

TOPIC

クリスマス・ティーパーティー～新年



ルーチャのメンバーが一堂に会し、昨年12月25日にクリスマス・ティーパーティーを開催しました。

午前から集まり、買い出しや会場設営、調理などの準備を分担しました。

手作りの焼きそばやお好み焼きなどの昼食を食べながら自己紹介や会話を楽しんでお腹をいっぱいにした後は、音楽プログラムの参加メンバーによるギターやキーボードの演奏が披露され、クリスマスモードを盛り上げました。

また一部のメンバーは趣味や創作プログラムで完成させた作品を展示し、パーティーに彩を添えました。パーティーを通して、1年のルーチャでの活動の成果を発表したり

たたえ合ったりして、次の1年への意欲や目標を新たに作る場となりました。こうした活動を通してひとまわり進化したルーチャを、2016年もどうぞよろしくお願いいたします。

活動報告☆楽しく学べるルーチャプログラム

こんにちは！アンソニーと申します。私は11月からスタッフとしてルーチャに来ました。今回、沢山あるプログラムの中からいくつかを[新聞社の有志メンバー](#)で紹介させていただきます！！

雑学 担当 アンソニー

このプログラムは、みんなが実際に新聞を読んで自分が気に入った・気になった記事を選び紹介するというプログラムです。動物の記事を紹介する方やコラム・マナーについて紹介する方など自分が知らなかった情報や知識を得られる、まさに「雑学」のプログラムです。

防犯活動 担当 まつり奴

防犯キャンペーンの一環として、チラシとティッシュを、クリエイトホールで200個配りました。結果は上々で快く貰ってくれる人がほとんどでした。最初は不安でしたが、実際にやってみると思ったよりもすんなりと配れました。

音楽 担当 アンソニー

みんなでギターやキーボード、ウクレレ、ベースなどの楽器を使って演奏をしています。

クリスマス・ティーパーティーの発表を目標に練習してきました。アンソニーは「サンタが街にやってくる」と格闘しました(・ω・´)！が、初めてでもみんなが優しく教えて下さるので大丈夫(・´▽´)ノ

Lu-cha ゼミ 担当 KC

Lu-cha ゼミでは、これから相撲について勉強を始めます。大人になってからの「本来の勉強」の楽しさを味わい、生活の質をより豊かにすることを目指します。これから色々テーマを変えてやっていきます。僕は、勉強が苦手ですが今回のテーマの相撲ではルールや技についてやります。

ダイエット&体力作りのプログラム 担当 アンソニー

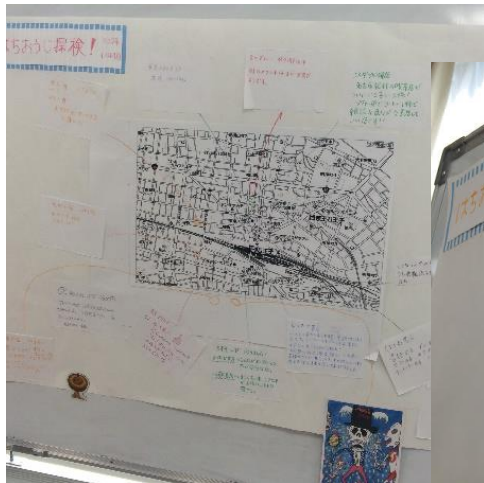
その名前のとおり身体を動かすプログラムです。カーヴィーダンスやネリチャギ、カーディオキックなどルーチャで初めて体験しましたが、ゆっくり体を動かすことから始めるので安心して参加できました。

はちおうじ探検 担当 RabbitMan

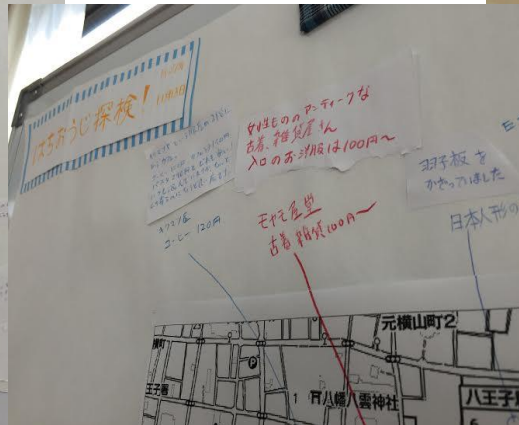
11月から新しく始まったプログラムです。八王子ってどんな所だろう。皆でワクワクしながらスタートしました。まず安全安心に探検するためにルーチャの連絡カードを持って街にそれぞれが飛び出しました。うなぎ屋さんの香り立つ中、僕は古着屋さん、古本屋さん、ライブハウスカフェなどがある場所を調べてマッピングしてオススメのお店の発表をしました。それぞれ共有し合っって無事故で終わりました。時間が早く感じられ、季節季節の街並みが変化していく楽しいプログラムです。これからも月1回行きますのでお気軽にご参加して見て下さい。

