



巻頭特集
「新作動画完成記念!」
YouTubeプロジェクトチーム座談

今回の巻頭特集は、今年5月に完成したYouTubeのBUC紹介の新作動画を作成したYouTubeプロジェクトチームのメンバーさん(Yさん、Sさん、Mさん)のお話を座談会形式でお伝えします。

Mさん 始めの会議でどんな動画にするか話し合ったとき、色々な意見が出ていましたよね。RPG風とか、乙女ゲーム風とか(笑)
Sさん もし今後作るのならヒントにしろてもいいんじゃないかな。あれで終わりではないかなと思うんで、繋げてつもらえたらいいんじゃないかなと思います。
Mさん RPG風の案はどこから出てきたんですか?
Yさん パッとイメージが出てきたというか、面白いんじゃないかなと。
Mさん 今回は紹介動画という感じで「通所者Aさんの場合」という感じで作りましたが、あれはSさん

のアイデアでしたっけ?
Sさん ドキュメンタリー風みたいな、例えば情熱大陸っぽいとか、NHKっぽいとかそういう感じかなと思って。多分一番作りやすい作りだったんじゃないかと思えます。RPG風とかだと素材が特殊なんで、実写ならあるものでできるんじゃないかなと思っていましたけどね。
Yさん 苦労した所はどこですか?
Sさん ドキュメンタリー形式で行こうと決まるまでは、どうなるのかなあって感じで。苦労というか大丈夫かなあという感じで生みの苦しみはありましたね。実際撮影が始まってからはどんどん進んでいきましたね。
Sさん 私が苦労したと思うのは心理教育のパートですかね。どうしてもライブを撮って本編に組み込むのが構成的に難しいんじゃないかと思っていたんですけれど、でもすごくいい感じに編集頂いてたんで、心配するほどでもなかったなって感じます。
Mさん 私は撮影とか動画作成完全に素人なんで、絵コンテ見てもどのアングルから撮ればいいのかから

今月号のトピックス
■巻頭特集
「新作動画完成記念!」 YouTubeプロジェクトチーム座談会
■今月のお題
「自分なりの夏の楽しみ方」
■新メンバー紹介/お知らせ/編集後記

考えないといけなかったんで、そのところはいろいろ苦労したかなって。でもやっているうちに楽しくなってきましたけど。お二人に色々教えてもらいながらいい勉強になったなと思います。
Yさん 編集とかも3人でされたんですか?
Mさん いえ、編集はYさんが動画編集ソフトをお持ちなので、ちなみに私が撮影担当になったのは私物のスマホのカメラ機能が良かったというそれだけの理由です(笑)
Yさん 今度はやっていて楽しかった点を聞かせてもらえますか?
Sさん 作るときの、何を作ろうかなと考えるのが楽しかったですね。実作業に入ると、もうそれは作業なのでやる事は大方決まってるじゃないですか。その過程で色んな発見とか、あ、これいいな、とかあるんですけど、アイデア出している時が一番楽しいかなと思いますね。夢が膨らむというか。
Mさん あの絵コンテは夢が膨らんでましたね(笑)
Sさん ええ(笑)
Mさん 絵コンテのおかげでイメー

ジが膨らみましたね。その後の撮影もスムーズにいききましたし。
Yさん 私はやっぱり撮影が楽しかったですね。なんかみんなでカメラに集まって、ああでもないこうでもないと言いつつ撮影して。他の通所者が勉強している横で撮影している背徳感みたいなものがあって。
Mさん え、背徳感なんて感じてたんですか?
Yさん 感じてましたよ(笑)悪いなあって思ってた(笑)
Mさん いや意外でした。デスクワーク中に撮影できるのを楽しんでたと思っていました。
Yさん いや、楽しんでましたけど(笑)
Mさん 私は撮影の時に三脚の足を伸ばしたり縮めたりするのが楽しくて(笑)あの作業だけで楽しかったですね。
Yさん あの動画はどれくらいの期間で作られたんですか?
Mさん ひと月ちょっとくらいですね。ハイペースですね。最初はどうなるのかと思つてひやひやしてましたけど。
Yさん 絵コンテあつてこそですね。
Sさん あ、でも本編動画を作る前にシヨート動画を作ったのがすごく良かったんじゃないかな。シヨートでちよつと自信つけられたんじゃないかと思つて。
Yさん シヨート動画はBUCまでの道順を紹介した動画ですね。あれは分かりやすいですね。
Sさん 突然大きいことするのつて



