

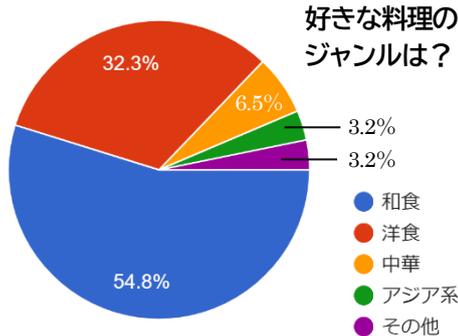
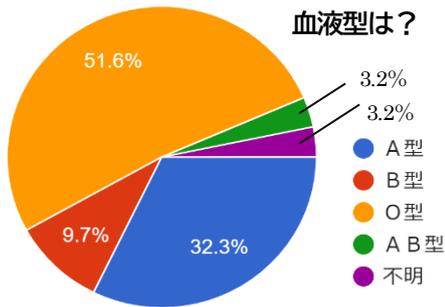
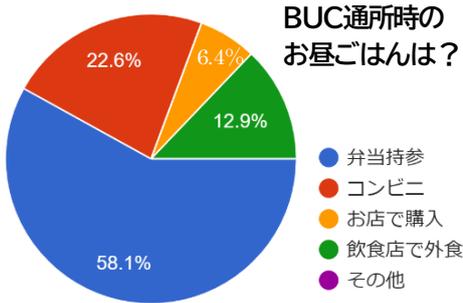
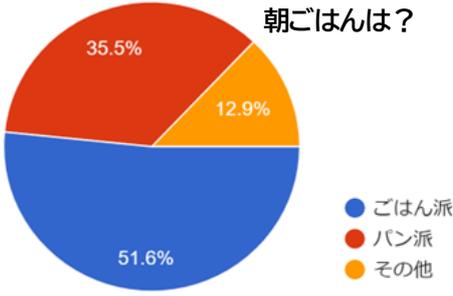


**巻頭特集**  
「BUCアンケート」

1月号の「ぱっくる巻頭特集」は、前月に引き続き「メンバーさんへのアンケート」後半です。今回は、個人の好みに関することも聞いてみましたので、ご覧下さい。

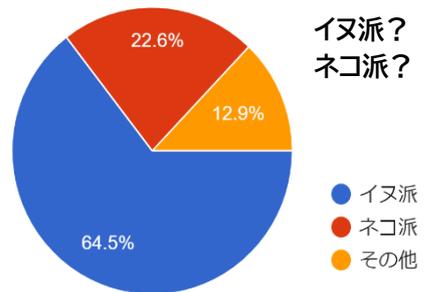
雑談のネタなどにして下さるとうれしいです。  
(総回答数31名)

\*\*\*\*\*



**今月号のトピックス**

- 巻頭特集 「BUCアンケート」
- 今月のお題 「お気に入り(定番)の年末年始の過ごし方」
- 新メンバー紹介お知らせ／編集後記



**コメント**

★朝ごはんは？、半数がごはん派という事で日本人らしいですね。パン以外には今どきのシリアルやおかずのみ、ドリンクのみ、という方もいらつしやいます。

★目玉焼きには？、よく論争される重いテーマです。これも日本人らしく？醤油が6割程です。続いて塩が多くソースが少ないのは意外です。ある漫才師のネタで「醤油辞める」というのがありました。日本で暮らすには醤油無しはキツイですね。

★BUC通所時のお昼ごはんは？、弁当持参される方が6割、健康に気を使われているのか？節約されているのか？気になるところです。外食の方もいらつしやいます。

★好きな料理のジャンルは？、これも日本人らしく？和食が6割近く。BUCのメンバーさんは「和風」の方が多いみたいです。「韓国料理が好きで、辛いのがよい」という方もいらつしやいます。

★血液型は？、これは選べないものですが、BUCメンバーは、O型が半数でした。ちなみに日本人の割合はA型40%、B型20%、O型30%、AB型10%だそうです。

★イヌ派？ネコ派？、これもよく論争されるテーマですね。イヌ派がネコ派を圧倒する結果となりましたが、これにはコメントがたくさん書き込まれ、皆さんの愛が感じられます。ペットは家族ですね!!

