

# ばっくる

BUCきょうと通信

2024年6月号

(第18号)

2024年5月31日(金)  
発行

## 今月号のトピックス

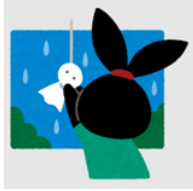
- 今月のお題「雨の日のオススメ」
- 新メンバー紹介

- フォトグランプリ紹介
- 編集後記
- お知らせ

## 今月のお題 「雨の日のオススメ」

梅雨…この季節が苦手な方は多いですね。ジメジメと憂うつな梅雨を乗り切るオススメ方法をお聞きしました！

イラストタイトル：てるてる坊主  
雨の日は、雨音に音がかき消され、それ以外の音が聞こえにくいのと、ぼたぼた落ちる雨音を聞いているとなんか落ち着いてくること、外出にこだわる気持ちがおさまるのが素敵なお話です。



ペンネーム： T.I さん

梅雨の時期と言えば紫陽花ですね。平安時代までの人々は「色が変わりやすく、実を結ばない花」として見たり、「派手で結構な花」というような感じでこの花のことを眺めていたっばいです。現代でも紫陽花は愛されています。そしてその色鮮やかな花は、雨の日にはさらに引き立つものです。姿を見つけた時には、足を止め眺めてみるとよいでしょう。

ペンネーム： び府民 さん

雨の日は、雨音を聞いて静かな気持ちになります。ポツポツ降っていてもザアザア降っていても、雨音は、私の気持ちを静かにしてくれます。ただ雨音に耳を傾けて、静かな気持ちでいます。それが心地よいです。何も考えません。ただ雨音だけが鳴っています。私の頭は空っぽで、私の心は満たされています。これが、私の雨の日のおススメです。

ペンネーム： 振り向けば秋さん



炭酸とポテトチップを買って家で、お気に入りの映画を観る。一度観たことのある映画を観ると新たな発見や登場人物の心情が深く読み取れて映画の世界にぐっと入り込めます。そして、お気に入りの、外れはありません。泣ける映画、笑える映画、怖い映画などなど、その日の気分で選択してみてくださいか。

ペンネーム： ドラきち さん

私の雨の日のおススメは、妻を助手席に乗せて、愛車でドライブする事です。好きなDJ(しもぐち☆雅充)のラジオ番組をラジコで再生させて、懐かしい昔の音楽を聴きながらドライブします。そして、大抵はイオンモール久御山かアルプラザ東宇治の屋根のある立体駐車場に車を駐車してお買い物をして帰宅します。無事故無違反・安全第一の運転です。

ペンネーム： K.H. さん

休みの日で雨が降っているときは、布団に入って寝ていると落ち着きます。雨が屋根や地面をぼたぼたと落ちる音が落ち着きます。また、家にいることで自分が守られているような絶対領域みたいな感じがしてあんしんします。雨の日に外出は極力せず、家でダラダラと過ごすのが一番です(笑)。

ペンネーム： 健康になりたいさん

雨の日は、ゆったりと休む(眠る)ことがオススメです。雨の日は、まわりが薄暗く、しめっばい印象があるためか、あまりテンションは上がりません。でも、そのぶん気持ちとしては落ち着いていることが多いです。このようなときは、ゆったり休むのに適しています。とくに何かしなくてもよい雨の日は、このようにして過ごしています。

ペンネーム： カンガルー さん



T.T.T

# 「雨の日のオススメ」

雨の日になると、母は、何故か The Carpenters(カーペンターズ)のアルバムCDを流しながら掃除をしていたように思います。それから、雨の日にちょっと余裕があると、Carpentersの曲を思い出します。

中でも、“(They Long to Be) Close to”という曲が、イントロが雨音のように聞こえて、雨の日のおともにおすすめです。

ペンネーム: MT さん

雨が降りそうな日は直前に、アマガエルが「グワッグワッ」と大合唱を始めます。まるでこれから雨が来ますよと合図をしているようです。このような鳴き声を聴くと、雨の季節がきたんだなと思わされます。

ペンネーム: toshi さん

私は雨の日が大嫌いなので、雨の日にはお気に入りのものが目に入るようにしています。大好きなミモザ柄の傘、ハンターのレインシューズ、濡れても拭けるように好きな柄の今治タオル。この他冬には防水の手袋をします。自転車の際はお気に入りの柄の合羽(上下)とパイザーも。これで雨の日・水たまり、どんと来い! です笑

ペンネーム: 物欲のかたまりさん

わたしの雨の日のおススメは、ネットカフェで好きな漫画を読む今の流行りの物や、昔読んでいた物や雑誌を、ドリンクバーで好きな物を飲みながら。眠くなったらそのまま時間が許す限り寝る場所によったら、美味しい食べ物もありますし! ゆっくりゆったりできますよ。

(ちなみに天候関係なしに週1ぐらい行ってまーす(\*^^)v)

