

さて、1週間後どうなった？

いよいよ結果発表！1週間続いたものもあれば、途中で難しくなったもの、思わぬ発見があったものも。それぞれのチャレンジを振り返ってみました。

※就寝と起床の時間は厳密には定めていない。

チャレンジ
01

毎日10時に布団に入り、
8時間睡眠を目指す。

結果

結果としては、就寝時間と起床時間はバラバラであった。午後10時前に睡眠導入剤を飲んで横になったが、睡眠時間が7～8時間未満、あるいは中途覚醒や早朝覚醒があった日は心身に不調が見られた。また、軽い影響ではあったが、ストレスの一因になっていた。

やってみて

睡眠時間が7～8時間確保できた日は心身の調子は良好であった。また、ストレスを感じることも少なかった。自身の睡眠の理想形を確認することができ、今後の生活におけるいい目安となった。これを、習慣化したいと思っている。

チャレンジ
02

夜にストレッチをしてみる。

結果

できそうな事を考え、あえてハードルを低くして、寝る前のストレッチが自分に一番合っているのではないかと考えた。ダイエットにつながりそうだ。軽い筋トレも含め習慣化を狙った。3週間でサボったのは3日くらい。無理しなくてよい、やらなくてもよいというゆるい縛りが、私にはとても合っていたと思う。この企画は、チームで行ったが、各自別のテーマのため競争ではない、とても軽い負荷がなんか楽しかった。これからも続けられたら毎日の生活にとっても役立つのではないだろうか。年間を通じてのレポート提出や、また失敗談を集めたりしても楽しそうだ。

チャレンジ
03

禁煙。

結果

言った手前、責任を感じて最初は禁煙からスタートしたが、無理だとあきらめ、本数を減らすことにシフトしていった。これまでは吸いたいと思ったら買っていたが、費用のことと、吸えない状態を作るために1箱ずつ買うようにした。土日に吸わないのは難しかった。ぼーっとする時間に吸ってしまっているので、今後考えていきたい。調子が悪いとき吸うと健康には悪いが、自分を守ることにつながった。

チャレンジ
04

早寝早起きする。犬と散歩する。

結果

1週やってみて、達成したいという意欲が芽生え、2週チャレンジ。1週目より2週目の達成は、朝の散歩3日→7日、夜10時頃の就寝2日→6日間へと増えた。これにより日中もすっきり感、エネルギー、心の余裕感も大幅上昇。睡眠の重要性恐るべし！

やってみて

早寝早起きで睡眠が取れた日は仕事のはかどり、心の余裕が生まれ、気分や活力の充実が犬の行動に良い変化を与えた。仕事が立てこんだ時ほど、1局だけのつमりの将棋ゲームを長時間して睡眠時間が短くなった。次の日、集中力低下。悪循環を断ち切らねば！

チャレンジ
05

毎日決まった時間から
8時間睡眠を目指す。

結果

8時間寝ることはほぼできました。ただ、中途覚醒が毎日4～5回以上と普段より多く、決まった時間ぴったりに寝るのも意外と難しかったです。早く眠くなったり、逆に寝つけなかったり。「ちゃんと寝なきゃ」と気を配りすぎて、少し疲れる1週間でもありました。

やってみて

今まで「たくさん寝れば疲れがとれる」と思っていたので、眠れないのは面白い発見でした。時間にこだわらず、自分に合う睡眠条件を探すことの方が大事なのでは、と思うようになり、翌週は7時間睡眠にも挑戦。そちらの方が普通に眠ることができました。

チャレンジ
06

血圧・体重などを計る!!
自分の体調を数値化(表)してみる

結果

朝と夕方に、体重・体温・血圧・脈拍を計り、アプリに記録する。習慣化することで、今日は血圧が低いので、体調に気をつけようといった判断ができるようになったのは大きいです。と同時に、自分の体をもっと大切にしないといけないという意識がめばえました。

やってみて

実は記録をつけるようになったのは、去年の12月からで、心不全と診断され主治医から血圧・脈拍などを計るように進言されたのが最初でした。厳密に言えば「1週間チャレンジ」ではなく、既に習慣になっていたのです。午前午後どちらでもよいので、続けること！

チャレンジ
07

夜ごはんは味噌汁とヨーグルトを
追加してみる。

結果

思ったよりできた日が多く、平日を中心に週5回以上できました。夜は白ご飯、メインとは別に、味噌汁、ヨーグルト+オートミールが定番に。量が多くなっても満足しやすくなり、朝のお通じもかなり快調になりました。