今回作成したYouTube動画は巻末にある二次元バーコードを読み取ると視聴できます。ぜひご覧ください。

ハードルが高くないかなと思つて、少し頑張れば達成できる何かをやっておけばジャンプ台になるんじゃないかなって思います。
Yさん スタッフさんも色々協力してくださいましたしね。
Sさん 演者さんとしても(笑)通所者の皆さんにもいろいろと手伝わらつて。
Mさん いいものができたんじゃないかなと思いますね。今後この動画を見てBUCに来てくれる人がいるといいですね。
Sさん そうですね、BUCのことがわからない人向けにもいいガイドンスになると思うんですけどね。
Yさん ではこの辺りで終わらせていただきますね。どうもありがとうございました。
一同 ありがとうございます。

いかがだったでしょうか。
皆さん楽しんで作っておられたようです。素晴らしい動画でした。次回作にも期待しています!

今月のお題
「自分なりの夏の楽しみ方」

毎日雨が降ってじめじめな梅雨が明けて、これから蝉がなく夏本番になります。年々暑さが増していると思いませんか？

暑いのは苦手、という方もいらっしゃると思いますが、みなさんの「自分なりの夏の楽しみ方」を教えてくださいました。

◆ボンゴレロツッさん

夏といえばバーベキューですが、むかし友人と二人、バイクツーリングで昼食に素麺を作りました。具材はあらかじめ家で作っておき、現地で素麺を湯がきます。バイクだと積載に限りがあるので、小さな鍋とコンロ、少ない水と氷。家で作るのとは違い、なかなか困難でした。味はソコソコですが、良い景色の中で食べれば美味しく、そして楽しさは満点でした。来年はまたやりたいです。

◆おはなさん

夏はいい！水遊び、プール、琵琶湖、花火、お祭り、etc...
テンションが上がることばかり。着替えがかさばらず、旅行もキャンプも手軽に行ける。

この夏、ジェットスキーと船舶2級の免許を取得しました。安全第一を肝に銘じつつ、ただジェットや船に乗って楽しむだけでなく、トーイングもしながら今まで以上に琵琶湖をエンジョイします。



◆おたろーさん

夏は夜、月の頃はさらなり。と言いたいところですが、自分はたそがれ時が好きです。ひぐらしのなく頃、山の方を見ていると、「夏なんだなあ」としみじみ感じることもできます。かはかれ時もあり、セミたちも鳴き出す前、東の空はぼんやり明るく、夜の冷気が地上に溜まっているあの雰囲気が好きです。

◆炙りサーモンさん

服を楽しむことです。私はアロハシャツが好きなのでこれ着れる季節を待っていました。夏は好きではないので、すこしでも楽しめる、ワクワクすることをしたいなと思った結果、アロハシャツでした。他にも、オリオンビールのジョッキで飲み物を飲むこと、好きなアーティストの曲をかけて車の窓を全開にし、歌いながらドライブすることです。信号待ちで停止しているときは静かになります。

◆MSさん

私の夏の楽しみ方はLIVEに行くことです。夏は暑くて何もする気が起きない私でも、LIVEという予定さえあれば暑い中でも活動することが出来ます。LIVE当日だけではなくそれまでの日常もLIVEという楽しみがあるだけでアクティブに過ごせるようになります。ただ、当日はしっかりと準備しておかないと熱中症になったりするので注意が必要です。

◆ハムパパさん

私の夏の楽しみ方は高校野球です。三年生は負けたら終わりの一発勝負。現地で感じる空気は独特なものがあります。なので、京都府の地方予選から球場に足を運び、鼻唄にしているチームを応援します。もちろん勝ってくれるとうれしいですが、負けてもどこかほっこりできるのが高校野球の良いところです。今年も応援しにいこうぞー！甲子園も行きたいな...

