

# 嬉泉の新聞

- ・嬉泉の新聞／第32号／1995年（平成7年）11月発行（年3回発行）
- ・発行所＝社会福祉法人嬉泉・東京都世田谷区船橋1-30-9（〒156）
- TEL 03-3426-2323
- ・発行人＝石井哲夫      ・編集人＝友田篤

## まぶたの母とQ.O.L

渡辺久子

「対象関係」という精神分析の用語があります。平たくいえば、その人の対象、つまり心のより所のイメージのことです。同じ苦しみに出会っても、まぶたに暖かいお母さんの笑顔が浮かぶ人はめげずに頑張ることができ、冷たいお母さんの顔が浮かぶと足がすくんで、持てる力も発揮できなくなります。

良い対象像は心の曙である乳幼児期に母親との安心できる楽しいふれあいの中で生まれると言われています。まぶたの母像が明るいほど、その人は十二分に自己の力を発揮して生きることができますので、対象関係はその人の人生の質、つまりQ.O.L (Quality of Life) とつながってくるのです。

障害をもつ乳幼児にもQ.O.Lを。そしてそれにはできるだけ早い乳児期から良い対象関係を保障しよう、というのが今世界的に広がっている世界乳幼児精神保健の運動です。各国に素晴らしい臨床家がいますが、スエーデンのプライスラー女史もその一人です。

目は見えなくても、耳は聞こえなくても心は私たちの英知で健やかにーという女史は、生まれつき目の欠損した無眼球症の赤ちゃんに、まぶたの母を作りだそうとしています。それには赤ちゃんに備わる「無様式感覚」と「情動調律」を上手に応用しています。

無様式感覚は刺激の本質を直感的にとらえる感覚で、目、耳、皮膚などの経路から入ろうと無関係なために無様式と言います。例えばお母さんが緊張していると、顔のひきつっ

た表情や眼差し、こわばった身体や、平板で抑揚に乏しい声音で赤ちゃんは緊張をパッと感じとり、心を閉ざしてしまいます。

情動調律は自分と相手の情感が響きあうことで、赤ちゃんは嬉しくて手足をバタバタさせている自分と波長を合わせて「そうか、そうか」とお母さんが声がけしてくれると、益々喜びがこみあげていきいきとします。

心の窓である瞳がないわが子にどのお母さんも絶望します。その正直な感情の嵐をおさえつけると、目のないことが、運命やわが子からの拒絶の意味を帯びてしまいます。嘆きたいだけ嘆いたあかつきに「でも抱いてやりたい」とお母さんがわが子に近づいた時、プライスラー女史はじっと赤ちゃんの動きを見守りながら、母子に聞こえるように優しくささやきます。「あなたはママのにおいが近づいてうれしいのね。まあ手足をバタバタして、全身でうれしくて笑っているのね！」すると母親は大粒の涙を流しながら「そう、ママがわかる？ああわかるのねえ！」と声も次第に弾んでいき、赤ちゃんは見えない母にむかって、大きな口を開けるのです。

健やかな目がありながら、心のまぶたに暖い母親の顔が浮かばないために、拒食や家庭内暴力などの苦しみで入院してくる子どもたちに取り組んでいると、まぶたの母とQ.O.Lの問題は万人共通のものではないかと思えます。

（慶應義塾大学病院小児科）

極楽とんぼのすみか

としての施設

この頃研修づいていて、何かと研修について話をしてくれと言う依頼がある。社会福祉施設職員養成論というと大きさがあるが、社会福祉施設に就職した職員の中には、せっかく得たちょっと世間体の良い割のよい仕事を金輪際手放すものかとしがみついていふ感じを受けることがある。