やってみて

続けるために、とにかくハードルを下げました。味噌汁はレンチン、乾燥野菜に頼り、豆腐も手で崩します。AIに記録と応援をお願いし、家にある食材から晩ご飯を提案してもらい、必ず味噌汁も入れてもらいました。作りにくい日も続けやすくなり、肉や魚の減りもゆるやかになって、食費の節約にもつながったのはラッキー。

まとめ

みんなでやってみたら、
意外と盛り上がりました！

始める前はそれぞれ個人のチャレンジ。でも、「今日はできた？」「昨日はどうだった？」と話しているうちに、いつの間にかみんなのちょっとした話題に。発表時も、結果への批判ではなく、努力に目を向ける会話になり、楽しいチャレンジとして終わることができました。その結果、チャレンジ後も継続し続けられる人も出てくるなど、ひとりで取り組むのとは違う、みんなでやる面白さが出た企画となりました。



EVENT
PHOTO

ポラーノ
日々の暮らし展

VOL.
10

2026
5.23

ご来場ありがとうございました！



次回開催は

10/31[±]



カネルのこれ持ってます

第3回

映画

当時の世相を反映した「アメリカン・ニューシネマ」

1960年代から1970年代は若者がアメリカそのものを信じることができなくなったことにより、「アメリカン・ニューシネマ」というジャンルが生まれました。

- ・主人公は反体制側
- ・現実的な暴力描写
- ・行き当たりばったりの行動
- ・ハッピー・エンドにはならない

これらの要素により「バニシング・ポイント」は形成されています。

時代の空気がこちらに伝わってくるからこそ、名作といわれている理由ではないでしょうか。

VANISHING POINT

バニシング・ポイント

パンフレットなど
関連グッズ



DVDコレクターズ・エディション
(マンガレコード)

バニシング・ポイント(1971) どんなストーリー？

主人公の男 コワルスキーは 陸送の仕事で1970年型ダッジ・チャレンジャーをコロラド州デンバーからサンフランシスコまでの距離約1900kmを15時間で走るという無謀な賭けをする。

白バイやハトカーの追跡と華麗なドライビングテクニックで翻弄し、ハイウェイを疾走するコワルスキーを知ったラジオ局のDJが大々的に紹介し、有名になっていく。

永遠と一瞬の出会いなんて

あの時、僕は
キミと同じ場所にいて、
その被写体に同じタイミングでシャッターを押した

そんな、まるで妄想？時空を超えた、まるでデジャブ？
同じ感性と勝手な 勘違いによる魔法かも
それじゃあまるで 世界全部が無尽蔵の恋愛関係

「おんなじ」っていう 安易な言葉の濫用と拡散
それがまるで コミュニケーションのチカラみたい
みんな 唯一無二が好きなくせに

側から見ると「何あれ？」って
病気がかなり進行していると診断されかねない
キケンだ

好奇心が導いた、感性の混沌との融合
それを出逢いと云うのかな？
そうだとすると 意外と良きことなのかも



私は時々、とんでもなく感動し過ぎる。
それは、かなり不安定で辛い時だったり、最悪の状態から抜け出しかけてる時だったりする。
一つの作品の前で動けなくなったり、何度も何度もその作品の前をうろうろして帰り難かったり。
挙句、具合が悪くなったり。強過ぎる感受性を持て余して来た私は感じない方が楽かもと思う。
但し、楽しさを感じると云うことは、辛さもより感じる。だから、プラマイゼロかも。



ゴーギャン展のチラシ、
チケット、ポストカード

あの時 あの場所で あの作品に出逢った
その時 時間が止まった
知識やトリセツなんていらない

何故この絵や写真に 強く惹かれるんだろう？
ミレー、ゴーギャン、ピカソ、ブレッソン、キャパ
そして名もなき 多くの 食えない表現者達

出逢いは 人だけじゃない
時空を超えて 感動 感激 感涙 それとも激怒？
ココロが強く動くこと 思いっきりしあわせな瞬間
例え それがとても切なくても

タイセツな出逢い

表現者になりたかった猫

MATSU

ポラーノ
日々の暮らし展

VOL. 11

開催日時

10/31(土)
11:00-14:30

会場

鹿児島市唐湊2-10-2
レデンプトール
宣教師道女会内B棟
P(駐車場)あり

農家直売
野菜販売

黒坂農園 / さまさま

合同
アート展

ポラーノ・ポラーリ
ラグーナ出版

メンタルヘルスなどの
書籍販売

ラグーナ出版

0円マーケット

軽食やデザート、ドリンク

カフェ

ポラーノ・ポラーリ

ノートを作くり

製本

ワークショップ

¥ 500円(税込)

