

# BUC きょうと通信

## ばつくる

1月号

### 巻頭エッセイ 「BUC わくわくピクニック」

今回は、一〇月に京都府立植物園にて開催しました「BUC わくわくピクニック」についてのお話になります。

当日は曇り空で途中小雨が降るあいにくの天気でしたが、大芝生上での昼食、童心にかえって走り回った懐かしい遊び(ハンカチ落とし、だるまさんが転んだ)、そして秋口の木々や花々に心を寄せてのフォトグランプリなど、半日という短い時間でしたが、充実したひと時を過ごせたのではないのでしょうか…

なお「だるまさんが転んだ」では、地元の子供たちが飛び入り参加してしまうハプニングがあつて少しヒヤヒヤしましたが、誰ひとり怪我することなく無事に終了して安堵しております。

実行委員三名で取組んだ今回のピクニックですが、行先の決定からしおりの作成、またレクリエーション内容やタイムスケジュール等、スタッ

フさんにも助言をいただきながら決めていきました。

途中、現地での禁止行為の確認や予算について少しバタバタしましたが、少しずつ形になっていくのを目の当たりにして、充実感が湧いてくるのを実感しました。

今回の経験を次のステージに生かしていきたいと思います。

(N.H)

※なお「しおり」および「レクリエーション」の担当者に感想を述べていただきました。

#### ◆「しおり」担当

このようなイベントのしおりを作成するのは大学生時代の遠足(鯖街道踏破ツアー)〜八十五キロ徒歩二日の旅〜以来です。まさかまたしおりをつくることがあるとは思っていませんでしたが、昔を思い出しながら楽しく制作できました。

しおり作りは限られたページ内に情報を詰め込み、見やすくレイアウトする、さらに遊び心も忘れずに、と制約が多いです。幸いこういった制約に縛られた状態でデザイン

#### 今月号のトピックス

##### ■巻頭エッセイ

##### 「BUC わくわくピクニック」

##### ■今月のお題

##### 「サンタクロースにもらいたいの」

##### ■新メンバー紹介/お知らせ/編集後記

を考えるのが得意、というか好きです。大変やりがいのある、楽しい作業でした。

しおりは遠足に欠かせないわくわくアイテムです。みなさんも幼いころ、遠足の前にもらったしおりを何度も繰り返し眺めた経験があるでしょう。眺めて楽しく、期待を膨らませ、想像力を掻き立てる、それがしおりの役割です。今回は大人だけでしたのでどれくらいわくわく効果があつたかは不明ですが、少しでも気分がわくわくしていただけなら嬉しいですね。

(I.M)

#### ◆「レクリエーション」担当

レクリエーションでは、「自然の中で童心にかえって楽しく体を動かして頂くといいな」というテーマで「ハンカチ落とし」「だるまさんが転んだ」の二つを行いました。

準備不足や説明不足など至らぬ点が多々あり、当日のレクリエーションの最中は緊張と焦りで気持ちがいつぱいいいでした。

ですが、今このコラムを書きながら、当日のことを思い返してみると、

全力疾走で芝生を駆け回るメンバーの皆さんの姿、「だるまさんが転んだ」を一緒に楽しんだお子様たちとの交流、京都府立植物園の大芝生地に広がる笑い声など楽しい情景が目につかび、ほっこりとした温かい気持ちになります。

実行委員の活動を通して、自分の傾向や今後の課題、それらを踏まえた具体的な対処法を考えるにあたりとても良い機会になったと思っております。それだけでなく、参加されたメンバーの皆さんと楽しいひとときを一緒に過ごさせて頂いた良い思い出となりました。ありがとうございました。

(D.H)



イラスト/P.N.さま

#### 今月のお題

##### 「サンタクロースにもらいたいの」

今年も早いもので残り一ヶ月程です。世間ではクリスマスケーキの予約も始まっているころですね。そこで今月のお題はクリスマスにちな

んで「サンタさんに貰いたいの」をテーマにコラムを募集しました。最後までお楽しみください。

#### ◆ONさん

サンタさんから欲しいものは定住できる家です。仕事の関係で引越しが多く、色々始めたことがありますが、どうせまた引越してしまう…と思うとなかなか始められません。定住する家を手に入れて、ソファなどの家具を買って家を快適にしたり、色々な魚を飼って楽しめるようにしたいです。後、もうそろそろ引越はしたくないです…