世間体のよいというのは、社会福祉の仕事であることと、教員のような就職試験や免許状もなく「先生」と呼ばれる仕事であることのかも知れない。そう言えばこの頃は、「先生と言つてほしくない。」と言う施設職員のリーダーの声も聞かれるようになったし、障害児の親で社会活動をしている人からも「先生と呼ぶのはおかしい」と聞いた。これについては、私は、猛然と反対したい。何も施設職員だけが先生と呼ばれているわけではない。政治家にしても、医師にしても、弁護士にしても先生と呼ばれている。これは社会的な敬称なのである。だから「自分は、先生と呼ばれるに値しない仕事をしている」と思えば、その呼び名を面はゆく思うことであろう。

しかし「自分は、親にも出来ないサービスを研鑽しながら行つていい」という自負心があれば、先生と呼ばれても大した違和感を感じと言う依頼がある。私は、社会福祉に自ら身を投じて難しい仕事を挺身している仲間が社会の人かなら先生と呼ばれることは望ましいことだと思っている。しかし、ただお尻の青い学校出たてで、これから実践を大いに学んでほしいと思つてゐる研修医や、教員や、施設職員などがお互いに「先生」と呼び合つてゐるのを聞くと、耳を

「労働条件が良くなつて週休一日で実働週四〇時間それに定年六十五歳とくれば、気楽に事故の無いよと呼ばれても大した違和感を感じうに注意していけばこれほど気楽ないのかも知れない。私は、社会福祉に自ら身を投じて難しい仕事を挺身している仲間が社会の人かなら先生と呼ばれることは望ましいことだと思っている。しかし、ただお尻の青い学校出たてで、これから実践を大いに学んでほしいと思つてゐる研修医や、教員や、施設職員などがお互いに「先生」と呼び合つてゐるのを聞くと、耳を

と、「受容」などと言つて、何も働きかけず日課に沿つて、上司の言うとおりに一日過ごしていることが分かり、さてこそと納得したのでその人の働き方を調べてみると、次第であった。

さて今回は、「この忙しい施設の仕事に強度行動障害などと言つて厄介な仕事をもちこんでいる」と、次第であつた。

第一に自閉症の援助という困難な理解を主張することもよいが、それでは意見がまとまらないければ、強度行動障害という目的前にあることを問題にして道を付けていくことでもよいではないか。それは必ず大きな道になる。

第二は、困つてゐることから順番を付けてその一位から始めることが社会福祉の本道である。

施設経営の創造性（その二十三）石井哲夫

ふさぎたいような嫌悪感を感じてしまう。それこそ「先生と呼ばれるほどの馬鹿でなし」などといふ離子言葉の通りである。この思いを適切に伝えることが出来ないことを腹立たしく思つてゐるので、機会あるごとに私の思いを述べることにしている。

さて本題に戻して、この社会福祉の仕事を世間体のよい割りのよいなどと述べたが「どこが割がよい」というのか」という質問に対しでは、こう答えることにしてゐる。

たいどうすれば出来るのか」としばらく現場から恨まれていた話を持ち出したい。この強度行動障害という概念は、今をときめく有名知事である、浅野史郎宮城県知事の発明である。先日ある会合で仙台に行くことになつたので急に思い立つて、約束もしないで、知事秘書室に電話をかけた。一五分ぐらいなら会えるというので、にわかに録音機とインスタントカメラを持って、知事室に飛び込んでインタビューすることが出来た。

浅野さんは、期待に背かずきちんと答えてくれた。しかも一五分と

いうのが四〇分にもなつてしまつた。この時浅野さんが話してくれたことで印象に残つたことが二つあつた。

第一に自閉症の援助という困難な理解を主張することもよいが、

それでは意見がまとまらないければ、

強度行動障害という目的前にある

ことを問題にして道を付けていく

ことでもよいではないか。それは必ず大きな道になる。

第二は、困つてゐることから順番を付けてその一位から始めるこ

とが社会福祉の本道である。

# 私たちの レポート

## 須藤福祉センター各事業所からの報告

### 赤塚福祉園

#### 生活実習施設

小野直人

愛の手帳では一度から二度及びこれらの重複となっています。

赤塚福祉園生活実習施設には、現在、十名の身障手帳を持ついる人、二十五名の愛の手帳を持つている人、六名の両者を持ついる人、合わせて四十一名の利用者が在籍しています。