ペンネーム: マンガ人 さん

私は雨の日はショッピングモールに行ってお買い物をすることが多いです。

おすすめはイオンモール京都桂川です。いろいろなショップがあるため見ているだけでも楽しめます。そしてとても広いので雨の日でもよい運動になると思います。皆さんも雨の日はご自宅近くのショッピングモールで過ごされてみてはいかがでしょうか。

ペンネーム: KW さん

雨の日は家の中で過ごすことが多いですが、雨音を聞きながら飲む温かいカフェオレが好きです。音を聞いてうとうとしている時間が至福の時だと感じています。雨上がりの匂い、灰色く厚い雲から覗く太陽も含めて地球の動きを感じて、“ここにいるんだな”と全身で体感できるのがよいと思います。

ペンネーム: ふたご座流星群さん

お気に入りの傘を使っています。使い込んでいて、色が褪せてきています。置忘れのないように、持ち手のところには目印のシールと名前が書いてあります。

雨が降ってなくても、降りそうなきときは持参します。

どうしても雨の時は、テンションが下がりますが、お気に入りの傘を持って出かけると、少し気持ちがワクワクします。

ペンネーム: H.H さん

私のおすすめはLisnのお香です。湿度が高い日はお香の香りが広がりがやすく、とどまりやすいとされていて、お香にピッタリの日なのです。烏丸にあるLisnの店舗に行けば好きな香りを1本から購入することが出来ますし、アソートセットもあります。季節に合わせて香りを変えるのも良いです。雨の日は好きな香りでリラックスする時間が好きです。

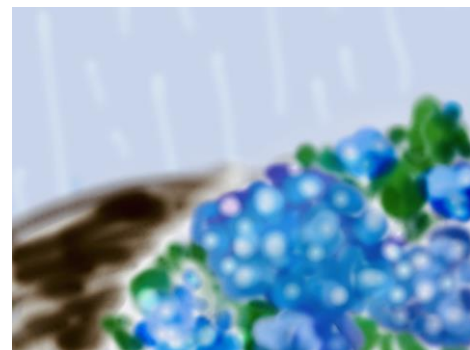
ペンネーム: M.T さん

梅雨の日は、アジサイを見るのが楽しみです。季節感を感じられるところがいいですね。とくに美しい花と独特の色合いが好きです。花は大きくて豪華なのですが、どこか繊細な印象を与えるところがアジサイの特徴かなと思います。普段は大通りや民家に咲くアジサイを見て楽しんでいます。ときどき、京都の三室戸寺に出かけたりもします。

ペンネーム: Y.K さん

雨が降ったら、家族でswitch(マリオパーティ)かトランプで遊びます。我が家は、トランプは神経衰弱か七並べ。どちらも単純な遊びだけど、神経衰弱は頭の体操と思うとやりがいを感じられますし、七並べは毎回手札も違いドキドキ楽しめます。我が家は年長の次男がはまっているのでやっていますが、大人でもとても楽しいので、オススメです。

ペンネーム: そらジロー さん

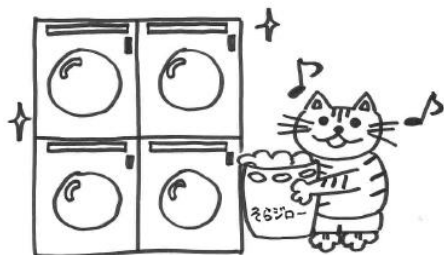


# 「雨の日のオススメ」

YouTubeで運動動画を検索して、家で身体を動かすことをしています。運動動画を探しているうちに違う動画を見始めてしまって時間が経ってしまうことが悩みです(笑)

雨の音を聞きながらゆっくりお風呂に入るのも好きです。毎年レインシューズを買おうか悩んでいるうちに夏になります。

ペンネーム: N.Tさん



雨がが続くと、身体に水が溜まって重くだるくなりがちです。きゅうり、トマト、なす、枝豆などの夏野菜は余分な水分を排出する働きがあります。ただし食べ過ぎると身体を冷やしてしまいます。香辛料や生姜、茗荷等の薬味は身体の巡りをよくしてくれるそうです。あたたかいお茶、カフェインレスならコーン茶もおすすめです。

ペンネーム: MH さん

雨の日は釣り日和です(笑) ブラックバス釣りの例です。水面に雨が打ち続けることで、魚から人が見えにくくなり、魚の警戒心が薄れることが釣れやすくなる理由です。雨だと釣り人の人数も少なくなることで釣りをする場所が選びやすくなること、投げられるルアーの数が減ることも釣果アップに影響していると思われれます。笑

ペンネーム: H.T さん

雨の日のオススメはコインランドリーです。雨の日は洗濯物が乾かないので、コインランドリーへ行きます。浴室乾燥機でも良いのですが、溜まっている洗濯物を乾かすのは時間がかかるし、場所も足りないし、色々不満が出てきます。コインランドリーに行く手間がありますが、短時間でふわっと乾くのでオススメです。

