

パワアフフセンター
BUC きょうと通信

ばっくる

2月号

巻頭特集 「交流プロジェクトを終えて」

今回の巻頭特集は、12月に行われた交流プロジェクトについて深掘りしてお伝えします。

12月20日、交流プロジェクト実行委員の最終ミーティングに、BUC情報発信係2名も取材を目的として参加させていただきました。最終ミーティングで話し合われた「報告書」の内容に基づき、問答形式でこの日で解散となったプロジェクトの背景に迫りたいと思います！

Q1. プロジェクトの全体像について教えてください。

A1. 3回の日程(12月1日、7日、15日)で行いました。初回は普段の振り返りミーティングに工夫を凝らしたものです。ねらいは、ステージ前半と後半のメンバーの情報交流が行われる場にするものでした。2回目はゲーム大会を企画しました。メンバーだけでなくスタッフも交えたゲームの中で、普段の通所や講座では味わえない親睦の場とするこ

とがねらいでした。コミュニケーションを取りながら問題解決するゲームを設けたり、協調性と集中力が求められるゲームを設けたりすることで、BUC全体の活性化とメンバーそれぞれが自信を深めることができれば良いな、と思っていました。3回目は初日と同じく振り返りミーティングの場を活用したもので、年代別の交流を図ることをねらいとしていました。初回と3回目は、振り返りミーティングを企画する係とも連携を図りました。

Q2. プロジェクトの開始はいつですか？

A2. 11月1日に行われたBUC会議での議論を踏まえ、11月15日からスタートしました。

Q3. 初回のステージ前半と後半の交流ですが、参加者の反応はいかがでしたか？

A3. アンケートでは32名中26名から満足したとの回答があり、ねらいは概ね達成されたものと考えています。特に、係活動や自主会について興味を持っている人が多いことも分かりました。

今月号のトピックス

■巻頭特集

「交流プロジェクトを終えて」

■今月のお題

「私の、おすすめ/こんなこと」

■新メンバー紹介/フォトギャラリー

お知らせ/編集後記

Q4. 2回目のゲーム大会について詳しくお聞かせください。

A4. 最初の「塩コショウゲーム」は、自分の背中に書かれた単語について、会場内の参加者(スタッフ含む)一人ひとりに質問しながら、自分と同じ単語が書かれたペアを探し当てるものです。ねらいは、多くの人と質問会話することで交流を図ることでした。その次の「ペーパータワーゲーム」は、限られた材料や道具を用いて、より高いペーパータワーをチームごとに作成するものです。集中力や協調性が求められる内容になりました。アンケート結果は、28名中27名が満足したとの回答で、「楽しかった」や「またやりたい」などのご意見も頂き、充分な交流が図れたように感じています。



Q5. 3回目の年代別の交流ですが、手応えはいかがですか？

A5. 年齢ごとにグループ分けすることは、個人情報問題があり断念しました。そこで「幼少期」、「学生時代(高大専)」、「若手社員時代」、「中堅社員時代」、「ベテラン社員時代」でテーマ設定を行い、参加者に希望するテーマを選択してもらいました。アンケート結果では29名中27名から満足したとの回答があり、人生観を交流するという我々のねらいは概ね達成できたと考えています。「いつもと違う角度から仕事について考えることができた」や「世代が違うことでまったく状況が変わることを知ることができた」のご意見がある一方、「自分がどの世代になるのか分かりにくくて選びにくいところがあった」というご意見もありました。

◎最後に実行委員一人ずつ感想をお願いします。

◆「交流」という大きなテーマに対して、1ヶ月という短期間かつ限られた人員の中で、他の作業を停滞させることなく、3回の具体的な活動を実現できたことは、とてもよい成功体験になりました。メンバー構成が変わるタイミングでの活動だったので、その時の状況に応じたプログラム内容にする必要があるとも思いました。

最高/第一位に輝いたペーパータワー

◆今回の実行委員は期間は限定であるけれども具体的なゴールは見えない活動でした。そんな中、チーム全員で活動の意味づけをし、イベント開催、結果の評価まで短期間で創り上げた経験は精神的な負荷を感じましたが、自分の考え方のクセを見つづけるきっかけになりました。