職員は、園長の他、事務員一名、指導員十七名、心理技術一名、看護婦一名、栄養士一名、調理員二名、作業員一名が配置されています。この他に、嘱託医として整形外科の下河辺征平先生、内科の柴原奈美先生、精神科の後藤多樹子先生がいらっしゃいます。また、講師として療育指導の片倉信夫先生、原田和幸先生、陶芸指導の趙唔衍(チョウ オーヨン)先生も

赤塚福祉園は、東京都板橋区立福祉園条例に基づき社会福祉法人嬉泉が委託を受け、平成五年に開園しました。現在、板橋区には六ヶ所の福祉園があり、内五園が区立民営に拠っています。また六ヶ所の内、五園は授産施設を併設しております。さらに一園は緊急一時保護と生活寮のじごとを行つる福祉ホームを併設しています。この一園が赤塚福祉園です。

生活実習施設は、正式には心身障害者生活実習施設と云い、板橋区在住の重い障害を心身を持っている人たちの、主に養護学校卒業後の進路先の一つとして位置付けられています。対象となる利用者は、年齢十五歳以上、その障害が身体障害者手帳では一級から三級、

いらっしゃいます。

生活実習施設に求められることは、利用者の心身の発達及び社会生活能力を促進し、より質の高い生活を創造する援助を行うことです。この福祉援助を適格に行つう為に、赤塚福祉園生活実習施設の利用者は三グループから構成されています。

・肢体不自由を障害とする人のグループ(あすなろグループ)

・主に自閉的傾向を障害とする人のグループ(かがやきグループ)

・主に知的発達に障害のある人のグループ(ほほえみグループ)この三グループに共通した援助

目標として、

・健康と身体機能の維持と向上

・情緒安定と生活リズムの形成

・生活技術の獲得

・地域、社会参加への意欲

が掲げられます。

この四項目の援助目標を実践する為の理念及び価値として石井哲夫所長の「受容と交流」の概念が適用されます。

利用者は、通園バスを利用し十時に登園、十五時三十分に降園します。赤塚福祉園には、現在四台の通園バスが在り、おおよそ方面別に板橋区内を走行し、職員が添乗し利用者の登降園をお手伝いしています。

昼食は、給食が園内で調理されています。給食も福祉援助の重要な要素です。それは、療育的関りを行う場面の一つとしてだけではなく、例えば廊下に障害を持つ利用者には専門的介助を行つていることは言うに及びません。



(赤塚福祉園指導主任)

## 職員の思い

## 今、思うこと

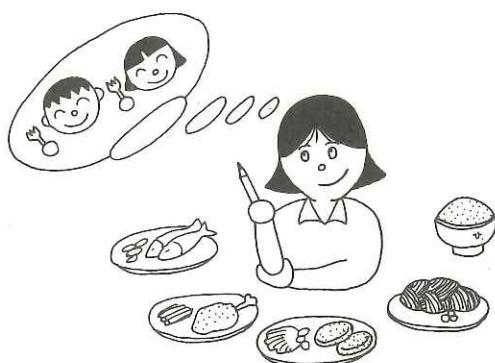
山田富美江

私が「のびる学園」で仕事を始めたから早いもので、もう五年目になります。

石井所長と面接をしたのが、つい先日のように思えましたが、ふと気がついてみると、あつと言つて四年と半年が過ぎました。

私は現在、栄養士と言う仕事をしていますが、「のびる学園」に来る前は全く環境の異なる病院・保育園で働いておりました。

今になってみるとその頃は仕事を始めたばかりと言うこともあり自己の知識や技術を向上させることが大切だと信じていた様に思えます。栄養士と言う仕事柄、扱うものは食事と言う人にとって当たり前のことでもない領域のものです。以前は計算に基づいた必要な栄養が摂取できる食事を提供することが大切であると考えていました。しかし「のびる学園」にきて、施設に入所している方達にとって、食事は基本的には提供されたものを食べると言う現実を目の前にして、これで良いのだろうかと自分で

