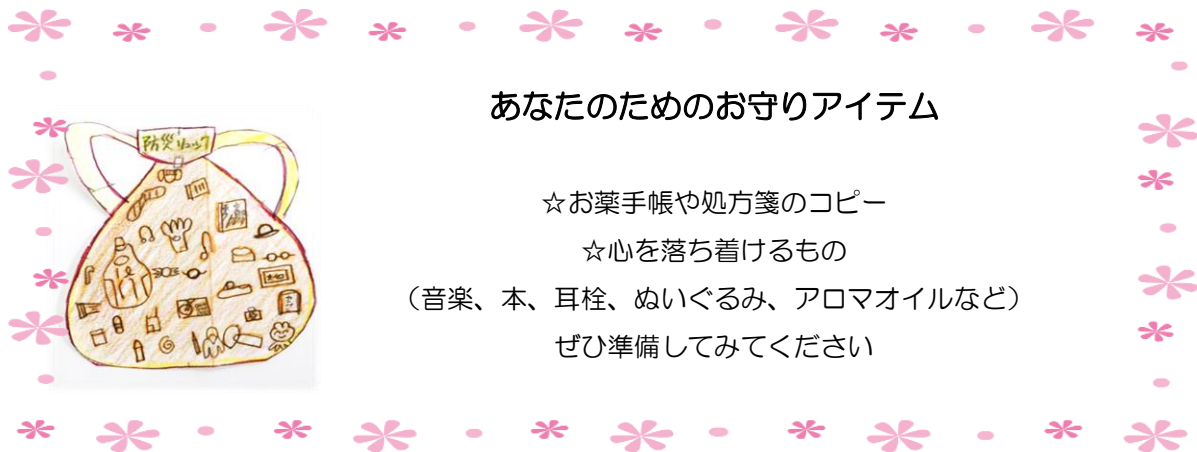


## 大震災から5年、自分を守ろう 担当 エイチ

多くの命や生活を奪った東日本大震災から5年が経ちました。これを機に、いざという時のための備えについて考えてみましょう。

備蓄や避難袋は準備していますか？食品や携帯ラジオなどはもちろん、普段飲んでいるお薬の予備やお薬手帳のコピーなどを用意しておくといいそうです。また、慣れない避難生活の中で、心を落ち着かせられるグッズ（音楽、アロマオイル、ぬいぐるみなど）があると助けになるかもしれません。障害や病気を持つ人向けの「ヘルプカード」もありますので、東京都やお住まいの市町村が提供している情報冊子などで確認してみてください。