◆短い期間でしたが、協力しあえて成し遂げられて良かったです。最初はこのまま到達できるとは思えませんでした。自分としては自分の役割分担をしっかりと認識し、自信を持って発言・行動出来たのかなと思いました。他メンバーさん、スタッフさんのご支援と相談にも乗って頂きありがとうございました。

◆プロジェクトの開始時は疲労感が強かったですが、徐々にメンバーとも打ち解けるなかで楽な気持ちで意見交換や作業に取り組めるようになり、状況には慣れていくものだと改めて思いました。限られた時間のなかで形を作るため、急ぎ足でしたが、メンバーで作業を分担し、補完し合いながら進められたと思います。

交流プロジェクト実行委員の皆さま、お疲れさまでした。参加者の一人としても、とても有意義な時間を過ごすことができ、感謝しております。また、プロジェクト終了間際でご多忙のところ、快く協力くださり、ありがとうございました！

今月のお題 ..
「私の、おすすめ/こんなこと」
「ばっくる目安箱」に寄せられた

ばっくる1月号アンケートの「ばっくる目安箱」に寄せられた、こんなことを聞いてみたい、という皆様からのリクエストに基づき、
○おすすめの漫画やエンタメ作品
○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、やってみたいなと思ったこと
○BUCに来るまでの時間について
等々、メンバーさんのおすすめについて執筆していただきました。

◆S.Nさん

家族や知人とちよつとした共通の趣味をもつことをお勧めします。趣味というより共通の「楽しみ」と言う表現の方がしっくりくるかも知れません。TVドラマと一緒に見るでもいいし、好きなお菓子チョコとか(を一緒に食べるとか、なめ猫カードを一緒に集めるなど何でもOK。ブームが去ったらまた新しい小さな楽しみを探すのもまた楽しいですよ。

◆S.Tさん

私のおすすめは、映画「ゲゲゲの鬼太郎誕生」です。原作者の水木先生が地元の出身ということもあり、幼少時から家族ぐるみでゲゲの鬼太郎に親しんできた身といたしましては観ないという選択肢

はないとばかりに意気込んで行きましたが、期待以上に楽しませていただきました。グロイシーンや胸糞王子ノードもある為好き嫌いは分かれると思いますが、興味を持った方は是非「視聴してみてください」。

◆KSさん

私の今年のおすすめは、鍋料理です。冬場の食事はやはり鍋がオススメ。タンパク質や野菜がバランス良く取れ消化も良く体が温まります。特に最近では、ダイエツトのため炭水化物になるご飯や麺は食わずに鍋だけで食事を済ませてます。先日は寄せ鍋を作りました。飽きる時はキムチやカレー出汁を買ってあるので、残り半分位になったらキムチ味、残り少なくなったらカレー味に変えて食べようと思ってます。



◆K.Hさん

K.Hです。私のおすすめは、毎朝8時半にBUCに来ると言う事です。8時半にBUCに来ますと、座席は好きな場所を選び放題です。BUCが

スタートする9時までの間に、週間活動記録表・1週間を振り返って・ダイエツトG管理表・症状自己管理カレンダーを記入してしまうと言うものです。電車が多少遅れても遅刻する心配ありませんし、皆さんにもおすすめします。

◆I.Cさん

最近いいな、と思ったアーティストについて語ります。私は最近、ラッキーオールドサンというバンドと青葉市子氏の音楽にはまっています。ラッキーオールドサンは、ノスタルジーを明るく歌うような曲で、じんわりと活力がもらえます。青葉市子氏は幻想的かつ柔らかなものを歌うような人で、リラックスをしたいときに聴いています。ご興味を持たれたら、ぜひ聴いてみてください！

◆T.Iさん

わたしは、お東さん(東本願寺)にたちよつてから、BUCに来ています。静かな阿弥陀堂の畳に入ると座ると気持ち落ち着きます。立派な門は彫刻もさかれています。阿弥陀堂や本殿などの建造物も見ていると新しい発見があり、広い境内に入ると解放感があります。無料で入れるので気軽に入れ、比較的人が少なく静かなところがいいです。こんなところがあると知ることができてよかったです。