（袖ヶ浦のびる学園）  
嬉泉の価値に守られて

津金澤 寛

重視した仕事を続けていれば、確かにビジネスとしては成り立ち、それなりの成果も得られたでしょう。しかし、私は「のびる学園」に来て、仕事のことだけではなく、私自身の考え方や気持ちの上で他人を思いやる気持ち、人に優しくなれる気持ち、相手を受け入れることの大切さなど本来人間が生きて行くうえで一番大切な気に気づくことができたのではないかと感謝しております。

自身に疑問を持つようになり、食環境すべてにおいて重点をおいていくことが必要な事ではないかと痛感するようになりました。私は、自閉症という障害を持つ方達と此處で初めて知り合いました。彼等と接する機会を持たせていただき彼等を少しでも理解していくことが今の私の仕事に大変でした。食事を提供する者として、食べる側の人達の中にいる理解していくことがより良い現状だと思います。以前の利用状況は、利用登録者

僕が嬉泉の職員になり、5年が経ちます。こぐま学園、赤塚福祉園を経て、現在は赤塚ホームで緊急一時保護のしごとをしています。

赤塚ホームは、赤塚福祉園の二階に併設され、知的障害者の生活寮と緊急一時保護事業のしごとが行われています。

緊急一時保護は、介護者・保護者が何らかの事情で介護が不可能になった場合に、障害を持つた方を一時的に保護するしごとです。利用定員は1日2名、事由にもよりますが1人につき、最長で14泊15日までの連続利用ができます。

現在の利用状況は、利用登録者

270名、平均利用率49%という盛況ぶりです。49%とは、一部屋ある緊急保護室が常に一部屋は利用中という状態です。今の利用状況では介護人2名で宿直を伴う勤務を組むことは難しく、生活寮の世話人等の強力な応援を得ながら対応しています。更にその利用も、まさに「緊急」を要する場合が多く、事前登録をしていない方でも、「今日から利用したい。」と電話をしてくるケースがあり、「ひえ。」なんて言う場合もあります。

様々な状況において、利用される全ての方が、不慣れな場所でも安心して生活出来るよう細心の配慮をし、「赤塚ホームなら子どもを安心して預けてゆけます。」という言葉を、今後も保護者・介護者の方から頂けるよう、この仕事を充実させてゆきたいと思っています。

子どもの生活研究所で就職し、嬉泉の価値に守られてこれまでごとをしてきました。一番大切な事を忘れてしまった時期もありました。今はどんな状況でも責任を確実に果たせるような職員を目指し、自分らしくしごとを続けて行きたいと思います。（赤塚ホーム）

地域に支えられて

山岸さんの社会参加

4月、担当になった私の元に山岸さんから仕事を搜してほしいと  
いう希望がきました。山岸さんは、これまで長い間近隣の牧場やガソ  
リンスタンドで働いたりパンの販  
売、など様々な形での社会参加を  
試みてきました。しかしながら、  
本人の側にも受入れ側にも問題が  
あり、なかなか「これ」といった  
仕事が見つからず、本人はもちろん  
職員も共に大いに悩んできましたと  
ころです。それに身近な利用者の  
人達も次々に仕事を始め焦りの気持  
持ちもかなりあつたようです。そ  
の山岸さんがようやくのこと決断  
して本格的に仕事を始めた気持ち  
になってくれたのです。さっそく  
彼の希望にかなう職を探し始めま  
した。幸い求人雑誌に障害者雇用  
の特集がありダイエーが見つかっ  
たのです。面接など意外なほどと  
んとん拍子に進み、初日のオリエ  
ンテーションでは、電話の対応、  
挨拶、身嗜み、などの教育を受け  
ました。山岸さんの一番苦手な挨  
拶の訓練を受け、山岸さんに「い

