



あなたも私も ご機嫌なくらしを！

# まーぶる通信

2025.4

第 45 号

NPO 法人まーぶる  
広報紙



## まーぶるおもちつきくらぶです！



年末の恒例行事となっているお餅つき。昨年も 12 月 28 日に実施しました。

そして・・・年明け、松の内にご利用だった利用者 A さんはニコニコ顔で「おもちつきー」とつぶやき続けておられました。その様子を見ていた職員が、「そんなに楽しんでもらえるなら、年末だけでなく、普段からずっとやったら良いんじゃない？」となり、即日、おもちつきくらぶが発足しました。

第一回 1 月 5 日

第二回 2 月 8 日（寒餅付きですねー）

第三回 3 月 28 日と、くらぶ活動を開催いたしました。



利用者、スタッフみんなが一緒に、そして、そこへ地域の子どもたちも加わって・・・よいしょー！よいしょー！のかけ声に合わせてペタンペタン！地域の子どもたちもペタンペタン！通りすがりの地域の子どもも、ペタンペタン！

つきはじめから、仕上げのお餅を丸めるまで、ワイワイがやがや、ニコニコ！笑い声と笑顔があふれる最高の時間をみんなで楽しんでいます。➤

まーぶるの利用者さん、スタッフの皆さんはもとより、地域の方々にもできあがったお餅をたくさんご購入いただきました。ありがとうございます。

おもちつきくらぶの活動を通して、にじょう、五条の利用者さん、スタッフの交流を深め、地域の方々との交流の場にもしていきたいです。



第 4 回は 4 月 19 日。残念ながら、この通信をお読みいただいている今はずでに終わっております。5 月から 10 月（かな？）の暑い時期以外、くらぶ活動を行う予定です。

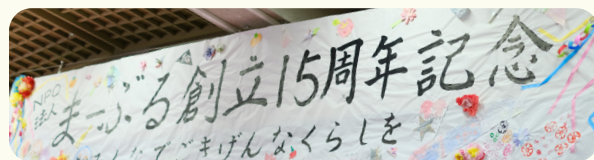
不定期開催です。日時は決まり次第お知らせいたしますので、ご期待ください。

（なお、ついたお餅ですが、食中毒や、感染症の防止のために、必ず持ち帰って、火を通してからお召し上がりがいただくように、としております）（松原）



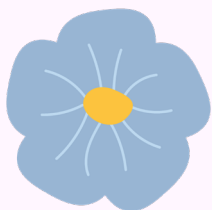


## 15 周年記念事業のアンケートを ご紹介します！



昨年 12 月のまーぶる 15 周年記念事業にたくさんのご参加をいただき、ありがとうございました。映画「普通に生きる」「普通に死ぬ」上映会とアフタートークにご来場いただいた皆様にご記入いただいたアンケートを後日、実行委員がひとつひとつ読ませていただきました。ざっくりと、また少しまとめさせていただいたものになりますが、ご紹介をさせていただきたいと思います。