★「ぱっくる目安箱」★  
「ぱっくるへの感想」「要望」についても同時に募集しました。  
☆お薦めスポット  
☆何系の仕事の方が多いのか気になります。趣味特集とかして欲しいです。

☆おすすめめの漫画やエンタメ作品の紹介(映画やドラマ、ミュージカル、ライブ等)  
☆好きな料理のジャンル、考えたことがなくて、面白かったです。通勤時間じゃないけどBUC来るまでの時間何していますか？、みんな寝ているのかな？

☆最近 ふといいなと思ったこと、気づいたこと、発見したもの、やってみたいと思ったこととか、いかがでしょうか。

\*\*\*\*\*

ぱっくる編集作業の、お疲れのお言葉もいただいております、とても励みになります。

お忙しい中ご回答いただき、ありがとうございました。

今月のお題・・「お気に入り(定番)の年末年始の過ごし方」

今回は、年末年始の過ごし方について、皆さんにお聞きしました。

◆K.H.さん

K.H.です。年末年始の過ごし方ですが、我が家では妻のパートが年末ぎりぎりまで超多忙なので、年末年始は特に何もせずにもっぱら休養と言う名の寝正月です。ちなみに昨年は1月2日に妻がインフルエンザにかかり休日診療を受診しました。その後、私もインフルエンザがうつって二人で文字通りの寝正月でした。

◆N.S.さん

お気に入り「おもち」です。12/30に家でもちをつき(自動餅つき機)、つきたてのおもちを大根おろしで食べるのが1番! きな粉も捨てがたいけど。

年明けからは、朝みそ汁にいろいろか、甘辛い醤油をつけ海苔を捲いて食べる。どちらで食べるか悩むのもまた楽し。年末についたおもちのストックが無くなつてくると、ちょっと悲しくなります。

◆おにおんさん

3年前までは年末は「絶対笑ってはいけない」シリーズを見ていました。この番組が始まると「いよいよ今年も終わりだな」と思っていました。私の実家で私の家族と両親、兄一

家も含め全員が揃って少し豪華(?)な料理を食べながら近況を話すのも楽しみです。最近の子供達も大きくなり忙しくなったので、なかなか全員揃わないこともありませんが、私も子供も年末年始を楽しみにしています。

◆T.I.さん

大みそかはぼーっと寝床で上を見ながら遠くで除夜の鐘がなっているのをきいているか、近くのお寺に除夜の鐘をつきにいくのが定番です。また、お正月はおせち料理と白みそのお雑煮をいただきながら迎えるのが定番です。

そういえば、年末または年始に愛宕山に雪を踏みに行つていたことを思い出しました。白と木の幹/枝だけの色の中、雪道を進んでいるとどこか気持ち澄んでくるようにかんじていました。寒いんですけどね。



◆年賀状どうしよう...さん

今まで毎年、年末か年明けに学生時代からの友人とあちこちのスキー場に行つてました。スキー場の綺麗な雪景色を見るのが楽しみで、ついでに冷えた身体を癒す温泉に

も入るのが恒例でした。ここ数年は、歳と共にスキーに行く気力が薄れてきて寂しい限りです。今年も頑張りで行こうかな。ケガだけは気をつけよう。

◆温泉に行きたいさん

我が家の定番の年末年始は年越しは「鍋」、新年はおせちの他に「おしるこ」が定番です。特に新年のおしるこはほかの家も同じようにやっていると思つていたら、地元の人にはほとんどそんな習慣がないと...。調べてみたら、出身地が山陰である曾祖母が持ち込んだ我が家の風習であることがわかりました。当たり前と思つていたことに、意外な歴史があつたことが面白かったです。

◆N.T.さん

年末は紅白歌合戦やバラエティー番組の「笑つてはいけない」を観ています。最近では笑つてはいけないが放送されないのが寂しく感じています。紅白の曲順が載っている新聞を広げて、アーティストを吟味しながらバラエティー番組とチャンネルをパパラしています。そしてしゃぶしゃぶを食べ、最後にはおそばを食べています。最近はおそばで手抜き気味です笑

◆福袋watcherさん

年始はなんといつても福袋! 初詣やTVに興味がない私でも正月を楽しみにしてくれます。元旦は福袋を求めて、梅田や難波に繰り

出すのが習慣になっています。昨今は海外の会社も「Happy New Year Bag」として発売することが多く、見つけると嬉しくなつてつい買ってしまいます。もし、買う福袋がないのであれば、確実にお得な外食チェーンの福袋がおすすめですよ!