ルーチャでは4月15日に防災・避難訓練を行い、活動中の施設からの避難経路、心構えなどを皆で確認しました。



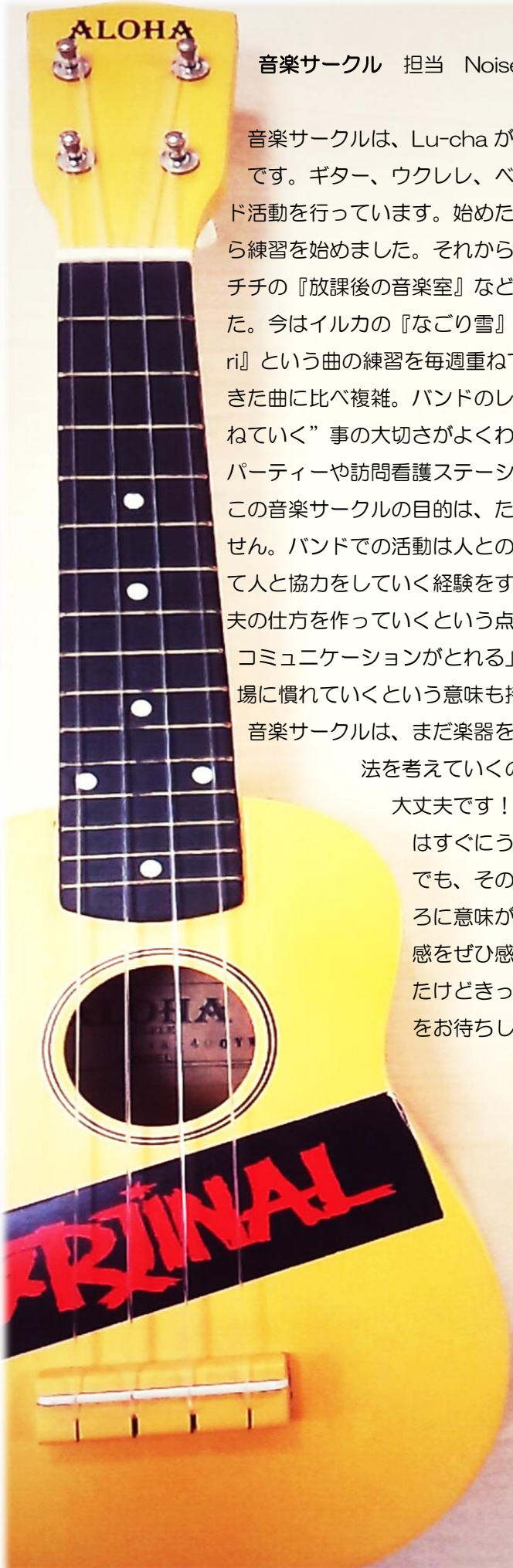
### あなたのためのお守りアイテム

- ☆お薬手帳や処方箋のコピー
- ☆心を落ち着けるもの  
(音楽、本、耳栓、ぬいぐるみ、アロマオイルなど)
- ぜひ準備してみてください

## 花粉症対策マスク 担当 トム



先日、アロマタイムのプログラムで、香りをブレンドして、花粉症対策マスクを作りました。主にユーカリ、ペパーミント、ティートリーが花粉症に対して良いということで、その精油に相性の良い精油をブレンドしてマスクにスプレーしました。精油6滴、エタノール2ml、精製水30mlが基本的なレシピです。これから時期を迎える花粉症に効くと良いと思います。因みにペパーミント(3滴)、グレープフルーツ(2滴)、オレンジスイート(1滴)で作りました。さっぱりした香りで良かったと思います。



音楽サークル 担当 Noise of Them

音楽サークルは、Lu-cha が開所した当初から毎週火曜の午後に行っているプログラムです。ギター、ウクレレ、ベース、キーボード、パーカッションなどを演奏しながらバンド活動を行っています。始めた直後は初心者の方も多く、誰でも知ってる『きらきら星』から練習を始めました。それから何度も練習を重ねていき、『サンタが街にやってくる』、ゴンチチの『放課後の音楽室』などを課題曲に設定し、徐々に曲も難しいものになっていきました。今はイルカの『なごり雪』とインドネシアのパンクバンド MARJINAL の『Negri Negeri』という曲の練習を毎週重ねています。この2曲は曲の時間も長く、構成も今まで練習してきた曲に比べ複雑。バンドのレベルが上がっていることを実感しています。何事も“積み重ねていく”事の大切さがよくわかります。これらの曲は、今まで Lu-cha のクリスマスパーティーや訪問看護ステーションの開所式で発表してきました。

この音楽サークルの目的は、ただ単に楽器演奏の技術を高めるといいうものではありません。バンドでの活動は人とのかかわりが不可欠。バンド活動を通じて、自分の役割をもって人と協力をしていく経験をする場でもあります。その中で、課題に向かって自分なりの工夫の仕方を作っていくという点を意識していただいています。また、「音楽を通じて人とコミュニケーションがとれる」と話してくれた方もいたので、人とのかかわりを求められる場に慣れていくという意味も持つプログラムであってほしいと思っています。

音楽サークルは、まだ楽器を触ったことがないという人も参加できます。一緒に練習の方法を考えていくので安心してくださいね。楽器も貸し出すことができますので

大丈夫です！バンドでの練習はうまくいかず大変な時もあり、楽器の練習はすぐにうまくはならないのでへこむ時もあると思います。

でも、その壁にどう向かっていくか考えて実際にやってみるというところに意味があるのかなと思っています。うまくできた時の達成感・爽快感をぜひ感じてほしいです！楽器に触れたい人、実は楽器に興味があったけどきっかけがなかった人、楽器が趣味の人、音楽が好きなの人の参加をお待ちしています！！



## 『MARJINAL とは』 担当 MS



ご存知のない方も多いとは思いますが、MARJINAL は、インドネシアのパンクバンドです。日本には 2014 年に来日し 映画「マージナル-ジャカルタ・パンク」の上映とライブが行われたそうです。日本でその知名度があがり今まで3度の来日公演を行っています。中心のメンバーはマイクとボブという2人。この2人は、音楽だけでなく版画などのアートやストリートチルドレンの生活の場を作るための共同住居の運営など様々な活動をしているそうです。

音楽のプログラムで、MARJINAL の『Negri Ngerin』という曲を練習しています。この曲を聴いて陽気な曲と感じました。太陽のもとで作られたようなそんなイメージです。ギター、ウクレレ、パーカッション、初心者の私にとって、その音楽はやさしく響きます。ルーチャ室内には、Tシャツ、ウクレレなど飾ってあります。ポップデザインの素晴らしいシャツです。最後に、マイクとボブのCDやDVDを観てみたいです。