「生きる」も「死ぬ」も利用者の話かと思ったが、  
観てみると「普通に生きる、死ぬ」家族の物語でも  
あると気づいた。



「きょうだい」であることの苦悩を感じつつ、  
本人、家族、支援者の笑顔の数々に最後は  
温かい気持ちになった。

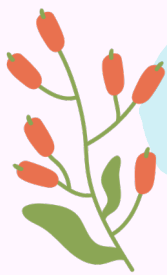
制度が整えば生きやすくなるのか？

いや、必要なのは普通に生きるために何ができるのか  
みんなで真剣に議論を重ね、動くこと。



アフタートークもっと聞きたかった。  
それぞれの立場からの話が勉強になった。

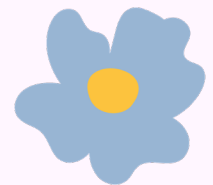




家族やヘルパーがしている本人にとって必要なケア、普通のケアが入所施設ではできないことがある。なぜだろう？  
そこに必要なのは「覚悟と決意」ではないか。

いざという時に本意ではない方向に進んでしまわないように、日ごろから先のことを考えて周りの人間みんなと相談して進んでいきたい。

希望を持てるように、、、頑張っていきたい。



みんなの学習の機会になるような内容にしたい、これからのまーぶる・これからの社会をみんな  
で考えるきっかけにしたいという思いを込めて進めてきた 15 周年記念事業。皆様からの感想の  
中に、「いろんなことを考えるいい機会になった」という内容の言葉をたくさん見つけることが  
できて、実行委員としては胸がいっぱいになりました。

運営については、写真や動画撮影について事前のアナウンスが無かったことへのご指摘をいた  
だきました。配慮が足りず不快な思いをさせてしまい大変申し訳ありませんでした。今後の参考に  
させていただきます。

皆様、たくさんの貴重なご意見ご感想をありがとうございました。  
16 年目も利用者さんを真ん中に、希望を持って、まーぶるにできる  
ことを地道に、これからもがんばっていききたいと思います。





# まーぶる ギャラリー



みんなの活動を、写真で振り返ります♪



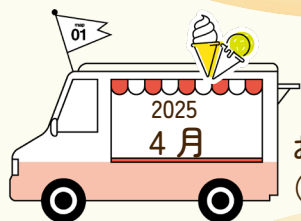
2025

1月

初詣

(春日神社)

2025 年は、  
どんな1年になるかな？  
みんなで幸せを願いました。



お花見  
(京都御所など)

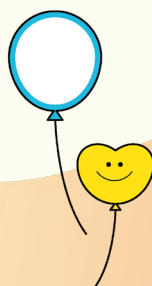
桜の香りを感じたり、触ってみたり  
…お花見を楽しみました。



どんな夢をみてるのかな…



にじょうでは絵本を、  
五条ではオカリナの演奏を楽しみました。



のびのびと  
背伸びの運動～♪



U- ネット売店（サンサ右京1階）で、みんなでお仕事。タブレットとアプリを活用して、「いらっしやいませ」「ありがとうございました」とお客さんにお声をかけました。



今度はいっしょに  
どこ行こう？  
何しよう？  
次回もお楽しみに！

## 看護師からの健康メッセージ



### お口の健康と全身の健康のために 歯ブラシは月1回交換しましょう

お口を健康に保つためには、毎日の歯磨きだけでなく、歯ブラシの管理もとても大切です。歯磨きは、お口の中をきれいにすることで全身の健康を守る事にもつながります。そのとき使う歯ブラシの管理も気をつけましょう。



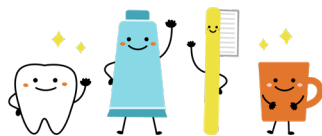
#### 案外汚れています！歯をきれいにするための歯ブラシ

しっかり洗って乾かしていても、毛の根元に菌が増えやすいです。また、毛が開いたりコシがなくなった歯ブラシを使い続けると、汚れをしっかりと落とせないだけでなく、歯や歯ぐきを傷つける原因にもなります。

#### 定期的に歯ブラシを交換すること大事！

目安は、1か月に1回が理想的です。

でも、毛先が開いてしまったら、1か月経っていなくても交換しましょう。



#### 確認する方法は？

歯ブラシの背中側から見て、毛がはみ出していたら交換時です。

#### 使った後は？

流水でしっかり洗い、毛の間に汚れや歯磨き粉が残らないように。風通しのよい場所で毛先を上を立てて保管しましょう。



正しい使い方と定期的な交換を心がけて、お口の中を清潔に、全身の健康も保ちましょう！（片岡）



## ゴミ袋のお求めはまーぶるで！

NPO 法人まーぶるで、京都市指定のゴミ袋の販売をしています。

日頃の生活に必要なゴミ袋。ぜひ、まーぶるでお求めください！

#### 注文方法：

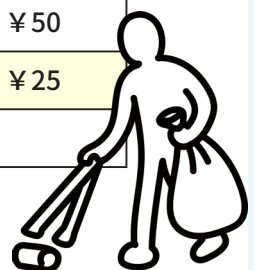
- ・まーぶる五条での直接販売
- ・TEL、FAX、E-mail にて、種類・容量・数量・受け取り日時をお伝えください（まーぶる二条での受け取りも可）