◆振り向けば秋さん

年末年始、一番の過ごし方は、妻の実家にお邪魔することです。食べ物も美味しいし、ゆっくりとさせてもらえるし、わいわいにぎやかで良い。コロナや義父母の加齢で、何年もお邪魔できていないが、また行けたらいいなあ。年末年始のしょーもないTVを家族で見ると楽しい。

◆Y.K.さん

年末年始は、故郷の愛知に帰って、中学時代の友人グループと食事に出かけることが毎年恒例の行事となつています。和気あいあいとした会で、中学時代の思い出話したり、近況を話したりして、何気ない時間を過ごすのですが、それだけで明日からの活力やエネルギーをもらえるような気がします。地元を離れてもう20年以上が経ちますが、

いまでも故郷は特別な場所になっています。

◆N.S.さん

年末年始と言えば、冬の寒さが一層厳しくなつていく時期ですので室内でおこもり体制になつてしまいがちです。そこで私はあえて外に出て体の寒さ耐性を目覚めさせる行動を。例えば、バイクで弾丸ツーリングへ出かけたり。何日も家族を放つておくわけにもいかないのに、日帰りで岐阜いたり、四国いたり。走りっぱなしですが帰ってきたときは、得体のしれない満足感を味わえます。

◆ミドリノマルさん

実家(福井県)がお蕎麦屋さんをやっているんで、年末はそれを手伝います。いつもはデスクワークが多いので、たまにお給仕の仕事をするとても楽しいです。31日の閉店後に京都に帰り、お正月は夫の実家のお雑煮とおせち(とつてもおいしい!)をいただき、1/2は夫と(京都)都駅から歩いて! 松尾大社へ。お酒の神様なので、一口だけお酒をいただいで帰ります。



◆豆助さん

新年の朝に毎年、家族でお雑煮を食べます。私は、おいしいちゃんがお雑煮を食べている様子を見ながら、喉につまらせないかハラハラしています。私自身もモチモチしたものは苦手なのでつまらせないか心配です。私の友達のお餅ポリスからも正月に毎年、注意喚起のLINEが送られてきます。皆さま、お餅はよく噛んで美味しくいただいでください。

◆ボンゴレツツさん

私の子どもが小さい頃は、長野県の乗鞍高原(標高2千メートル)に温泉&雪遊びを楽しむ為、家族でよく旅行に行き、いつも同じ宿に3泊ほどしてました。露天風呂があり、その周りも雪があり、他の客がない時は子どもと雪合戦をしたことがい思い出です。子どもが学生になった今はそれも無くなり、イベントと呼べることもしてません。家に籠って小説を読んだり静かに過ごしています。

◆ふたご座流星群さん

年末年始は従兄弟の家に行き、家族全員で揃ってご飯を食べるのです。年々顔を見るたび大きくなつたなど実感すると同時に、会話をすれば昔と変わらない距離感でワイワイと過ごすことが出来るのが嬉しいです。お年玉を受け取れる人はもう誰もいなくなってしまう。あげる側になってしまったのが自分自身の成長を感じます。

◆竹青荘の住人たちさん

お正月の風物詩として懐かしく思い出されるのは、箱根駅伝です。炬燵に蜜柑。母が食い入るようにテレビを見ていました。病床で読んだ『風が強く吹いている』(三浦しをん)にいたく心を動かされたようでも、母にとつて最後となった大会は、例年以上の興奮と感動があつたのではなからうかと思えます。何が母をそこまで惹きつけたのか。詳しく聴いておけば良かったなあと少し後悔しています。

◆MTさん

女性の三十代はほとんど厄年です。ここ数年は厄払いのために滋賀の「立木山」にお参りに行くのが恒例になっています。立木山では八百余段の石段を昇るのですが、子どもが石段の数を数えながら昇つていたり、それについていけない親がいたり、犬の散歩がてら昇っている人がいたり。途中しんどすぎて辞めたいと思うことはありますが最後まで登るととても清々しい気分になります。

◆みかんさん

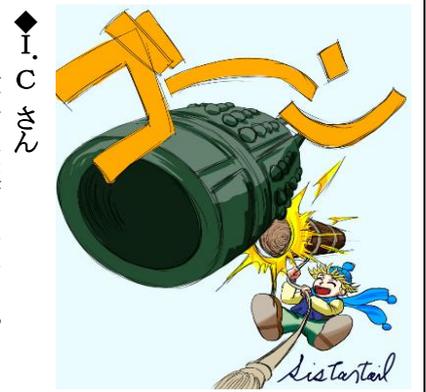
ここ何年か、年始に妻と愛宕山に参拝登山に行っている。なんとなく恒例の登り初めみたいになりつつある。朝早く清滝の駐車場からゴツゴツ登っていくと、途中、道がだんだん凍り出し、山頂の境内には何センチか雪が積もっていたりする。愛宕神社に参拝して、一年、無事に山登りができますようにと祈つて下山する。

