

東成育成園 管理栄養士 主任 茶谷 和美

私のおススメ：旅

東成育成園の管理栄養士業務と主任業務を担当している茶谷和美です。今年度もよろしくお願いいたします。東成の利用者は、とにかく明るくパワフル！作業や行事を一緒に楽しみながら毎日何かしらの発見がある刺激的な日々を送っています。

さて、私のオススメは旅！日本国内、海外問わず旅好きでアチコチ出かけて、見たことない景色を見て、食べたことのないものを食べて楽しんでます。基本的にツアーではなく交通手段とホテルだけ決めて行きあたりばったりのノープラン。旅先でのアク



シメントも旅の醍醐味です。写真は昨年行ったタイ。

世界遺産を回り、象に乗り、タイ料理を満喫、屋台飯にどハマリして帰国時は食あたりでひどいめに遭いました…ですがタイはリピート確定！

旅の良さは、ストレス解消はもちろん、旅先での新しい出会い、新たな価値観の発見があることです。予期せぬ状況や異なる文化に適応することで脳の活性化にも繋がるかも？旅には創造力も必要不可欠、そういったことが日々の生活や仕事に良い影響を与えてくれると思います。皆さまもぜひ、新しい自分を発見しに出かけてみてください。

ふりーすパーすSUN 管理者 茶谷 大彦

私のおススメ：キャンプ&ランニング

このたび、ふりーすパーすSUNの管理者を拝命しました茶谷大彦です。東成エリア勤務は初めての上、管理者としても新米ですが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

私のオススメはキャンプ&ランニングです。田舎暮らしなのに、さらに大自然を求めて琵琶湖や比良山系によ



く行きます。テントを張り、バーベキューやお酒を楽しみますが、私は翌朝必ずランニングをすることにしています。特に朝、琵琶湖から日が昇り始める時の幻想的な風景は最高です。近くにこんな場所があったのだという気付きや、日常の雑音から離れて真摯に自分自身と向き合う時間があるからこそ、都会で働く時間とのバランスが取れているように感じます。

SUNの利用者さんも仕事と余暇をバランスよく、どちらも楽しめるよう支援していきたいと思います。

地域生活援助事業所 あーす 管理者 仲尾 友佳

私のおススメ：推し活

昨年度に引き続き、あーすの所属となりました仲尾友佳と申します。昨年度にはゲームを使って運動に取り組んでいることを記述させていただきました。今年度の私のおススメは「推し活」です。特に今の推しは「=LOVE」というアイドルグループです。

学生時代にはアイドルオタクと言うといじられました。現代では生きる活力として若い世代の方々が堂々と自分たちの好きな人やキャラクターを推している姿を見てカッコいいと感じたので紹介させていただきました。辛い時や疲れた時に推



しのパフォーマンスを観たり、ライブに行くことで明日も頑張ろうという気持ちになります。推しがメディアなどに出てくる所を見てもっと活躍してほしいと思うこともあり、人を応援するスタンスは支援と通ずる所もあると感じます。至らないところも多いかと思いますが、今年度もよろしくお願いいたします。

大阪市西部地域障がい者就業・生活支援センター 管理者 今井 布美

引き続き大阪市西部地域障がい者就業・生活支援センターの管理者を拝命いたしました今井布美と申します。2025年度が始まりましたが、当センターは昨年度と同じ顔ぶれでスタートを切ることができ、登録者様や関係機関の皆様から「担当が変わらない」ことの安心感をお話いただける機会が何度かありました。

いただいたお気持ちや信頼に応えられるよう今年度も日々邁進していく所存です。