ペンネーム: スタッフ北川 さん

雨の日って靴に困りませんか？ ふつうの靴だと浸み込んでくるし、長靴は暑い時期には履きづらい。そんな私のおすすめは、810s by MOONSTARのKITCHEです。履きやすく、見た目もよく、価格はお手頃。防水と謳われてはいますが、雨の中で自転車に乗っても問題ありません。ちなみにカッパはワークマンのSOLOTEXかイナレムがおすすめです。

ペンネーム: スタッフ藤井さん

日本野鳥の会の長靴をお勧めします。脱ぎにくいのが難点ですが、膝まであり、守られる範囲が広いので安心です。

雨天で幼稚園の送迎が憂鬱だった頃は、「ながぐっちゃん！」(童謡)を子どもと一緒に歌い元気をもらっていました。晴れの日には外で遊ばず元気がなくて、雨の日は傘や合羽と遊び元気いっぱい。視点の転換ができました。

ペンネーム: スタッフ森 さん



小雨の時に限るんですけど、歩いて近くのコメダ珈琲に行くのが好きです。傘に当たる雨の音を聞きながら歩くのは、なかなかFUZEIがあり、コメダは新聞も雑誌もいろいろあって充実感がえられます。ちなみに、雨になると「天気が悪い」といわれますが、ただ雨が降ってるだけで「悪い」といわれる筋合いはないよな、といつも思ってる雨の味方な私です。

ペンネーム: スタッフ市田 さん

雨の日はそもそもテンションが下がり、外出が億劫になります。外出すると、髪の毛はくせ毛が自己主張し、足元が濡れて気持ち悪い・・・でも、数年前に幼少期以来初めてレインシューズを買って履いてみると、足元が気持ち悪くならず、そのことだけでテンションが回復しました。レインシューズを履くだけでも外出の億劫さがましになります。

ペンネーム: スタッフ南堀 さん

雨の日はなんとなく億劫な気分になります。なぜか？と考えると、傘を持ち運ぶ、傘を畳む、レインコートを着る、脱ぐ、水滴を拭く、など手間数が増えるからだ気づきました。なので、普段からワンプッシュで泡が出る洗顔を使う、私服をパターン化しておくなど、手間数を減らすようになっています。結構ラクです！

ペンネーム: スタッフ横山 さん

## 新メンバー紹介

今回は 4 名のニューフェイスさんたちに自己紹介を書かせていただきました。よろしくお願いします！

ペンネーム: T.S. さん

4月末から通所しているT.S.です。アイドルとパンとスイーツが大好きで、ハロプロにハマり早10年が経ちました。まだ緊張していてBUCで息を潜めていますが気軽に声を掛けてもらえると嬉しいです。よろしくお願いします。

ペンネーム: アーモンド さん

読書や映画・ドラマの鑑賞が趣味です。絵も好きで、国立博物館の雪舟展に行きたいです。よろしくお願いします。

ペンネーム: Miyuki さん

お気に入りアーティストが中島みゆき、ペンネームへ。昔はオールナイトニッポン(AMラジオ)で午前1-3時(月)までDJやる元気があったなあ。私も高校生で月曜は夜更かし、火曜はへろへろで学校に行ってた。

ペンネーム: R.N さん

犬と珈琲と映画が好きで、お散歩中のワンちゃんに出会えた日は、ラッキー！と思っています。休みの日は、芸人さんのラジオを聞きながら家事をしたり、鴨川の芝生でのんびりして過ごすのが好きです。

## フォトグランプリ紹介

バックアップセンターきょうと（以下、BUC）では、月に一回、デジカメウォークを実施しています。デジカメやスマホを持って、BUC近辺をウォーキングしながら写真を撮ります（往復30分以内）。撮った写真はプリントアウトして、後日BUC内に掲示し、メンバーによる投票で優秀賞を決めています。

4月のデジカメウォーキングは、京都市立芸術大学で行いました。

優秀賞を獲得した写真をご紹介します！



タイトル:

9ぴき揃って、ぴよれんじゃー！

ペンネーム:

マンガ人 さん

## 編集後記

- ・今回初めてばっくるの編集に携わりました。皆さんの原稿を一足早く読んで、「おお~ええなあ」と感心したりこれは私もやってみようと思ったり。これからも楽しみながら編集をやっていきたいと思います（M.S）
- ・5月の今の気温は脱いだり、着たりして過ごすことができ、わたしにはあっているように感じます。梅雨/夏のことは気にしないで、今を気持ちよく過ごすのにおいしい食べ物のことなど教えてください。（T.I）
- ・今回初めて編集長を拝命しました。といっても名ばかりです。笑 皆さんにお楽しみいただけたらこの上なき幸せです！ 追記：紫陽花の挿絵は妹に描いてもらいました。自慢の妹、すかさず自慢…笑（M.T）
- ・イラストのご協力を頂いた皆さま本当に有難う御座いました。みんな上手くてビックリしています。（K.H）

## 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 チャンネルを開設しております。右の二次元バーコードから視聴いただけます。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