◆イヤホン買うさん

イヤホンを適当に選んでいる人はいませんか？めっちゃくちゃこだわっているわけでは全くないですが、私は気に入ったイヤホンを探して買うことが好きで1年に何種類か買うようにしています。下は100円、上は数十万円(誇張抜き)の世界ですが、昔と違って今は数千円から1万円〜2万円でも十分性能が良いです。付け心地も含めてヨドバシカメラで視聴できますので、お気に入りを探してみてください！



◆振り向けば秋さん

おすすめと言うほどのものでもないかもしれませんが、私は時々、京都駅の待合室で仮眠をとります。20分位座って眠るのですが、良い睡眠がとれると思っています。短時間でリセットできるのが良いです。待合室なので、今の季節でも寒くありません。治安の良い日本だからこそできる、リセット方法でしょうか。でも、窃盗など犯罪には気をつけて。

◆Y.Kさん

私のおすすめは、サウナです。ま

ず、ゆつくりと湯船に浸かったあとで、5〜8分程度サウナに入ります。そして水風呂に。そのあとで外気浴をします。この外気浴のときに至福の時で、身も心もリフレッシュされる感じがします。いわゆる「整う」というヤツですね。これを1セットとして、できれば2〜3セット行うのがおすすめ。ぜひやってみてください。

◆N.Sさん

私のおすすめといえば、やっぱりMr.Syuというユーチューバーの動画です。おじさんがキャンプしている動画なのですが、大体の動画は2時間ぐらいの長さがあります。最近、家でくつろぐ時は、このユーチューブをラジオのようにBGMとして流しながら過ごしています。何とも言えないほのぼのとした気分になってくれます。

◆ミドリノルさん

なんとなく話題になっていたのが今まで未読だった「幽☆遊☆白書」をツタヤでレンタルして読んでみました。「HUNTER×HUNTER」より明るくて茶目つ気のある作風に驚きました。ところで、漫画家のごとを「〇〇先生」と呼ぶのを、昔誰かに嗤われたことがあるのですが、友人曰く「先生っていうか『神』やぞ！」とのこと。というわけで富樫先生がやはり好きな私です。

◆豆寿郎さん

私のおすすめは、USJに行くこ

とです。ハンバーガー柄の服を着て行けば、キャストの皆さんがすれ違う度に「おいしそー」と声をかけてくれます。USJのキャストさんはものすごくハイテンションで声をかけてくれるので、アトラクションに乗らなくても楽しくなります。年パスも3回行けば元が取れる価格です。特におすすめは春のユナンくんとのコラボです。



◆ボングロソッさん

アニメ機動戦士ガンダム(初代)は最高のSF。メカのカッコよさは勿論ですが、戦争の悲惨さの中に人間の愛が詰め込まれています。物語はジオン軍と地球連邦軍の戦争を描いていますが、敵・味方、善と悪の区別はなく、主人公アムロが属する地球連邦軍の視点で描いており、ジオン軍にはアムロのライバル、シヤアがいて物語を盛り上げます。戦争の中で、親子・兄弟・上司部下・同僚・仲間・友人・恋人など、あらゆる関係の人間模様が描かれています。

◆ガブ&リーザさん

録画して繰り返し見るイタリアの医療ドラマがあります。診断を巡る謎解きだけでなく、一人の例外もなく人生の問題を抱える登場人物がとて魅力的です。患者は勿論のこと、有能な医師であっても弱さを見せることを厭わない姿勢が貴いなあ…と感じ、涙することもしばしば。タイトルに毎回深い意味が込められている点も秀逸です。「DOC(ドック)あすへのカルテ」で検索してみてください。

◆T.Mさん

私のおすすめは「ライブカメラ」です。ユーチューブで検索するとたくさん出てくるのですが、最近ではアラスカのオーロラのライブカメラを見るのにハマっています。天候によってきれいなオーロラが見れたり、見れなかったり。出るか出ないかわからないオーロラを眠たくなるBGMとともにぼんやり眺めていると時々流れ星が観測できます。いつかアラスカまで本物のオーロラを見に行きたいと思っています。