I.C

#### ◆バトジャルガリンさん

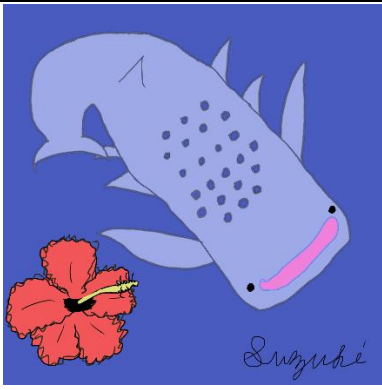
##### ムホルベルさん

「一緒に働きませんか?」というサンタの求人広告が欲しい。3歳上の兄が昔こんなことを僕に言っていました。「サンタクロースという職業つてめちゃくちゃいい仕事だと思っ。年に一回しか働かないのに、あんなに皆から感謝されるなんて。こんなに素晴らしい職業、他に無くないか?」と。どんな話の流れでこんな

会話になったのかは覚えていませんが、二人とも二十歳を過ぎていたことだけは覚えています。利益はどこで計上するのか、そもそもサンタは仕事ではなくボランティアでは？など、ツツコミ所は多々ありそうですが、兄のその発想が素敵だなと感じ、今でも僕の就職希望先のひとつです。

◆おたろーさん

サンタさんにもraitたいものは旅行です。南国が好きなので、グアムでもハワイでもいいので、南へ行きたいです。海外とまで言わなくても、沖縄に行きたいです。ビーチで青い海を見ながらぼんやりして過ごしたいなあと思っています。オリエンタルでエキゾチックな空間に浸りたいものです。サンタさんにもええなくても、行ってやろうと思っっています。いや、必ず行くのだ。



◆Y.Mさん

新しい部屋が欲しいです！休職している間に趣味的なものが増え、

それに比例して物品や本が増えてしまっています。少し前に断捨離がブームになりましたが、定期的に「大事なもののだけ」を残そうとしても、どうしても物が減らせず…。一人暮らしの1Kの自宅には収めきれないので、2DKくらいの部屋に引っ越したいなあ、と思っっている今日この頃です。

◆パッションkzさん

今サンタさんにもらえるのなら必ずほしいもの、それはサッカーW杯決勝のチケットです。

とにかく今回サッカーW杯決勝だけはなんとか観に行きたいのです。おそらく決勝はブラジルVSスペインと予想していますが、こんなブラチナチケット当たれば、なんとかしてカタルに必ず行きます。決勝がクリスマスより随分早いって?! 気にしない、気にしない、サンタさんなら何でもかなえてくれるはず! 神様どうかよろしくお願いいたします! アーメン!

◆M.Uさん

私がサンタクローズに貰いたいものは全自動運転が可能な車です。趣味が旅行な私は飛行機や新幹線を使って移動することがありますが、車を運転することはありません(ペーパードライバー)そのため、車移動が欠かせない温泉地や秘境地に行くことができません。それを実現するため、私には全自動運転

の車が必要なのです。もし夢が叶うのなら、山形の銀山温泉に行ってみたい!!



イラスト/P.Nき

◆ホネカワスジオさん

自宅ポーチのコンクリートがぼろぼろと剥がれ落ちてきて困っています。業者さんに修理相談し見積もりしてもらいましたが、約三〇万円と想定以上の高額でした。自分では直せないし、とはいえポンと支払える金額でもなく…サンタさんには「現金三〇万円」をお願いしたいです。

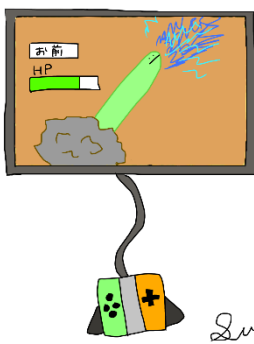
◆BON15さん

「お金」と「知識」です。生々しいですね(笑)まず「お金」。休職して時間があつたので、自分と家族の将来を真剣に考えました。そして、資産形成に興味を持つようになりまし。二〇年、三〇年後を見据えて、その得たお金をつみたてNISAや「IDECO」に投資したいです。次に「知識」。休職中に本をよく読