30-40分

暮らしを彩るハンドメイド
雑貨・ノート販売

ポラーノ・ポラーリ / ラグーナ出版

NEW 彫金体験

彫金工房HardなHeart

ぐるりんトントンキーホルダーづくり

¥ 通常900円

▶500円(税込)

20分程度

※各出店内容は変更・中止となる場合があります。あらかじめご了承ください

禁煙

Q チャン

一日二日三日禁煙続けている

一番きつい時だ

禁煙断症状が現れる

手がふるえだすコーヒーを飲む

しばらく着いたら煙草を求め

何くもご想像力

それまでしてなぜ禁煙か

貴様自分に何言っているんだ

生者心氣なやつめおそろおそろ

向かが近づいて来る

これだけは後には引けない

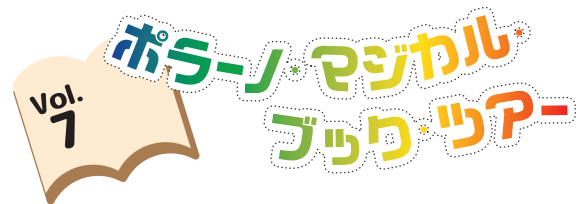
余計なお金がいやなんだ

どうしてもお金が係ってくる

向が良かったかあ

ちまご目覚めが良くなる

ストレス対処で詩を書くQチャンが、
いっしょうかんチャレンジで禁煙に
挑戦しているときに作られた詩です。



この書評では筆者が感動し、その面白さを共有したいと思った本を取り上げます。主に文学をピックアップする予定です。みなさんのお気に召す作品をひとつでも紹介できると幸いです。(酒井)



タイトル / コンビニ人間
作 者 / 村田沙耶香
出 版 社 / 文藝春秋
出 版 年 / 2018年9月4日

自分が「人間」でいられる場所

もう十年以上前のこと、私は通っていた大学でひどいじめに遭い、人間関係に著しく支障をきたしてしまいました。その結果、精神科病棟に入院しました。現在は三度の入院を経て、ポラーノ・ポラーリで調理に取り組みたり、ぼらばら通信の記事を作成したりしています。ようやく「人間」らしくなったと一安心しているところです。

第一五回芥川賞受賞作である『コンビニ人間』の主人公、古倉恵子もまた、自分が「人間」らしくいられる場所を見出した人物です。彼女にとって、それは「コンビニ」でした。いわゆる「普通」からは大きく外れた価値観や感受性の持ち主である彼女にとって、「コンビニ」は自らの在り方を規定してくれる「居場所」だったのです。「コンビニ」で働いている限り、自分は「人間」でいられる。そんな古倉の言動や思考は独特で、織り成される物語はユーモラスでありながら、現代社会に対して示唆的(批判的)でもあります。古倉に対し、周囲の人々は様々な同調圧力をかけてきます。彼女を「普通」の規格内に閉じ込めようとするのです。古倉はそれに対してどう対応するのでしょうか。

実は著者の村田沙耶香自身、長い間コンビニでアルバイトをしていたそうです。その経験が大いに活かされた本作は、「普通」からはみ出してしまう人々、言い換えれば私のような障がい者に対して救いとなる傑作です。世界各国で翻訳され、累計三〇万部を超えたベストセラー。皆さまの「居場所」となる一冊だと固く信じています。



新商品のお知らせ
商品の魅力、
日々の活動をお届け！



Instagram
ポラーノ・ポラーリ
@polano_polari

オンラインショップ
らぐぼらSHOP



ポラーノ・ポラーリ
のハンドメイド
雑貨を買うなら
コチラ！



仕事と暮らしについての満足度調査アンケート

仕事のこと、暮らしのこと。当事業所の利用者みなさんが今どんなふうに感じているのか、アンケートで聞かせてもらいました。その結果を、いくつかの項目に分けてご紹介します。「わかるなあ」「自分はこうかも」と思いながら、気軽に見てもらえたら嬉しいです。



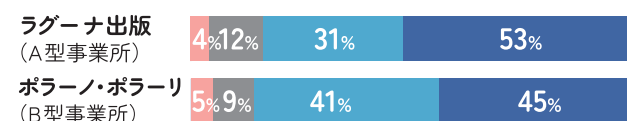
※本アンケートは、就労継続支援 A 型「ラグーナ出版」と就労継続支援 B 型「ポラーノ・ポラーリ」の利用者を対象に実施しました。掲載結果は、当事業所内の回答をまとめたもので、A 型・B 型全体の傾向を示すものではありません。