ちなみに、「baru」=新しい 「Selamat Tahun Baru!」=新年おめでとうと言います。MARJINAL の曲の中では、「kita」= 国 がよく出てきます。

インドネシア語に触れるきっかけとなりました。



## 気になる音楽 担当 k・c

jay-z (1969年12月4日) は、アメリカ合衆国のラッパー、作詞家、作曲家、音楽プロデューサーです。本名：ショーン・コーリー・カーター。ニューヨーク州ニューヨーク市ブルックリン区ベッドフォード・スタイベサント地区出身。グラミー賞受賞者。MTVが選ぶ「世界的にもっとも偉大な輝きが衰えないラッパー」「世界的にもっとも頂点に君臨するラッパー」にも選ばれました。推定資産は500億円。妻は歌手のビヨンセ。ニューヨーク市にあるマーシー団地にて生まれ育ちます。恵まれない生活環境の中、同じ団地に住むラッパーの影響を受けラップに目覚め始めます。1996年に自主制作レーベル「ロッカフェラ・レコード」を設立、大成功を収めました。3年間に渡る過酷な刑務所暮らし、3度に渡る銃撃戦を経験したことがあるというギャングらしい一面も見せています。近年は単独ライブを年間200本はこなしており、若手のヒップホッパーからも慕われています。

jay-z を聴くきっかけは仕事に流れていた米軍のラジオで、リアーナの『アンブレラ』が放送されていて、そのラップを jay-z がやっていて、とても格好良くてユーチューブで調べました。仕事でノリノリで聴きました。

オルタナ（Lu-cha 新聞）を作成するプログラムが Lu-cha 新聞社です。  
オルタナができるまでの Lu-cha 新聞社の活動の様子を追ってみました。

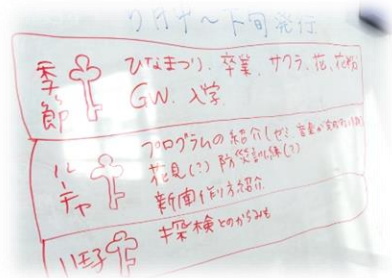
### 編集会議



今回、「グループで取り組む記事の企画」が挙がったので、  
それについてどのようなテーマにするか、編集やページの配置、設定  
などについて新聞社メンバーで会議を行いました。  
その結果、**季節**・**音楽**・**新聞製作過程**の3つのグループができました。

### 企画会議

新聞全体のデザインを決める会議です  
編集会議で決めたグループ分けした各担当の記事の概要を  
決めます。テーマの詳細やグループごとの担当者の割り当  
て、記事の容量や紙面での具体的な配置などについて決め  
ます。ここで新聞全体のイメージが明らかになってきます。



### ページデザイン検討

ページデザイン検討では、記事単位でのデザインを決めます。具体的にはひとつのテーマに

- ①担当のグループ（個人の記事もあります）
- ②何ページ必要か
- ③どの場所を押さえるか

を検討します。

例えば、①新聞制作紹介のグループは予定の全8ページのうち、②2ページ分を割り当て、  
紙面の③4・5枚目をこの検討会で押さえました。

さらにこの検討会では、制作担当の各グループのメンバーで話し合い、それぞれのページの  
デザインを出し合います。

新聞制作紹介のグループでは、この時に記事のフォーマット・担当の割り当て・画像素材の  
選択・画像の加工などグループメンバーで白熱した討論を交わしました。

## 文章作成

ここでは、文章を原稿用紙や WORD に打ち込んでいきます。個人でペースが異なり、パソコンが得意な方もいれば、初めてパソコンに触ったという方もいます。文章を書く方の個性がとてもよく現れて、作業をみているだけでもとてもワクワクします。と、今回はそんな文章を書く皆さんにインタビューをしました！！

### インタビューコーナー

Q1. 文章を作成するにあたり工夫や気をつけていることはなんですか？

- WORD をメモ帳がわりに利用している
- 相手（読者）の気持ちを考えて書く
- 特になし

Q2. 次回はどんな記事をつくりたいですか？

- 次回は記事ではなくデスク（編集作業）に専念したい
- お休みスポットの特集
- 音楽と犬(U・ω・U)