はちおうじ探検！（マッピング）

雑学（記事のまとめ）



はちおうじ探検！（拡大）



徒然なルーチャ

Lu-chaのメンバーさんの自由投稿コーナーです。

初冬の風物詩<酉の市>

担当 まつり奴



毎年、11月の酉の日に開かれる酉の市。屋のうちから多くの出店が出て賑わいます。縁起物の熊手は、大きな物が売れる度に手拍子が行われ、祭りの雰囲気を感じ上げています。因みに熊手は毎年少しずつ大きくしていくと良いと言われています。昔は農作業が一段落した農村部の人たちが正月用品を売買したのが始まりだった様です。熊手には、福をかき込むという意味合いがあるそうです。

11月18日ルーチャメンバーで
お参りに行ってきました



ルーチャ用に購入した熊手

キッチンガーデニング（パセリ編） 担当 T.S



料理の主役にはならないけど名脇役として欠かせないのがパセリです。パセリは栄養価も高く、簡単に栽培でき、季節を問わずにいつでも収穫できる野菜です。料理に使うのも少しだけなので、1株あれば料理の都度にわざわざ買い物するより、お得でいつでも手軽につみたての新鮮なものを利用できます。ぜひ育ててみましょう。

苗の入手

パセリは種まきすることもできますが、苗を育てるのに時間がかかりますので、ホームセンターなどで100～200円程度でポット苗を売っていますからそれを利用してしまいましょう。

用土

赤玉土7に腐葉土3の割合で混ぜた用土で植木鉢、またはプランターに植え付けます。用土はあまり選びませんが普通に売られている草花用の培養土でもOKです。

管理

明るい日陰に置きます。乾燥にはやや弱いので土が乾いたらたっぷり水をやってください。ただし冬は生育が鈍るので水やり回数を控えめにしましょう。肥料は植え付け時に化成肥料を用土に混ぜます。あとは1ヶ月毎に追肥をしてあげましょう。ポイントは初夏で花茎が伸びて（とう立ち）きます。パセリは花が咲くと枯れてしまいます。逆に花を咲かせない限りはいつまでも収穫できますので花茎が伸びてきたら早めに摘み取ります。

とう立ち



収穫



房状になった葉を株の外側の葉から使う分だけ摘み取ります。あまり一度に摘むと弱ってしまいますので10房くらいは残すようにしましょう。

気になる犬～ジャックラッセルテリア～ 担当 K.C

色々楽しませてくれて、わんぱくでいたずら好きな犬と暮らしたいという、活動的でユーモアセンスのある寛大な人であれば、理想的な伴侶犬となるはずです。ジャックラッセルテリアは、鋭敏でいきいきとした姿が特徴的です。

正真正銘のハンターと呼べる犬で、チャンスを見つけては、何かを探索したり、あちこちを歩きまわったり、何かを追いかけたり、穴を掘ったりします。遊ぶことが大好きで優れた知性を持ち合わせた頭の良い犬です。

実家でこの犬を飼っていますが、穴は掘りませんがいたずら好きで、よく噛み付いてきます。とても人懐っこくて可愛い犬です。



成犬



仔犬

女神～アンドロメダ～

担当 RabbitMan

人間は生まれて、一生懸命生きて学んで人生を大切に過ごす。

そしていつしか死がやって来るのだから自分と言う生き物に対して 遺産を残すため。

アンドロメダは自分の分身で支えてくれる存在。



アンドロメダが魂込めて弾いているのは Cozy Powell のソロの2作品目「TILT」に入っている『サンセット』と言う楽曲。

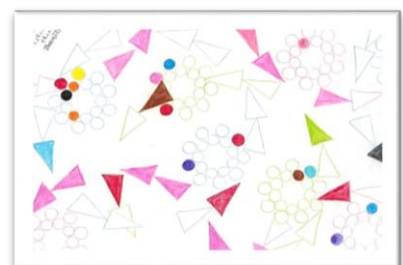


塗絵の紹介

担当 MS

金曜日の趣味の時間に、おとなの塗絵をしています。塗絵を選んだ理由は、芸術的なことに触れてみたかったからです。私が取り組んでいる塗絵は、マンダラ柄、リバティ柄、花や木、鳥などの模様のものです。