アンケート実施期間：2026.9 月 / 対象：ラグーナ出版（A 型事業所）とポラーノ・ポラーリ（B 型事業所）の利用者

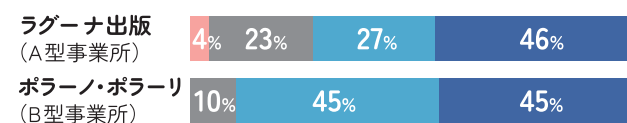
■ 思わない ■ やや思わない ■ どちらとも言えない ■ やや思う ■ 思う

仕事について

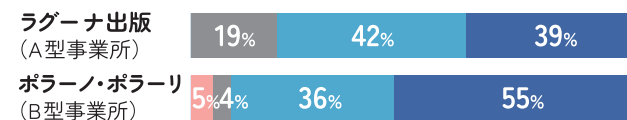
Q1. 自分が取り組んでいる仕事楽しい。



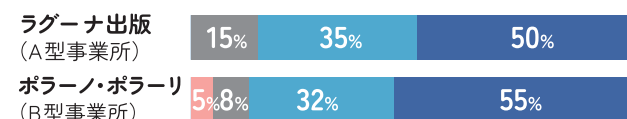
Q2. 自分は事業所に受け入れられている。



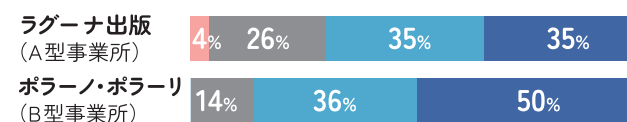
Q3. スタッフに治療や症状、生きづらさ（相談や休みやすさなど）を理解してもらっていると感じる。



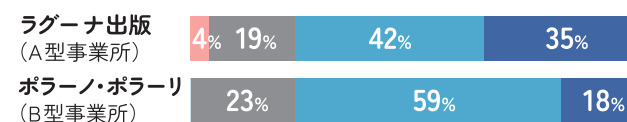
Q4. 自分の体力に合った仕事時間になっている。



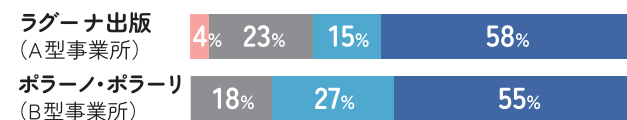
Q5. 自分でやりたい仕事を見つけられる職場である。



Q6. 自分の仕事は会社や社会の役に立っている。

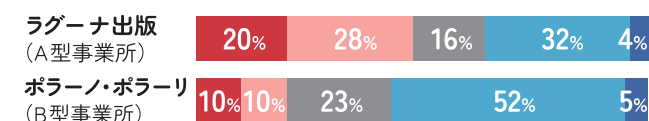


Q7. 事業所を他の人にすすめたいと思っている。

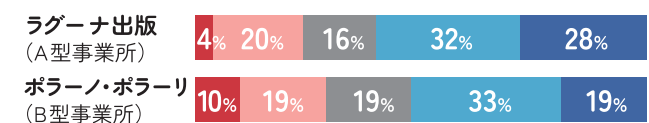


暮らしについて

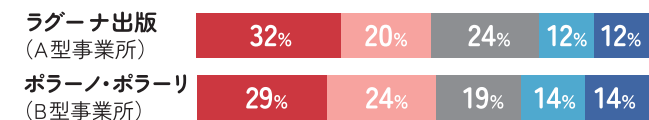
Q1. 現在の心身の健康状態に満足している。



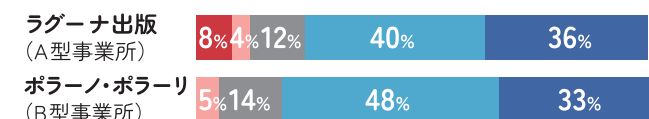
Q2. 現在の睡眠状態は安定している。



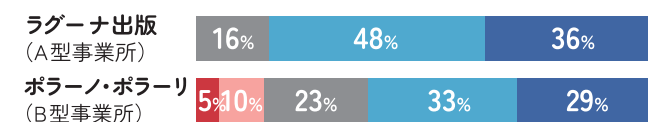
Q3. 現在のご自身の経済状況に不安はない。



Q4. 安心して過ごせる場所がある。



Q5. 悩みがあると相談できる。



ご協力ありがとうございました