺盛な私は下校時に渡り、案の定滑ってまたがってしまい油まみれで家に帰り。。。一緒に帰っていた幼なじみは爆笑で。今でも忘れた頃に姉弟から外でお母さんにホースで水かけられてたよな～と言われます。

後、ムツゴロウとゆかいな仲間たちというムツゴロウさんが動物とふれあっている番組があったのですが、ムツゴロウさんの所で将来は働きたいと真剣に思っていました。

左官屋をしていた父は、現場に行ってはよく捨て犬を連れて帰ってきたり、怪我をした鳩の手当から始まり、数年後には鳩を飼って鳩のレースをはじめたり、性格は父親譲りです。

こんな私？ですが、ゆっくりわかってもらえたら嬉しいです。

太く長く皆さんと関わりを持てるよう頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願いします。



## facebook 見てくださいね！



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考えています。

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。





(阿部正之)

以前より買物等の釣銭を面倒臭がりな私は財布に戻さず、ズボンのポケットに入れていました。そして洗濯の際にその釣銭を、缶に入れていました。結構貯まっていたので、先日その小銭を数えてびっくり！軽く5万円はありました。

最近、ほとんど毎日、りんごを食べています。20代の頃は、あの歯ごたえが苦手だったのに。自分が変わったのか？りんごが変わったのか？



(染井将仁)

冬来たりなば春遠からじ。  
毎年心の支えにしている言葉です。



(中下和生)



(木村佐智子)

ピアノ始めました。  
生まれて初めてのことで脳みそが  
どうにかなりそうです。



(門脇裕子)

肺活量の少ない私。肺を強くしようとNintendo Switchのカラオケソフトを購入して、こっそり一人カラオケやっています。最近はおつ森に夢中ですが(笑)

スクイージーの練習しています♪  
ビルの窓掃除等でワイパーみたいな  
道具を使い、手際よくキレイにする  
アレです(^^)  
やっぱりプロはすごいなーと実感して  
いる今日この頃です(笑)



(藤田裕也)

最近、革細工でお財布作りを始めました。使うほどに味が出るのを楽しみに気長に遊びます！



(竹花育子)

寒くなってくると何故かアイスが食べたくなってくるあまのじゃくっぶり酒に合うアイスあれば教えてください



(吉田佳浩)

じゅぷには障害を持つ方から日々様々な電話があります。転倒したからすぐ来てほしいというような急を要する事からパソコンが壊れたから見て欲しいというような介護からかけ離れた事まで色々です。全てが制度を使って出来ることではありませんが、それぞれの当事者の方が日常生活に困って電話されていることには変わりありません。じゅぷではヘルパーとして制度では出来ないというのではなく生活を支える支援者としてどうしたらいいののか共に考え努力するよう心がけています。時にはボランティアで動く事もありますが、ヘルパー事業所というよりも支援者の事業所としてあり続けたいと思っています。



(前田雅文)



(谷田侑衣菜)

最近は怖い映画(ドラマ)を見ながら料理をする事にハマっています。笑  
怖いものを見たい気持ちと、怖くて見られないという気持ち、料理中だとこれがちょうど良いのです(^^)

あまりにも肩凝りがひどいので整体院に行ったら、全身の筋肉が少ないですヨ、と言われました。  
今年目標は筋トレか…な…?



(清水留美)

去年6月位から大掃除と片付けを始めて早7か月…。(長い)やっと終わりが見えてきました！今年(気持ちだけは)計画的にテキパキ動く予定です。



(上井英里)