

### まんちゃんのステイホーム

自宅にいるということ以外、外出自粛前とあまり変わらない過ごし方をしています。変わったことと言えば事務所への移動時間がなくなったくらいです。特に何も変わったことはしていません。

### えりこのステイホーム

自粛生活…この一か月の過ごし方は、録画し撮り溜めたドラマやバラエティ番組を観てました。さらに延長しそうな自粛生活は、引っ越しして一年経つのに変わりようのない部屋を変えたり、未開封の段ボール一箱を片付けようと思えます！

### Kimoto のステイホーム

コロナウィルスの影響により、3月末から休業しています。仕事が休みになった以上いよいよ本格的に外出自粛の日々がスタートしました。

まずは、自粛生活を楽しむため、YouTubeの動画を漁りました。お笑い系（男性・女性YouTuberから、心理学（恋愛・ビジネス）系、ビジネス系など見て過ごす。

あとは、毎日本を読む生活をしています。最近ではメモの魔力・ファクトフルネス・時間術大全・インプット大全を買いました。休業明けまでに、まずは、これらの本を読破しようと目標にしています。

### ユーキのステイホーム

日中通っていた地域活動支援センターも閉所になってしまい家で過ごす事になってしまっていて日中も家で過ごさなくてはいけなくなりました。昼間はドラクエ、夜はドラマの再放送を見て過ごしています。野ブタが観れていなかったのが良かったです。

### なおきのステイホーム

私は、料理に憑りつかれた自粛生活を過ごしております。テレビでたまたま見つけた麻婆茄子があまりに美味そうだったので麻婆茄子作りにハマってます。他には、自作フェイスシールドなどを作ってます。皆さんも作ってね。（※CILふちゅうの感染者は、0です）

### ちはるのステイホーム

免疫力を高める食事と睡眠と運動とリラックスを心がけています。①レンコンと長芋と納豆を使った料理を作る。②0時に就寝して7時半に起きる。③シックスパッドで運動する（筋肉ないけどね）。④念願のBOSEスピーカーを買った（めっちゃ音いい！）。その他は、気ままな自己流DIY…最近では鼻マスクをつけたまま付けられるマスクを製作してみました。

4月より、鬼塚さんと三輪さんがスタッフになりました。後日、ご挨拶してもらいます。

### 鬼塚さんのステイホーム

非常事態宣言が出てから、外出がかなり減りました。最低限の買い物と近所の人気のないところでの運動ぐらいです。家での過ごし方は、NetflixとYouTubeで動画を見たり英語の勉強をしています。あと、重りを使っての筋トレもたまにしています。

### 三輪さんのステイホーム

コロナ騒動で、まず地下鉄に乗らなくなりました。そうして、家の近所で、全て済ませることになった。

私の介助の方々は、20代から81歳まで。じつに幅広い。

家にいるときは、介助の方々に、お話し合っていていただき、のんびり過ごしています。