◆おはなさん

毎年、年末年始は私の実家(家族全員で行き、私の父親と兄弟、そして兄弟の家族も一緒にわちゃわちゃ楽しんでいきます。今年も大晦日から元旦にかけて大人数と一緒に過ごす予定です。大晦日の晩御飯、年越しそば、年明けのお雑煮、おせちの用意は大変ですが、にぎやかな年末年始を過ごし、1日はみんなと一緒に初詣に行くのが定番となっています。

◆MHさん

年末年始だからと特別何をするでもなく、どこにいくでもなく、静けさと清々しさを味わいながらいつも通り過ごすというのが、優雅な年末年始の過ごし方だなと感じています。除夜の鐘をつきにいたり初日の出を見に行ったりするのも憧れますが、大晦日の夜はその日のうちに寝て、お正月の朝はゆっくりに起きるといのが毎年恒例です。



◆I.Cさん

ここ数年の大晦日は、布団やこたつに籠り、イヤホンをしてYouTubeで音楽を聞いています。曲は、今年中に好きになって何回も聞いたものです。音楽とともに、それにはまった時の自分に起こったイベントなどが思い出されて、なつかしい気持ちとともに、1年を振り返ることになっています。一通り聞き終わつて年明けを迎えたら、家族に挨拶をして、一緒に「おもしろ荘」を見ています。

◆H.Hさん

年末は東京で生活している子どもが帰省してくるので、滋賀県まで買い物に行きます。年始の過ごし方は、いつも1日は私の実家、2日は妻の実家で過ごす決めてです。1日は私の兄弟が実家に来ります。お寿司を注文しておせちといっしょにいただきます。2日はお墓参りに行ってから、焼き肉を食べます。その後、妻の実家に行って宇治の茶団子をいただきます。

◆チーズさん

私のお気に入りの年末年始の過ごし方は、ガキの使いを見ながらこたつで家族とゴロゴロすることです。毎年年末になると実家に帰りゴロゴロしちゃいます。年明けにはおせちを食べ、初詣に行く。定番の過ごし方が好きです。

◆善因普果さん

年末は学生時代の友人に会い、年始は実家と義理の両親との初詣です。1月2日は、箱根駅伝(往路)の結果を気にしつつ、ラグビー大学の結果を気にしつつ、ラグビー大学選手権の準決勝をテレビ観戦。スケジュールが合えば、12月27日から開幕する高校ラグビーを花園ラグビー場にて観戦。あとは、高校サッカーやアイスボウルもテレビ観戦。どうやら、年末年始問わず、スポーツ観戦三昧がお気に入りの様です。

◆MTさん

年末は紅白を観ます。舞台演出衣装・背景・etc)を見るのが好きで多様なアーティストの気合の入った演出が見られる紅白が、毎年の楽しみです。年始はお笑いと駅伝ですね。そうですね、妹に修学旅行のお土産のリクエストを聞かれて、直前の年始のお笑いで見た中川家のネタから、「木刀」と冗談で答えたなら、本当に買ってきてくれたことがあります。妹よ、すまなかった、有難う。

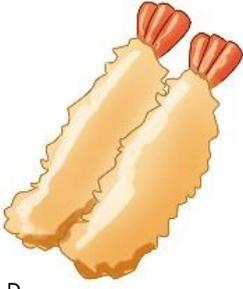


◆スタッフ北川(看護師)

社会人になってからの大部分の年  
末年始は、仕事をしてきた記憶しか  
ないです。そのため、定番の過ごし  
方は仕事だったな、と思います。友  
人が帰省してきても、なかなか予  
定が合わず、残念な思いをしていた  
ことを思い出します。BUCで働き  
出してから、年末年始休みがあ  
るので、これから定番の過ごし方を  
考えていきたいな、と思います。

◆スタッフ藤井(精神保健福祉士)