◆パンドミンさん

夏といえば、ホラー。私は季節を問わずホラー好きですが、ホラー特集のネット記事などを目にしやすいために、怖い映画や小説を楽しむたくなります。スプラッター系や驚かして怖がらせるものよりは、ぞわぞわと怖さがやってくるものや得体の知れない「何か」がもたらす恐怖などが好みます。しかし、いくらゾツとしても、それで涼しく

なつたと感じたことは残念ながらもありません。暑いものは暑い。

◆べっしょたんさん

汗をかいても大丈夫な格好に帽子と大量の飲み物を持って一日中お散歩するのが好きです。同じくお散歩好きなパートナーとのんびりしたら、たまに美味しいものを見つけて買い食いしながら、多い時には30kmほどになることもあります。目的地やルートなど、特に予定を決めずにその場の気分でうろろするのが楽しいです。帰り道で銭湯を探してリフレッシュして帰るのが最高です。



べっしょたんさん

◆モカちゃんさん

私はベタですが、夏の甲子園(高校野球)のテレビ観戦をあげたいと思います。冷房を十分きかせた上で、自宅1階のテレビの前のソファに横になり、前のテーブルに無糖のアイスコーヒを置いて、試合を見ながらチビチビとコーヒを飲むというスタイルです。高校生のひたむきな姿を見ると、本当にすが

すがしくて楽しい気持ちになります。

◆YKさん

冷感タイプの汗拭きシートでクルダウンします。ふきふきした後扇子で扇ぐとさらにスースーして気持ちいいです。「極冷」や「鬼クール」なんてのもあり、夏には欠かせないアイテムとなっています。あとは、服が安い。夏服は生地が少なくてすむから、他の季節の洋服より安く買えます。今年も夏のいいところを探して過ごそうと思っています。

◆Ytさん

夏の乗り切り方。それはあえて汗をかくことです。中途半端に汗をかかないよう、少しでも快適に過ごそうとするから余計不快になるのだと思います。タオルを常に持ち、吸汗・速乾・吸湿性の高い服を着て汗をかく前提で過ごします。流れる汗もすぐ拭いて乾かせば、それなりに我慢できるようになります。夏という暑い時期は昔より長くなりまししたが、暑い時期に暑さを感じるといふのもよいのではないのでしょうか(そうは言っても暑い)。

◆K、Hさん

自分なりの夏の楽しみ方ですが、お盆前は妻のパートが忙しくなるので構ってもらえず、もっぱらカラオケスナック通いです。冷房の効いた部屋で好きな中島みゆきの歌を大きな声で歌います。今年、お酒が

飲めないので、ウーロン茶を飲んで頑張ります。夏の楽しみ方とはあんまり関係なさそうですね。スイマセン。

◆猫好きさん

会社にお盆休み自体が無く、ここ数年は休暇を取らずに夫と子供のみで帰省するように。この時が私の「夏休み」になります♪好きなものを好きな時に食べて、猫とダラダラしたり、マンガ喫茶に籠ったり。この時だけは帰宅の時間だつて気にしなくていい！！自分のためだけに時間を使えた後は、また愛おしい気持ちで家族にお帰りを言えます♪

◆えくぼ男子さん

夏の甲子園を現地に見に行くこととです。球児の頑張りを見ると心を打たれますが、何より各校の応援を生で聞くことを楽しみにしています。この迫力を感じると自分の血まで滾ってきます。それ以外では、朝ラン、昼ビール、夜火花が夏の三種の神器となっています。エアコンの効いた部屋で過ごすより、汗をダラダラ流しながら、夏の暑さを感じる事が僕の楽しみ方です。

◆うずしおグルグルさん

夏が1番好きです。子どもも夏祭りの企画や遠出の計画、プール、晴天の入道雲に夕陽が遅くなるおどろき。夏の為に生きていると言っても過言ではない高揚感があります。最近では欲しい物をほぼ揃えてしまっ

たのですが、シルバニアの夏休みわくわくセット(福袋)を買いに東奔西走するのが好きでした。

◆mt.2さん

夏にかき氷のお店を巡るのが好きです。レモンや桃など夏の果物を使用した夏季限定フレーバーを味わうのも、抹茶など王道のメニューの良さを確認するのも楽しいです。最近のかき氷は盛り付けもパフェのように工夫されているものもあり、ひとつひとつ目でも楽しめます。ちなみにかき氷は夏以外のオフシーズンに食べるのも、有名店がずいずいゆつたりできたりと意外に乙ですのおススメです。