様々な模様の中から、その日の気分に合ったものを選んでいきます。色を選ぶときは特に考えずに決めていきます。偶然選んでいたと思ってもスタッフから「サンダルと同じ色を選ばれたのですね。」と、言われ無意識のうちにその色の印象が残っていたのだと感じ、おもしろく思いました。フランス語でコロリアージュと呼ばれ、最近おとなの塗絵は流行っているようで、ストレス解消やセラピー効果があるといわれています。集中力を高めたりするときには有効のようです。塗絵に取り組んでみて色づかいに興味を持ちました。家具をみたり選んだり、フラワーショップで贈り物をするときなどに役立ちます。ヨーロッパの絵画展へ出かけるきっかけにもなり、休日も充実してきました。



1年の私的音楽事情を振り返って 担当 Noise of Them



↑ Majinal のTシャツとフライヤー

今年の私的音楽事情を振り返ると、キーワードは“アンダーグラウンド”という言葉だったと思います。2015年もたくさんのライブに足を運び、様々なバンドを見てきましたが、ライブに関しては本当に当たり年でした。Vivisick, Conquest for Death, Coke Bust, Earthless…今、思い返しても胸が熱くなるバンドです。

今年は例年とは違い、大きな会場にはあまり行かずに小規模なライブハウスやライブバーにはばかりに通っていて、見るバンドも雰囲気もコアでマニアックな空気のものばかり。まさにアンダーグラウンドな世界！その空気が心地よい1年でした。



↑ Vivisick のパッチ。服などに貼り付ける。

アンダーグラウンドな音楽シーンというものは一つの繋がりであり一つの世界だと思います。バンドもファンもお互いをサポートし、一つのシーンが形成されています。Conquest For Death というバンドの「Many Nations, One Underground (たくさんの国があるが、アンダーグラウンドは一つ)」という歌がその世界観を端的に表していると感じています。

自分の2015年の音楽事情はこの“アンダーグラウンド”という言葉に集約されていました。来年は地下から浮上できるのでしょうか？それとも地下の住民としてまた生きていくのでしょうか。たぶん後者だと思います。



↑ Coke Bust Japan Tour の会場前



↑ タイで買ってきたヘヴィメタルの専門雑誌。何が書いてあるか読めませんが日本のバンドの記事も。

2015年ベストライブ

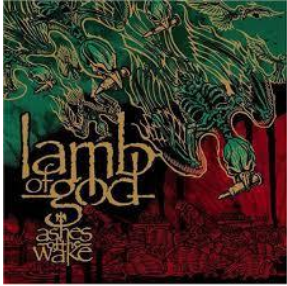
- ① Vivisick @下北沢 Shelter (昼間からすべてを出し切りました)
- ② Coke Bust @西横浜 El Puente (すべてがカオスだった夏の終わり)
- ③ Weekend Nachos @吉祥寺 Warp (最高。2016年も来日予定)
- ④ Majik, Oledickfoggy @下北沢 Shelter (幸せな気持ちに包まれた一夜)
- ⑤ Los Crudos @新代田 Fever (精も根も尽き果てた夜)

気になる音楽～lamb of god～

担当 K.C

ラム・オブ・ゴッドはアメリカ合衆国バージニア州リッチモンドで結成されたヘヴィメタルバンドです。ギターリフを基調とした、力強いサウンドが特徴的です。重いグルーブを伴った曲も多く、グルーブ・メタルとも呼ばれます。その音楽性から「ニュー・ウェーブ・オブ・アメリカン・ヘヴィメタル」の先駆者と呼ばれることがあります。メジャーのエピック・レコーズに移籍後発表されたサード・アルバム「ASHES OF THE WAKE」は、ベスト・リフ、最も尊敬すべきプレイヤー、ベスト・シュレッダーなどの賞を次々と獲得しているようです。