ここ数年は、年越しそばに乗せる  
海老天を買いに行くことが私の重  
要任務です。近隣のスーパーに買い  
に行くのですが、その店が大晦日に  
限り全品10%オフとなるため、遅  
い時間に行くとなると返してしま  
います。しかし、早く行くと海老  
天ができていない可能性もあるため、  
絶妙な時間を見計らって行っていま  
す。ただ、今年は年越しそばを沖縄  
そばにする案があり、もしかした  
ら海老天購入の業務がないかもし  
れません。



A. D

◆スタッフ南堀(看護師)

数年前より(コロナで自粛していた  
時期を除いて)年末か年始のどちら  
かになんばグラント花月に行き、笑  
い収めもしくは笑い始めをすること  
が定番となっています。年始の方が  
少しゴージャスなのでより楽しめま  
す。帰りは串カツが少しいい回転ず  
しに行ってお腹も満足させています。



◆スタッフ森(臨床心理士)

お雑煮を二種類食べます。ひとつ  
は、昆布かつおだしの白みそ仕立て  
に丸餅、ハマグリ入り(昔はかしら芋  
を入れていました)が今は簡略バージ  
ョン)。もうひとつは、鶏の親肉のス  
ープの醤油仕立て、角餅に白菜入  
り。今は、夫と私の実家でいただい  
ていますが、自宅で雑煮づくりにな  
った時...一種類を作ればよいのか、  
両方作ることになるのか...

◆スタッフ松田(作業療法士)

年末年始は毎年だいたい同じよう  
な過ごし方をしています。カニ鍋、  
年越しそばを食べ、紅白、ゆくゆく  
る年をみて、元日は近所の神社に  
お参り。この何年もこの過ごし方を

続けていますが、普段は手が出せな  
いような、ちよびり値の張るカニを  
仕入れにいくのが楽しみです。

◆スタッフ横山(臨床心理士)

大晦日は、にしんうどんとお寿  
司を食べながら紅白歌合戦を観ま  
す。(本当はにしんそばが食べたいの  
ですが、そばアレルギーなので...)  
にしんそばを食べるのは京都限定な  
のでしょうか!? 他府県出身の夫  
は、にしんはそのまま食べるのが美  
味しいやろ、と驚愕していました。  
今年、好きなKPOPアーティスト  
が紅白に出るので楽しみにしてい  
ます。

新メンバー紹介

今月は6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!

◆T.Sさん

滋賀県野洲市在住です。趣味は  
食事巡りで色々なレストランや食  
堂を巡って美味しいものを探してい  
ます。あとは身体を動かしてストレ  
ス発散でプールでの水泳・ウォーキン  
グも始めました。よろしくお願ひし  
ます!

◆Y.Kさん

滋賀県草津市在住です。趣味は  
旅行で毎年1回は飛行機に乗って家  
族旅行を楽しんでいます。ただお金

がめちやくちやかかるのでセコセコ  
とポイント活したポイントをマイルに交  
換してやりくりしながらなんとかか  
やつてます。よろしくお願ひしま  
す!



◆らぼんさん

滋賀県出身。趣味はミュージカル  
やライブに行くことです。今期初  
めて朝ドラを見始めて、劇中劇のシ  
ーンが多く見ているので楽しいです。

◆Y.Nさん

大阪府三島郡島本町から来てま  
す。趣味はスポーツ観戦で、特にプ  
ロ野球・高校野球・ラグビーは、現地  
に行つて応援し楽しんでます。よ  
ろしくお願ひいたします。

◆グラサン猫さん

最近やつと通所が安定してきた  
ので今更ながら自己紹介します。  
趣味は絵を描くこと、音楽を聴く  
ことと格闘ゲームをちよつとだけ。  
休職と新型コロナにより体重が倍にな  
ったので、そろそろ痩せようと思つて  
います。こんな感じのやつですが、  
どうぞよろしくお願ひします。

◆MTさん

埼玉出身、就職を機に大阪に越  
し、最近結婚して京都に住み始め  
ました。

森見登美彦氏の小説が好きです。  
京都が舞台の話が多く、聖地巡礼  
したいのですが、住んでいると却つて  
行かず...

つば九郎と東京事変も好きで  
す!

お知らせ

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

二〇二四年はどんな1年になる  
のかな? いや、どんな1年にしたい  
かですよね! ずばり楽しい1年にし  
たい! 楽しい1年になりますよう  
に。必ず楽しい1年にするぞー!  
(BUC情報発信係のF)