◆CASA1さん

暑い夏を楽しく過ごすために、ドボンライド(もしくはポチャンライド)をしています。これは、溪流沿いをサイクリングしながら、安全に水辺に降りることが出来るスポットを見つけ、川にドボン(もしくはポチャン)するものです。サイクリングウエアは速乾性の高い素材でできているので、ちよつと走つたらすぐ乾き、濡れるのも気になりません。皆でやるとさらに楽しいですよ。

◆ボンスキーさん

野球好きの私にとって、プロ野球が佳境を迎え、夏の熱闘高校野球甲子園大会もある夏は、朝から晩まで野球観戦三昧ができるのでたまらない季節なのです。家族には迷

惑がられますが、めげずに今年も東京ドーム1試合、京セラドーム大阪2試合の生観戦も予定しております。高校野球もできれば観に行きたいです。球場で生ビール片手に生野球観戦するのは贅沢の極みです。



◆I.Cさん

夏の暑さが苦手なので、あまり外出はせず、できる限り屋内で過ごしています。ですが、家の中であっても「夏は良いなあ」と思ったりします。例えば、夜になりかけたとき、まだ明るい青色の空を窓やベランダから眺めると、夏が来ていることをうれしく思えます。また、窓を開けているときに、他所のお宅の風鈴の音が聞こえてくるのも、風情があつて好きです。

◆S.Yさん

「暑い時に暑いものを食べる」、健康にはいいですが、「楽しみ方」で言うところではありません。「暑いものを涼しい部屋で食べる」。これに尽きます。クーラーの効いた部屋で鍋料理、キムチ鍋なんて最高です！汗をダラダラ流して鍋をつ

つきあつて食べる、思い浮かべるだけで顔がにやけてきます(笑)。決してECCなことではありませんが、ちよつとした贅沢かなと思っています。

◆S.Nさん

毎年「猛暑」で、夏の楽しみ方を忘れてしまいました。子どもの頃はもつと過ごしやすかつたな。40年前、小学生の私。AM6時：朝の涼しい時間、こども会のラジオ体操！朝ごはん食べて、ちよつと夏休みの宿題！TV(妖怪人間ベム)や「あなたの知らない世界」お昼は素麺(我が家はなぜか缶詰ミカン入り)！友達とプールへ！駄菓

◆FHさん

暑いのがつらい暑…。そう思う季節がいつに來てしまいました。冷たい食べ物欲しくなる季節ですが、特に食べたいのが「美味しいかき氷」。氷を食べても頭がキーンとしない。そして、自家製のシロップが4種類はかかっているそんな夢のようなかき氷を提供してくれる喫茶店があつたのですが、コロナ禍のあおりを受けて喫茶室を閉じてしまいました…。復活を心から願っています。

◆H.Mさん

夏は暑い。でもその時こそ、いっぱい汗を流すことを楽しんでいるよう

に思います。登山を趣味にしているから、夏山を楽しんでいます。コロナ禍になってから行けていないので、今年こそ高山植物や山から見る景色に癒されたい。そしていっぱい汗をかいたあとのビールとコーラは格別に美味しい。頂上でのコーヒーとアイスも美味しい。下山後の麓の温泉も楽しい。今は、そんな山に行く計画を考えるのが楽しいです。

◆N.Sさん

夏といえば、アイスクリーム、かき氷、わらび餅、スイカ、などなど冷えたスイーツを楽しめますね！でも、あえて暑い中カレーやラーメンを食べるといふのもオツなものですなあ。しかしまあグルメに走るのはいいとしても灼熱の外気の中に出る気も失われていくわけで…。涼しいジムやプールで運動して＋ゼロキロカロリーをを目指すのであります。



◆ラーメンさん

私もあまり夏は得意ではないのですが、図書館に行つて涼みながら

本を読む。クーラーがほどよく効いた部屋でゲームなど好きなことをするなどは好きです。また、前職が夏にまとまった休みが取りやすい仕事だったので、夏はどこか旅行に行くようにしていました。だいたい東京に行っていましたね。あと、朝が暑いことを利用して早く起きてゲームや勉強など、朝活をしています。早起きがしやすいのは、夏の良さだな、と再発見しました。

◆ななさん

洋服が好きなので、お気に入りのTシャツとキャップを身に付け、夏を楽しもうとおもいます。相撲や登山もいこうかな。

◆スタッフ北川(看護師)