僕は個人的にこのアルバムが一番燃えて好きです。



美術館のすすめ

担当 MS、Noise of Them

美術館の紹介をします。

普段行かないという方も、新しい感性を求めて美術館に足を伸べてみてはいかがでしょうか？

府中市立美術館

府中市立美術館へ行ってきました。府中駅からバスを利用して10分、大きな公園の中に美術館があります。今回は、マリー・ローランサンという女流画家絵画展がお目当てです。マリー・ローランサンの絵はとても優しいタッチで素晴らしいかったです。絵に描かれている大きな帽子が印象的です。その時代の流行が気になります。静かな空間の府中美術館はおすすめてです。すぐ側の公園でウォーキングもできます。

さて、また出かけたくくなりました。



原美術館

東京・品川区にある現代美術館、原美術館の紹介です。

品川駅の雑踏を抜け、歩くこと15分。大通りから裏路地に入り少し歩を進めると、木に囲まれた庭と白い建物が印象的な原美術館があります。

絵画だけでなく、映像や音楽など、様々なモダンアートの企画展が行われている小さな美術館です。以前、ヤン・フードンという上海出身のアーティストの「将軍的微笑」という展示に行った時のことが強く印象に残っています。大きな部屋に様々な映像が映し出されたスクリーンが設置してあり、その空間にいと、まるである人の人生の記憶の断片の中にいるような不思議な感覚になりました。

普段見ることのないものに触れたい時、アートに触れたい時に行きたいと思う場所です。都会の喧騒から少しの間抜け出すことのできる贅沢な空間をもつ美術館だと思います。



ダイエット 担当 猫・HAHA

今回のテーマはダイエットです。

ダイエットを始めてみようと思ったのは、身長からすると体重があるからです。2キロ痩せるとリバウンドで2キロ太ってしまいます。夕食を食べないと、1キロ痩せます。

今私が始めているダイエットでは、子供茶碗にご飯は80gにして食べています。1ヶ月通して2キロ痩せました。運動はスロー筋トレを取り入れました。1ヶ月通してあまり効果は感じられなかったです。

一緒に取り組んだスタッフのHAHAは、1キロ痩せました。

もう少しつづけてみたいと思います。



子供茶碗



大人茶碗

左が子供茶碗です。右が大人茶碗です。同じ量のごはんですが、左の方が多く見えませんか？

(実際は大きさの違う2つの茶碗ですが、それぞれ縮尺を変えて同じ大きさに見えるようにしました)

Lu-cha ホームページについて

Lu-cha のホームページでは、Lu-cha のパンフレット、最新のプログラムカレンダー、Lu-cha 新聞などをダウンロードをすることができます。

「生活訓練施設 Lu-cha について」という冊子では、Lu-cha を利用する際の具体的なイメージやプログラムの細かな説明、Lu-cha メンバーの声などが載っています。Lu-cha がどのような場所なのか知りたいという方は、ぜひこちらの冊子に目を通してみてください！ホームページのトップページで見られますぜひご確認ください。

下記 URL か「生活訓練施設 Lu-cha」で検索♪

URL: <http://mental-support-lucha.jimdo.com/>

生活訓練施設 Lu-cha

検索



冊子「生活訓練施設 Lu-cha について」



プログラムカレンダー

Lu-cha(ルーチャ)のホームページようこそ！



Lu-cha(ルーチャ)は、東京都八王子市にある通所型の生活訓練施設です。

このホームページでは、Lu-chaでの活動の様子の一部を紹介します！

ホームページのトップページです！

パンフレット・冊子などのダウンロードはこちらから

生活訓練施設Lu-chaとはどのような施設か、プログラムの細かな説明などが書かれた冊子です。メンバーの方の体験談も載っておりLu-chaがどのような施設か知ることが出来ます。読んでLu-chaイメージを持っていただければ幸いです。

下のダウンロードボタンからダウンロードできます。

生活訓練施設Lu-chaについて
冊子完成版280118.pdf
Adobe Acrobatドキュメント [2.2 MB]

ダウンロード

冊子はこちらからダウンロードできます。

新聞サブタイトル決定

今回からオルタナという名前をつけました。オルタナというのはオルタナティブ (alternative) の略で、もう一つの可能性、形にとらわれない、既存のものとは違う、入り交じった【交流】という意味。ルーチャのイメージと重ね合わせて名付けました。



編集後記

水曜日の Lu-cha 新聞社。

珈琲・紅茶・お茶でも飲みながら読んでみてください！

元気になれる新聞を今後も進めていきたいので楽しくやっていきましょう！

Lu-cha 新聞社一同

一般社団法人メンタルさぼーと協会

通所生活訓練施設 Lu-cha (ルーチャ)

東京都八王子市明神町 3-9-1 MKビル3階

TEL 042-649-3616