らつしゃいませ。ありがとうございます。またのおこしをおまちしています。」などとてもとても言えず、口の中でもごもごしているだけでした。正直「参ったな」と思いつつ、山岸さんの顔を見ると必死の形相で挨拶をしていました。彼自身、懸命にプライドを捨て一生懸命努力をしている姿を見て、「もしかしたら、なんとかなるかもしない」と思いました。

ター業務が始まりました。彼の仕事は、P.O.P製作から入りました。ワープロに関しては自信があるのですが、はじめて体験するコンピューターのため、数文字入力するのに数分かかるという感じで、とりあえず売り場からの伝票を見て、担当者の指示する所に入力するという簡単な事から始めたのですが、自分の思うようにコンピューターが動かず、何回となく同じ失敗を繰り返していました。一方で1週間取り組んでいく間に担当者の鈴木さんとの関係が急速に良くなりました。鈴木さんは大変優しく教



め方もうまく、山岸さんとしては  
めずらしく「1週間で信頼関係が  
出来た人」と述懐しているぐらい  
です。また、ダイエー側も鈴木さ  
んを暫くの間通常業務から外し、  
山岸さん付きとしてくれています。  
少しづつですが仕事の流れを覚  
え、コンピューターの入力の仕方  
も覚えてきました。しかし、売り  
場から来る伝票を見て適切なレイ  
アウトを探るのは、大変複雑で、  
何度も失敗を重ねました。その度  
に関しては早く覚えますが、

興味がないとなかなか覚えられず、同じ失敗を何回となく繰り返します。鈴木さんに注意を受けています。山岸さん自身、人から指示を受けた事は、苦手な事ですが、鈴木さんは、信頼しているので素直に聞きます。学園との生活と違うように思います。コンピューター入力のほか、シール貼りの仕事でも何度も失敗を入れる事ができます。この辺を繰り返しました。彼自身、これだけ失敗をくりかえした経験はないと思います。挫折感を感じながらも、懸命にシール貼りに取り組んでいます。彼のプライドからいえば、コンピューター入力に専念しては、間違いを指摘されて挫折感を感じてもついていけると思いまだ。先輩の人達からはよく話をしましたが、シール貼りでもここまで頑張れるとは思っていませんでした。先輩の人達からはよく話します。社会に出ると、その行動を変えるのではなく、人の気持ちを変え、行動を変えるものだと改めて実感しているところです。

# 嬉泉の出来事

「子どもの生活研究所」

## バザー前夜あれこれ

二十歳前後の自閉症の男の子が職員室に入ってきた。ベテランの先生は何か思惑があってか? バザー総務である私のところに連れて来たのである。大きな箱に入っている電車の玩具を抱えて「貸して」と言つて懇願するその子に対して、私は「これはお店の商品だから貸せない。」と言つた。男の子は部屋を移動中、バザーの「献品」で事務室前に山積みにされ集まつた物の中からめざとく見つけて来て、ほしくなつたのである。その時、男の子は懸命に私とその先生に、交互に視線を送りながら、「貸して!」と言い、私は「売る物である」とか、「お店の商品だから」と説明して言い聞かせようとした。そして、最後に「こぐまの玩具ではない」と止めを刺すかの如く言って諦めさせようとした。

いつもなら彼はそこで気勢を發す



して自分の気持ちを押し通そうとしたり、或いは、自分から諦めて話題を変え、そこから逃げていたかもしれない。ところが、彼は始める勢いは失せたものの、いつもとちよつと様子が違っていたのである。彼は「こぐまの玩具ではない」ということが理解出来ただけではなく、「売り物」とか「商品」と説明している私の表情を良く見たり、彼なりに私の気持ちを読み

しかし、ベテランの先生は少しも慌てることなく、こう言つたのであつた。「これはダイエイ?」に商品を持って行くから、ここでは売れない」「今度の日曜日に子ども生活研究所でバザーのお店があるから、日曜日に来て買って頂戴!」と……。彼はまたもや交