むようになりました。その面白いこと、面白いこと。投資、経済、健康、趣味、など様々な分野の「知識」が欲しいです。その得た知識をNOTE等アウトプットとして、自分のものにしたいです。

◆赤鼻のルドルフさん

俗物的な願いですと、Nintendo Switchが欲しいですね。それでリングフィットアドベンチャーをやつてダイエットに励みたいです。いえ、それなら最初からダイエットされた肉体を…もはやサンタさんにはなく、絵馬にかける願ひ事・誓いになつてしまいました。サンタさんはこんな悪い子のところにはプレゼントではなく、石炭を枕元に置いていくそうでした。何を置かれたかは次のダイエットGで明らかになるでしょう。



◆スライムまるまるさん

今ハマっているアニメの影響で、ロードレーサーに乗りたくまりました。それからというものが、街でカッコいい自転車に乗っている人がいると、つい

見てしまいます。もし自転車が手に入つたら自然の中を走つて、おいしい飯を食べて、くたくたになつて温泉に入つて…。などと妄想を膨らませていきます。今の自分には到底買えそうもないので、サンタさんもしプレゼントをくれるのならば全力でお願いしたいです。

◆とりすたんさん

PlayStation VR2をください。特大靴下を準備しておきますので、安心してお越しください。子供の頃から、くじ運は最悪なので抽選に当たる気がしなないです。そもそも、本体より高くて手が届きません。初代VRも梅田まで仕事帰りに買いに行ったのに、VR酔いに耐えられなくて挫折しました。今度は、酔い止め飲んで耐えるので、よろしくお願いします。発売日が二月二日と、クリスマスを過ぎてしましますが、ぜんぜん気にしませんから。



イラスト/P.Nきい

◆シユトーレンさん

サンタクローズにもraitaitaiものは、ミル付きの全自動コーヒーマーカ―です。普段は手動ミルで豆を挽き、ハンドドリツプで淹れているのですが、平日の朝は何かと忙しく結局インスタントコーヒ―を飲んでゐることが多いので、豆から全自動で淹れてくれるものが欲しいなあと思つてゐます。しかし、現状ではキッチンにスペースが無いので、本当にもらへても置き場所にちよつと困つてしまひそうです。

◆Tヨシザウルス・ムンチャクツパスさん

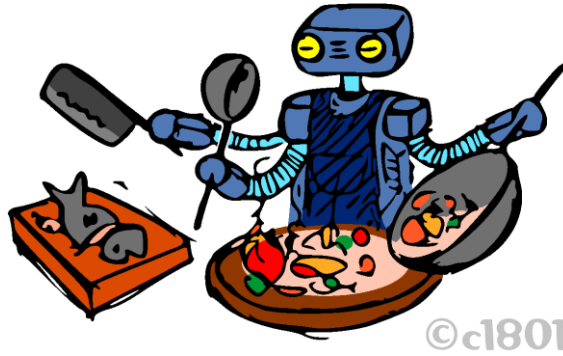
サンタさんに貰いたいものは特にありません。理由は「タダより怖いものはない」と考えているからです。時々サンタさんはなぜ無償で世界中の子供たちにプレゼントを配るのだから?と疑問に思うことがありますが。子どもたちの笑顔が見たいからという殊勝な心がけでしょうか。果たして本当にそれだけのために行動できるのでしょうか。裏があるのではないのでしょうか。この世に生を受けて三一年。その間歪みに歪んだ認知が生み出した「プレゼントは不要」という回答は、現代社会における私の生きづらさを象徴しているのではないのでしょうか。

◆巷で噂?のS県民さん

サンタさんにもraitaitaiものは「ロトの一等当選番号!」と言いたい

ころですが…

まあ強いて言えば「料理の腕」が欲しいかな? レシピを見ずにいろいろな料理(特に中華)をテキパキと、はたまた冷蔵庫の残り物でサツと作る事ができたら、さぞかし充実した食生活が送れるでしょうね! ああ、冷凍食品まみれの弁当から卒業したい…