◆抹茶ケーキさん

私のおすすめは、ありきたりですが、モーニングコーヒーを飲むことです。コーヒーの焙煎された香りを感じるだけでも、リラクセスできますし、少しではありますが眠気も和らぐような気がしています。コーヒーにも様々な種類やメーカーがあつて、その違いを楽しめるのも

いいと思います。私は、高級なコーヒーメーカーを使っているわけではなく、インスタントコーヒーですが、それで十分なのです。



◆ふたご座流星群さん

私のおすすめは、2020年放送のMIU404という対照的な気質の刑事二人が放送当時の日本における社会問題を背景としたさまざまな事情を抱える犯人や被害者と向き合う姿を、警視庁機動捜査隊を舞台に描く刑事ドラマです。丁寧に描かれた感情の揺れ動きや人間関係の尊さが詰められた最高に引き込まれるキャストの演技と脚本なので、バディものが好きな人にはお勧めです！

◆N.Tさん

今私のおすすめなマンガは「葬送のフリーレン」と「推しの子」です。フリーレンの方は気持ちがあたたかくなる感じがします。推しの子はストーリーが意外としつかりしていておもしろいです。最近していることは、以前BUCでしたユーチューブの運動動画を家でしています。達成感があります。また阪神タイガースの動画も見ています。

◆みかんさん

体調が悪く、ぐるぐる思考で寝てばかりの時、展開が分かっているのに安心して読めないのか、何度も読んだことのある本を読み返す。そのひとつが「君たちに明日はない(垣根涼介)」のシリーズである。リストラ請負会社に勤める主人公とリストラ対象者との面接でのやりとりが短編となつている。リストラ対象者の人生の断片から、「働くこと」、「一人とのつながり」を考えさせられ、また、少し元気をもらえる。

◆おはなさん

私のおすすめはなんといつてもキャンプです。非日常は日常をさらに充実させてくれます。そして非日常といえど船です。船舶免許とって琵琶湖で船もいんですよ。船を買おうといろいろ高いので私はレンタルです。琵琶湖の真ん中まで行つて誰もいないところで泳ぐ。足なんて全然つかないけどライフジャケット着ているので安心。子ども達も広々大満喫しています。

◆H.Hさん

朝に水と一緒に飲んでるアミノ酸です。アミノ酸が体にいいと思って、毎朝のんでいます。味の素が販売しているアミノバイタルゴールドやアミノバイタルプロなど少し値段はしますが、おすすめです。少し疲れたなあという時や、少し散歩しようかなという時にも飲むと身体が楽に感

じます。プロテインまではちょっとたいそうかなと思つてアミノ酸を飲むようにしています。

◆N.Fさん

私のおすすめはオイコスヨーグルトです。元々、ヨーグルトを自分でつくるほど大好きだったのでオイコスのヨーグルトは私が不足しがちなタンパク質を10g程度含んでおり、小腹が空いたときにピッタリです。

◆MHさん

早良朋(へんなものみつけ!)という漫画が面白いです。博物館に展示されている動物、植物、鉱物、化石等、その裏側で繰り広げられるドラマを描いています。「へんなもの」を追いかけて博物館から山へ海へ、そこで出会ういきものの不思議な生態、自然の神秘、そしてへんなものに夢中なへんな人たちの純粋さや情熱に惹かれます。いきものはみんな、ただ生きていくだけで魅力的。そして、みんなちよつとへん。

◆エスプレッソ大好きさん

私のおすすめは、スターバックスのジョイフルメドレーティーラテです。今日は、コーヒーの気分じゃないけど、スタバでゆつくりしたい方におすすめ。力強いブラックティーとウーロン茶のなめらかな甘さ、ジャスミンティーの花のような香りに、アブリコットの華やかな風味のアクセ

ントもあり、ふんわりミルクで飲みやすいです。Tallで500円のワンコインもいい感じ。

◆スタッフ北川(看護師)

私のおススメは、ジェットストリームの0.38mmのボールペンです。王道かな、と思いますが、かれこれ7〜8年は使用しています。それまでは、ペンなんて貰ったもので十分だと思っていました。しかし、このペンを

◆スタッフ藤井(精神保健福祉士)