## レイアウト調整



WORD で新聞の基本フォーマットを決めます。記事本文のフォントのスタイルやサイズの調整、記事ごとの画像の配置やサイズ、明度や彩度などの画質の調整、記事のページ区切り、見出し作成とフォントの調整、印刷用のページ配置の調整したファイルの作成、ホームページに載せるためのダウンロード用の PDF ファイルの準備などを行います。ここで新聞全体のイメージが固まります。

## 完成

これらの過程を通して新聞は作り上げられます。ここからまだ微調整などありますが、現時点での完成はここまで！どうでしょう？



後はホームページ用の PDF ファイルと印刷用のファイルを作れば新聞第5号のプロジェクトはフィナーレです。

## 個人のページ

### ドーベルマン 担当 k・c

ドーベルマンはドイツ原産の犬種です。19世紀末、ドイツのテューリンゲン州に住んでいたブリーダー、カール・フリードリヒ・ルイス・ドーベルマンによって警備犬としてジャーマン・シェパード・ドッグとジャーマン・ピンシャー、ロットワイラー、マンチエスター・テリアとの交配により生み出されました。体毛は極短かく、体は細身だが全体的に筋肉質で素早い動きと走力に優れています。その優美な筋肉質のスタイルから「犬のサラブレッド」とも呼ばれています。一般的に尖った耳と短い尾は、子犬のときに両方とも切断、切除することで得られるスタイルであり、本来は長く垂れた耳と細い尻尾を持っています。労働犬・警備犬として品種改良した犬種であるので、難しい訓練にも耐えられる非常に頭の良い犬です。飼い主に対しては非常に従順であり、強い忠誠心と忍耐力を持つが、家族以外の人間、他の犬に対しては警戒心が極めて強く、縄張り意識も高いため攻撃的になり易い側面を持ちます。



### 歯周病について 担当 ねこ

今回のテーマは歯周病です。

私は1年歯科医院へ行っていませんでした。右奥歯が痛くなり受診しました。虫歯はなかったのですが、歯周病と診断されました。

歯科衛生士さんのアドバイスどおりに、歯磨きなどしてみたら、知覚過敏もよくなりました。



歯科衛生士さんのアドバイス  
◎歯は10分以上磨く  
◎歯間ブラシで歯石をとる  
◎歯ブラシは1か月に1回交換する

## 映画紹介 担当 アンソニー

『千と千尋の神隠し』

今回、ミニページを頂いたので私の好きな映画を紹介したいと思います！

選んだ理由として、大人になった今でも楽しめるという点と未だに解けない謎が残っているからです。

作中で主人公の「千尋」は湯屋の女将の魔女・湯婆婆に名前を奪われ「千」として働くことになります。

ですが、自分の名前が書かれたカードを見ただけで「荻野千尋」と自分の名前を思い出すのです。

奪われた後の漢字が同じだから・名前を奪われて日が経っていないから・主人公だからなど色々考えますが解釈に『答え』はありません。

このような謎や引っ掛かりが作中にいくつも出てくるのでとても引き込まれます！

ぜひ、見てみて下さいm(u u)m



(映画に出てくるカオナシを何人かで書いてみました)

## 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 新聞などの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い説明、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確認できますので、ぜひご確認ください。



冊子「生活訓練施設 Lu-cha について」

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



プログラムカレンダー

### Lu-cha(ルーチャ)のホームページにようこそ！



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！

### 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、プログラムの細かい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

ホームページのトップページです！

冊子はここからダウンロードできます。

## 季節のイロドリ

利用者の皆さんがプログラムの中で手がけた作品を紹介します



Sさんの塗り絵



ルーチャの看板を折り紙で装飾



Oさんの塗り絵

### 「ゆかいななかまたち」



新緑真っ盛りのシーズンですね。  
どうお過ごしでしょうか？  
おかわりありませんか？

進学卒業就職を迎えて新しく旅立つ季節の到来ですねー。今回僕は、Lu-chaメンバーの巣立ちや新しい出会いをテーマに思い出いっぱいの作品を描いてみました。プログラムを通じて共に歩いたり笑ったり泣いたりしながら分かち合ったり、協力しながら未来に向かって原っぱの中でのんびりとしながら楽しく生きて行く作品です。

その中で作品を見ていただく中で「楽しそう」「元気があふれる」「優しい雰囲気伝わってくる」などご感想をいただきました。ますますご清栄励みになります。有難うございました。 (文・絵 D.A.)

#### 編集後記

お花見の季節がやってきました。軽いジャケットをはおって読書はいかがですか。Lu-cha 新聞をお供に。今回は記事をグループで担当させていただきました。洋楽など普段触れることのないジャンルに取り組みました。

平成28年3月30日 記

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