◆らーめんさん

サンタさんにもraitaitaiものは時間です。Nintendo Switchをもらおうかな、とも思いましたが、自分で買わないのはプレイする時間がなさそうだな、という思いからだと気がついたので、時間の方が欲しいです。ドラゴンボールの「精神と時の部屋」とか欲しいですね。他にも心の平穏や、悩みのない対人関係など色々欲しいものはありますが、こういう現実にならないものや、形のないものはルール違反な気がしますね。形のあるものでは、やっぱりNintendo Switchかな。子供の頃とあんまり変わらないですね。

◆A.Kさん

私は山登りが好きです。お洒落なウエアや靴など一式セットで欲しいです。今持っている物は、七年も前に買ったものばかり。ウエアは色あせ、靴下は穴が開き、ストックの塗装は剥がれていきます。シューズの靴底もすり減り、下り坂ではしょっちゅう滑つて、尻もちをついています。はつきり言つて、可哀想です。しかし、お店でいろいろ眺めても、値札を見てはあきらめています。どうかサンタさん、そつと私の枕元にプレゼントをお願いします。

◆カンガルーさん

この歳になつても何か貰えるのでしたら本当にうれしいです。まづ何もなくてもよい、ボクッソツとしていられる時間が欲しいです。それとタイムマシンも欲しいです。過去や未来の行きたい場所に自由に時間旅行。原始時代から現在までのいろいろな出来事や自然や人物を、その時のリアルタイムで確かめたいです。そして想像できない未来の世界も見たいなと思ひますが、未来の自分に会うのは少々勇気がいるかも?

◆おかげさん

端的に言うとお金とか豪邸とか

欲しいですがそれだとあんまりに夢がないので…夢といえば子供のころは超能力に憧れがありました。瞬間移動とか透視、何よりテレキネシス能力が欲しいと思つていました。動物に変身したり、動物と会話できる能力もいいですね。空を飛ぶ能力も楽しそうです。あとはロボツトの相棒(変形する)とか、人工知能付きの賢いしゃべる車なんかも欲しいです(当然見た目もかっこいいはず)。でも実家はクリスマス(習慣がなく、プレゼントを貰ったことがないので、いただけるならなんでも嬉しいです。

◆ブルーさん

新しいiPhoneが欲しいです。今使っているスマホがプロジェクターの射影部分に当たつて、画面が焼けてしまひ見にくいので、先日、横断歩道を行つたら、上着のポケットからスマホが飛び出し、地面に落下。画面にヒビが入つてしまひました。まだ3年ほどしか使っていないので、サンタさんがタダでくれるというなら一番欲しいものはiPhoneです。

◆しおからさん

近頃のサンタさんがどんな活動をしておられるのか存じ上げないのですが、何十年も何も頂いてないので大物リクエストできるなら、「要望一」給湯器(NR社二四号オート給湯暖房十標準マルチリモコン:見積取得済み)、「要望二」エアコン(一〇〇一四畳用、S日社希望)、「要望

三」壁面収納棚(幅二〇〇×高さ二二〇×奥行四〇cm)です。あと、復職までに平穩で安定した世の中になつてくれると嬉しいですね。

©c1801



◆スタッフ鹿野(臨床心理士)

サンタさんに貰いたい定義を「お金を出してまでは買わないが、貰うと嬉しい物」とします。原稿を書くまでは、液晶プロジェクターの「家庭用スクリーン」だったのですが、意識したせいかア〇ゾ〇タイムセールで二〇%OFFの商品を見つけてしまひ、自分で買いました。ですので今は「コードリール付き定期券入れ」をもらいたいです。リュックに着けたまま、改札を通るだけ引張つて改札機にタッチ、そして元の位置に戻る姿に憧れます。

◆スタッフ松田(作業療法士)

私は乾燥肌で、秋から冬は酷い状態になつてしまひます。特に

こや眉間がカサカサするので、ドラッグストアで保湿クリームを買うのですが、どれを使っても治りません。自分に合うものがなかなか見つからないので、お肌がプルプルになるクリームをサントアさんにもらいたいです。

◆スタッフ北川 (看護師)

私はサントアさんに「絶対一等が当選する宝くじ」が欲しいです。私は今まで宝くじは、三〇〇円しか当選したことないです。連番で一〇枚買ったらず必ず当選するので、そんなに嬉しくないのが本音です。なので、一等が当たる喜び、驚きを体験したいため、絶対一等が当選する宝くじが欲しいです。そして、限度額を気にせず散財したいです。ただ、当たると分かっていてもらうとなると、少し喜びや驚きといった反応は変わってきそうな気がしますが、そこは突っ込まないで欲しいです。