私のおすすりはミュージシャンのASKAです。私二十年來のチャゲアスファンでしたが、ASKAの事件以降、全く聴けなくなりました。何度も聴こうと試みましたが無理でした。が、ここ最近ふとしたことで聴けるようになったんですね。聴いてみるとやっぱりいいなと。おすすめは、ASKAのソロ「歌になりたい」"cry"の二曲です。YouTubeでみられますので、よければ。

◆スタッフ南堀(看護師)

私は冬場になると、手から油分がなくなり、ガサガサになるだけでなく指のどこかが割れることが頻繁になります。いろいろハンドクリ

ームを試すのですが、結局頻繁に塗るしかないのかなと思っっていました。でも3年ほど前に教えてもらったロコベアスリ。ペアクリームはちょっとお高めなのですが、濃厚で効果のもちが良い気がします。でもコロナで手洗い回数が増えていたからこそです。

◆スタッフ森臨床心理士

雲海をみたことがありますか？雲海NAVYというサイトで、全国有名スポットの週末の雲海発生確率を見るのが出来ます。週の初めには、週末見られるかも！という確率でも金曜日には確率が急降下ということもあるので、直前チェックが欠かせません。うきうきしたり、がっかりしたり。近畿では、竹田城が有名ですね。近場では、隣市のアラスがおすすりです。



◆スタッフ松田(作業療法士)

NHKで放送されている「ドキュメント72時間」をご存じですか？あ

る、お店や商業施設、観光名所など、様々な場所を72時間撮影し、そこを訪れる方々にインタビューするという内容です。片手間で見ても、気が付けば他のことをすべてやめて、じつくりと見入ってしまう。いろいろな人生に触れ、私も元気をもらえるような番組です。

◆スタッフ横山(臨床心理士)

最近の私の趣味は、YouTubeで狭小住宅やめずらしい間取りの物件紹介を観る事です。小さい頃から、チラシに載っている物件の間取り図を見るのが好きでした。今も、YouTubeで観ては、もし自分が住んだらどこに何を置こうかなどで寝てどこで食材を切ろうかなど、妄想します。狭かったりスペースが限られていたりするほど、想像上で工夫を凝らすのが楽しいです。

新メンバー紹介

今月は4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！

◆S.Tさん

鳥取県境港市生まれ、京都府宇治市育ちです。趣味は競馬とスポーツ観戦です。淀にある京都競馬場は、昨年改装工事が終わってとても綺麗になり、またフードコートや子供の遊び場も充実しており、最近は家族を連れて遊びに行っています。

◆◇さん

12月から通所しています。以前よりも少なくなってきましたがTVをみるのが好きで、大晦日は家で紅白歌合戦視聴が30年くらい定番になっています。よろしくお願ひします。

◆R.Mさん

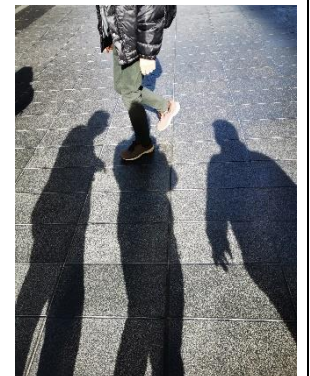
埼玉県出身です。いろいろなものに手を出しましたが、飽き性で長続きしないことが多いです。近頃ハマったのはダイヤモンドアート、クラシック鑑賞(オーケストラ)、ツーリング等です。おすすりめものがあれば教えてもらえると嬉しいです。

◆F.Mさん

京都市在住です。子供の頃から動物が大好きで、現在は家で犬を飼っています。毎日お見送りとお出迎えをしてくれて、同じ布団で寝ているので可愛くて仕方がありません。日々の疲れを癒してもらっています。どうぞよろしくお願ひします。

フォトグラプリ紹介

12月のデジカメウォーキングは、京都駅ビル大階段で行いました。優秀賞を獲得した写真を紹介しします。



タイトル「わたしたち」
撮影者：T.Iさん

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

寒い日が続いております。しかし冬来れば春遠からじ。皆様の人生にも春が近づいていることを、こつり願っております。体に気をつけて、共に春の訪れを待ちましよう！BUC情報発信係のKS