互にお父さんと先生に視線を送りながら言い続け、お父さんが持つているポシェットに縋り付いたが、やがて静かになつた。そして、お父さんは最後までポシェットの中の財布を渡すことはなかつたのである。

階段の上でその様子をじっと見守っていた私は、「Y君! 今度の日曜日のバザーに来てね」、「先生がこの玩具を誰にも売らずに待つているから」、「きっとだよ」と心の中で何度も呟いていた。

(高嶺 茂)

取ろうとする様子が伺われたのである。

その後、彼はその玩具を返そうと事務室前の階段を下りようとして、運悪く? (彼にはラッキー!) なことに)、そこでお父さんに会つてしまつた。透かさず彼は「買つて! 買つて!」と言つたのであつた。ご立派!

## 〈袖ヶ浦〉

### ひかりの一泊もキャンプ

晴天に恵まれ、恒例のになりつある一泊キャンプが、昨年と同じ勝浦市にある内浦山県民の森で行われた。今回は2度目でもあり、慣れから生ずる問題が起きないよう、ほどよい緊張の中での実的な気持ちで遊び、暮らす」をテーマに掲げ実施した。

夕飯作りは各クラスで違い、広島焼きや、ハンバーグカレー、焼きうどん、お好み焼き等、味自慢を競うかたちになつた。好評を得たのは広島焼きで、職員の意気き



込みの差であったように思う。

利用者の人たちも自分で出来る

範囲のお手伝いを頑張ってやって

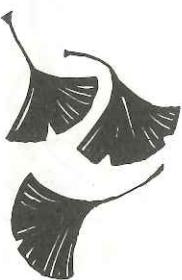
くれ実りある一時であった。

翌日は、マザーパークに行きジンギスカンやゲーム、遊具で遊んだ。全体的に見ると、いくつかのトラブルが昨年よりはあったが、日常と違う新鮮なこの時をいろいろな意味で楽しめたと思うし、楽しみにしている事を感じた次第である。

(戸屋 隆)

## 袖ヶ浦の秋祭り

去る、九月七日にのびろ・ひかりの学園合同の秋祭りが行なわれました。日も暮れ、提灯の明りがともり、お祭りが始まると思ったその瞬間、バチバチという花火の音と共に龍が現されました。かけ声も威勢よく元気に龍が駆けめぐり、のびろ学園のみんなを矢倉へと連れて来てくれました。流れてきた曲は花笠音頭です。リズムに合わせ手にした花笠が動き、暗いグラウンドがぱっと明るくなりました。次はひかりの学園全員でのスタンツ・ピーターパンです。歓迎の踊りは東京音頭等、いろいろとアレンジはしましたが、やはり最大のみせ場はフック船長とピーター



(松田 香)

パンの戦いでした。出し物も終わる、屋台めぐりとなりました。石井所長のお好み焼きを中心にならに数々の屋台が並び、みなさん思い思いに楽しんでくれたようです。

秋祭りを行うにあたってたくさんの方々にお世話になりました。ここでお礼を申し上げます。



（板橋）

## 赤塚福祉園 夏祭り

8月20日（日）、赤塚福祉園では夏祭りが行われました。この夏祭りは、近隣地域の方々や板橋区その他関係機関の方々に赤塚福祉園を知っています。福祉園の利用者やご父兄の方々との交流の場として考え計画しました。当

は、約300名の方々が来てください、盛大に行なうことができました。

夏祭りでは、福祉園の利用者の

作品展示販売、模擬店、また、地域の赤塚第三中学校のプラスバンドによる演奏会などが行われました。作品展示販売では、福祉園の利用者が、各グループごとに日々力を入れて行なっている創作活動の作品が出品されました。かがやきグループは、はた織り作業で製作したマット、あすなろグループは、アクセサリーやキーホルダーなどの陶芸作品とハーブ入りの和紙カード、はばたきグループは、陶製ランプシェードやオリジナルデザインのラグマットなどを出品しました。また、ほぼえみグループは、喫茶店を開き、好評の天然酵母パンを焼いてお客様に食べ