#### 販売時間：

- ・月～金曜（祝日を除く）の9時～17時



	燃やすゴミ用 (10 枚入り)	資源ゴミ用 (5 枚入り)
45 リットル	¥450	¥110
30 リットル	¥300	¥75
20 リットル	¥200	¥50
10 リットル	¥100	¥25
5 リットル	¥50	





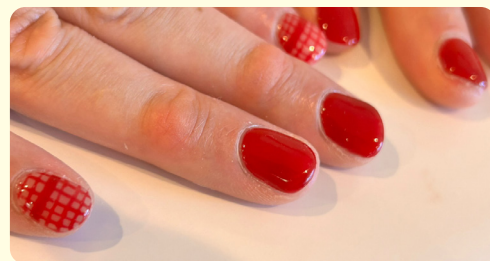
## まーぶるネイルサロン

まーぶるネイルサロンを始めるきっかけとなったTさんのお母さまが話してくださったお話です。Tさんの入院中にネイルが、看護師さんとのコミュニケーションのきっかけになったそうです。つい暗くなる病室の中にキラキラしたネイルがあると、かわいい～！と言葉をかけてくれてそこから会話が始まる。知らない看護師さんばかりになってしまった病院での入院の時に改めてネイルの力ってすごいと思ったとおっしゃってくださいました。

ある利用者さんは力の調節が難しく、ネイルしてみたらどうかな？と数本から始めてみました。どんなネイルする？と、スタ

ップを交えて色々話しているうちに、カバ！おにぎり！白鳥！とモチーフを伝えてくださいました。生活の中でご本人はそんなにネイルを気にされることはないそうですが、いろんなヘルパーさんに爪かわいいねとの会話に、にっこり嬉しそうにされるそうです。

施術している私もそんな風にネイルが生きることがあるんだと、とても嬉しくなりました。かならず生活に必要なものではないですが、あるのとないのでは大違い！ちょっとした彩りがあるだけで、毎日が豊かになるものです。ぜひ、ご興味のある方はお試しだけでもお声掛けください。(福富悠海)



## 編集後記

まーぶる通信 45 号を無事に発行することができました。

今年の 3 月末から 4 月の初めは、例年よりも少し寒く、まだ上着が必要でしたが、4 月 2 日には五条にじょうで合同でのお花見が無事終わり、このまま春らしさを感じる季節となっていくのだなぁと感じています。

この後あつという間に、暑い暑い夏が到来するのかなと思うと、もう少し春らしい陽気を堪能したいと思ってもみたり！

次号の通信では、そんな暑い夏からのまーぶるのご様子をお届けできればと思っております。(高田)

## NPO 法人まーぶる 広報紙 まーぶる通信 第 45 号

発行：2025 年 4 月

発行者：福富 恵美子  
編集者：高田 一範、  
新山 隆司 (㈱くらしの伴走者)

法人本部：〒 615-0882

京都市右京区西京極葛野 39 番地  
TEL 075-874-5639 (代表・居宅)  
TEL 075-874-5617 (デイ・ショート)  
FAX 075-874-5640 (共通)  
E-mail marble.2009@room.ocn.ne.jp

にじょう：〒 604-8411

京都市中京区聚楽廻南町 8-21  
TEL 075-748-0220  
FAX 075-748-0221  
E-mail niijo@marble2009.org



◀ ウェブ  
サイト



◀ Facebook



◀ Instagram



◀ 法人本部

にじょう ▶