年々夏が暑くなり、日中は外に出たくなくなります。日中は基本的に外出せず、自宅で涼しく過ごし、日が暮れてきてから行動するというのが自分なりの夏の過ごし方かなと思います。ただ、電気代が高いいこの時世、家で過ごす電気代でお金が飛んでいくので、今年がどうしたものかと考えています。そして、夏は本当に何もしていないのだな、とこの記事を書いて思い知りました。

◆スタッフ藤井(精神保健福祉士)

暑いと全く寝られなくなる私の夏のお供は二〇リofNクルの枕カバー、タオルケット、ベッドカバーの3点セットです。みなさん、ご存じ

ですか？ひんやり感がなかなかいい感じですよ。とにかくひんやりしたい方には、N*クルがおすすです。つい最近、Nクルタオルケットを息子にとられたので、昨日買い足しました。

◆スタッフ南堀(看護師)

私の夏の楽しみは、タオルケットで寝ることです。記憶に残る幼少期からずっとタオルの感触が大好きでした。子供の頃は、持ち歩きすぎてモシヤモシヤになったタオルの端っこの感触を楽しんでいました。さすがにそれはもうしていませんが、寝苦しい夏の夜でも、タオルケットをかぶり、その肌触りを楽しみながら寝るのは今でも好きです。

◆スタッフ森(臨床心理士)

夏は、丸ごとのスイカをカットして容器に入れて冷蔵庫に冷やしてある!と思うだけで幸せな気分になります。妊婦の時に好きになったのですが、当時、整体の先生から、「妊娠中に食べたくなくなったものは、その子が病気の時に食べさせると経過が良くなるよ」と言われました。でも、生まれた子は、果物が大好き嫌いです。そのアドバイスを生かせないまま成長しました。残念。

◆スタッフ松田(作業療法士)

自分なりの夏の生活ですが、エコを意識しながらもいかに快適に過ごすか、そのことばかり考えています。気温や湿度によってエアコンは冷

房、除湿の切り替え、サーキュレーターの設定、ゴーヤを育てグリーンカーテン、効果があるのかはわかりませんが、家周辺や家自体に打ち水など。毎年、快適に暮らすグッズを買うので経済的には出費ですが、能動的に行動することで、満足感のある夏を過ごしています。

◆スタッフ横山(臨床心理士)

四季の中で夏が一番好きです。中でも、クーラーの効いた室内で、インド料理やタイ料理など、辛い食べ物を食べるのが好きです。アイスクリームも、暑いからという免罪符でほぼ毎日食べています。ですが胃腸は弱めなので、よくお腹を壊しています。

新メンバー紹介

今月は5名のニューフェイスさん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!

◆ほづいさん

5月からお世話になっております。生き物が大好きです。色々な方とお話できるので、とても楽しいです。元気が出てきたら、名古屋港水族館へ押し活しに行きたいな。それから、いつかワシミミズクを飼いたいです。

◆べつしよたんさん

趣味でマーチングバンド(社会人

団体に所属していて、カラーガードを担当しています。毎週日曜日に全員で集まりますが、趣味と言いつつ高校の部活並みに『ガチ』で季節問わず一日中汗だくで練習しています。

◆S.Kさん

福井県出身、宇治市在住です。お寺巡りがめちゃくちゃ好きで、2年前くらいに西国三十三ヶ所めぐりをしてました。定年退職したら四国八十八ヶ所を歩いて巡ってみたい!

◆塞翁が馬さん

趣味は、スポーツ観戦・寺社仏閣巡り・美味しいものを食べることです。BUCの経験が、数年後に「酒の肴」となり、笑顔で振り返られるように、今という時間を存分に味わい尽くしたいと思います。よろしくお願ひします。

◆K・Hさん

パワースポット巡りと御朱印集めが好きです。巡りながら、散歩や骨董市巡りもします。どこか、お薦めスポットを教えてください。短期間に

お知らせ

なりますが、皆さんどうぞよろしくお願ひ致します。

◆Youtube チャンネルのご案内

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二次元バー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

暑いですね。季節は変えられませんが、かき氷で頭キンとなるのは今だけです。楽しみましょう。(BUC情報発信係のK)

《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・ご感想等ございましたら、
backup@ainikai.or.jp まで。