ていただきました。

この様に、来園くださった方々

に、それぞれのグループの利用者が福祉園でどんな活動をしているのかを少しでも分かって頂けるよう、職員もいろんな工夫をして

準備をしました。全体としては、どのコーナーもにぎわい、たくさんの方々に喜んでいただき、嬉しく思っています。

赤塚福祉園は、まだ新しい施設です。いろんな部分で、施行錯誤をしながら行なっているというのが実情です。今回の夏祭りでも、関係者の方々にご協力をいただきました。また、たくさんのご感想、ご意見もいただきました。このことを大変有り難く思います。そして、赤塚福祉園に対してもいろいろな方が本気でかかわってくださっていることに感謝をしています。

私たち、福祉園にかかる多くの方々と更にコミュニケーションをはかり、福祉園において利用者を中心の生活とはどういうことなのか、赤塚福祉園として何を大事にして利用者にかかわっているのかなどの考えを一層深め、取り組んでいくことが大切だと感じています。

（田中慶子）

## ひかりのタイムス

独立第26号

ひかりのタイムスは、嬉泉広報責任者  
利用者の山岸が編集長をしています。

## つぎの家で生活して (その二)

田中  
雅也

このつづきの家で生活してから暫くしてから、かどやへ月曜も、行こうかと思うけれど月曜も仕事へ行く時は、家を朝出ると電車に乘る事になるし、月曜かどやへ行くのは、月曜日寝過ごすのが心配です。

給料が欲しいです。僕は学園の施設のうるさい人に囲まれる所より、このつづきの家が気になります。

給料が欲しいです。僕は学園の施設のうるさい人に囲まれる所より、このつづきの家が気になります。

園生・利用者は僕は見たり聞いたりしてつまらないです。

園生・利用者は僕は見たり聞いたりしてつまらないです。

あゆみの部屋はC君とI・K君とI・H君がうるさいです。I・H君は電車に乗るのを面白がるしこだわるから嫌いで。つづきの家の生活は、毎日は料理は作るのよ、美咲さーづ、つづきの間で

は、僕は若えへらいから、週には1回僕は料理をやりました。僕は料理をやるには毎日違う料理をやるには毎週違う料理にするようにしたいです。

僕は人間関係がこちないから小野多規子先生も嫌いになるようになります。注意される事はないようにしたいです。このつづきの家では、料理



洗濯・お風呂を沸かすのも自分自身でやる事になつてゐるし、誰もやってくれる人はいません。自分で自身の社会生活出来るのに鍵のかけられている所にいるのはおかしいような気がします。

僕は水を飲む方で、食事中に水分を多く取るのは、しなくしました。このつづきの家では、毎月5万円出す事になつております。毎月の部屋代は、水道代と電気代となつております。

僕はつづきの家の生活を始めてからは、週に1回料理をやる事になつて献立のメニューを選ぶのが大変で迷つたりするし、毎回同じメニューだと、体によくないしそうにして料理が出来るようになると、料理にしても何でも出来るようになります。包丁使えるようになるのが大切です。

部屋には口づけはなくとも掃  
し入れが2つあります。毎日掃除  
はいいけれども、毎日掃除はやる  
時間がないので、僕は掃除は時々  
やっております。僕がこのつづき  
の家に入れる前は不安でした。こ  
のつづきの家は僕の将来の為に、  
役に立っているのです。

部屋には口づけはなくとも掃  
し入れが2つあります。毎日掃除  
はいいけれども、毎日掃除はやる  
時間がないので、僕は掃除は時々  
やっております。僕がこのつづき  
の家に入れる前は不安でした。こ  
のつづきの家は僕の将来の為に、  
役に立っているのです。