◆スタッフ森 (臨床心理士)

サントアクローヌ様よい子にしますから、プレゼントください。パンの発酵器、パンニーダー、ロックミシン、ピアノ、ハンモック、ハウスキーピング利用チケット、メダカを守るネット、ワンダーコア、筋力、視力、創造力：意外と浮かばず、自由連想しながらつづけるとどんどん自身の核心に迫っていくようで怖い…。ブレインストーミングになりますね。

◆スタッフ南堀 (看護師)

ビューティー系のお店の利用券が欲しいです。当ビルのエレベーターに、他のフロアのビューティー系のお店をご利用になられたと思われる方が乗ってこられるのを見て、「意外とたくさんの方が利用されているんだな」と思っていました。自ら利用するにはハードルが高いのですが、利用できたらなんだから気分もリフレッシュできそうな気がしているんです。一回利用したぐらいでは、美しくなれる気はしないのですが…

◆スタッフ藤井 (精神保健福祉士)

マルジエラの足袋ブーツをください。値段が高いうえにデザインが奇抜なので、自分では買えません。でも、一度履いてみたいのです。お願いします、サントアさん。靴下にブーツは入らないかもしれませんが、箱を準備しておきます。いや、箱もマルジエラがいいので、枕元にそっと置いていただけたらと嬉しいです。



新メンバー紹介

今月も七名のニューフェイスさんたちに自己紹介を書いていただきました。よろしくお願ひします！

◆きらりさん

徳島県の限界集落の出身です。京都に住んで既に二〇数年…実家より京都にいたのが長くなりまして。今の趣味はYouTube鑑賞で、動物(主に犬)の動画を見て心が癒されています。

◆BON15さん

BUCには二回目の通所になります。約五年ぶりに戻って来ての感想は「懐かしい」でした。ここに来るのは楽しいです。新しい知識、新しい人に出会い、新しい自分に生まれ変わりたいです。よろしくお願ひいたします。

◆チータラさん

私は気に入った食べ物ができるとしばらく飽きるまで食べてしまいます。今ハマっているのが、成城石井にあるやみつき炙り鱈というおやつです。チータラの外側の部分なのです。低カロリーで非常におすすめです。

◆ポンゴランさん

京都生まれ京都育ち。熱しやすく冷めやすい性格で、興味が湧け

ぼとりあえず一度やってみます。ただ冷めやすいので趣味として続けているものはバイクと釣りです。その他広く浅くいろいろやっています。

◆I.Cさん

一〇月からお世話になってます。京都出身で鴨川に住むカモを見ると嬉しくなります。趣味は読書で、イラストの練習もしています。どうぞよろしくお願ひします。

◆おはなさん

一月二日からBUCに通わせていただいています。BUCの通所一度お休みをいただいて再出発です。ゆっくりではありますが、しっかり自分と向き合っていました。よろしくお願ひします。

◆S.Yさん

京都府出身です。スポーツ観戦、旅行、おいしいごはんを食べること、といったことが好きです。以前は二輪車を持っていました。二輪ドライブを見ている「いいなあ」と眺めながら、近所を原付でウロウロしています…

お知らせ

◆YouTubeチャンネルの開設

バックアップセンターきょうと(以下BUC)では、通所者のご家族や、

通所を検討されている方々にBUCでの活動内容を知っていただく為にYouTubeチャンネルをご用意しております。興味のある方は左のQRコードからご視聴できます。是非ご覧ください。



バックアップセンターきょうと YouTube チャンネル

編集後記

「ばっくる」本誌は名称が変わって第二号を刊行できました。これらひとえに皆様のご協力のおかげです。寄せられるコラムはいつも楽しみに、作り手も心温まる思いです。気が付けば、今年も、もう一ヶ月ほどとなりました。皆さんの今年一年はどんな年でしたでしょうか。新年は元気に皆様にお目にかかりたいと思っています。二〇二二年もお疲れさまでした！

《発行元》  
医療法人 栄仁会 京都駅前  
バックアップセンターきょうと  
※ご意見・感想等ございましたら  
backup@ejinkai.or.jp まで。