

# オルタナ ALTERNA

一般社団法人メンタルさぼーと協会  
生活訓練施設 Lu-cha (ルーチャ)

Lu-cha 新聞社が 10 号になりました！

PN D.A.&DIKO



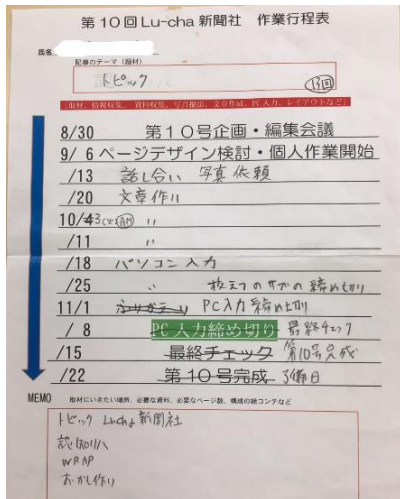
皆さん、こんにちは。お変わりありませんか？月日が流れるのは早いもので、Lu-cha 新聞「ALTERNA」も第 10 号を迎えることができました。ここまで「ALTERNA」を続けることが出来たのは読者の皆様の支えや、温かいご感想あってのことです。本当にありがとうございます。

また、今号から制作環境に少し変化があって、今までより大きなサイズの新聞となっています。そのため、より一層読みやすく新聞らしくなりました。

↑文章はパソコンの word で入力しています。

今回はこの「ALTERNA」がどのような活動の中で製作されているのか、10 号という節目に、ご紹介させて頂きたいと思い、この様な形でトピックを飾ることとなりました。

Lu-cha 新聞社メンバーにも様々な方がいて、パソコンの操作が得意な方や逆に苦手な方もいらっしゃいます。初めて参加されるメンバーの方には、そこに不安を感じる方もいらっしゃるのですが、このプログラムの大きな目的は「皆で協力し、1 つのものを完成させること」です。作業をするうえで大事なものは協力です。分からないことがあったら互いに支え合い、納得できるものを作るのが第一目標です。パソコン操作が苦手な方も大歓迎で、PC 入力や word の使い方を学ぶ方も沢山います。是非皆さんも気軽に参加してみてください！お待ちしております！



↑自分のスケジュールを立てて作業しています。

D.A.:「私は平成 28 年第 4 号から参加しました。初めは、何も分からない状態でした。ですが、先輩方や職員さんが力になってくれて助かりました。そこで学んだ事は、チームで 1 つのものを作り上げる大切さです。メンバーも増えて、楽しく参加できるプログラムです。」

DIKO:「私はこのプログラムに参加して約 1 年経ちました。<sup>せんえつ</sup> 僣越ながら何度かデスクの仕事を経験させてもらい、皆さんに支えられながら多くのことを学んでいます。まだまだデスクとして不安定な面も多いのですが、これからも「ALTERNA」作成に力を入れていきたいと思っています。」

## プログラム紹介・フリースペース PN ふうらい

フリースペースは、毎週月曜日の午後にかかれていています。参加される利用者さん、およびスタッフさんが各自やりたい事をして過ごすプログラムです。

皆さんどのような活動をしており、何をすることができるのでしょうか。私がしている活動や利用者さんの様子は、読書、手芸、音楽鑑賞、クロスワード、パソコン、卓上ゲーム、他プログラムの宿題やおさらい等です。一人で集中して取り組む事から他の利用者さんと一緒に楽しむような事など色々あります。



また、ここに出ていない内容でもやってみたい事がある方はスタッフさんに相談して許可が下りれば取り組むことができます。例えば、私は皆さんとお化粧品のお話や研究をしたいと伝えたら、実際に数人で取り組むことができました。

ここで私が取り組むことを紹介します。一番頻度が高いのは卓上ゲームです。Lu-chaにあるゲームの種類は沢山あり、トランプやウノのようにメジャーな物から、ニムト、水道管ゲーム、百人一首のように少し珍しく、

普通だとできる機会があまり無いものや、さらには必要な道具を揃えるのが大変だと聞いた麻雀もあります。

私はその中でもウノとトランプが好きで、ここのフリースペースの時間なら人数が集まり、和気あいあいとできるので、普段遊べるゲームももっと楽しくできます。また、麻雀は今少しずつ教えてもらい、遊んでいて楽しいと思うようになりました。

他にもよく取り組むことはビーズ細工です。ビーズ細工は写真のようなキーホルダー等のモチーフを、ひもにビーズを通して作りました。これも最初スタッフさんが丁寧に教えて下さり、クローバーのモチーフは一人で上手く作れたと思います。ご興味のある方は一度取り組まれてはいかがでしょうか。



このように、フリースペースは Lu-cha のプログラムの中でも自由度が高く、初心者でも気軽に参加できるプログラムだと思います。



私は、通い始めの頃 Lu-cha への通所のリズムが中々安定しなくて困っていましたが、参加しやすいフリースペースを通して、少しずつ通えるようになり、今では Lu-cha 新聞社の一員にもなることができましたし、様々なプログラムに参加できるようになりました。

今でもフリースペースの時間には参加していますが、通えるきっかけとなってくれたこの時間には、とても感謝しています。

皆さんもフリースペースに是非参加してみたいはいかがでしょうか。

## プログラム紹介・音楽 P.N KUREHA



音楽のプログラムは毎週火曜日の午後に行われていて、参加しているメンバー全員で演奏してみたい曲を話し合い、協力し練習をしています。

ウクレレやギター、ベース、キーボードなどの楽器があり各自が好きな物を手に取り、全員で合奏しています。中にはパーカッションや歌で参加している方もいます。

わからない部分や、難しい箇所はお互いに教えあったりしています。また、マイギター、マイウクレレを持っている方やLu-chaのプログラムがきっかけで始めたという方もいます。マイギターをお持ちの方はもちろん、Lu-chaに来るようになってからギターやウクレレに触れたという方の中にも、とても上手な方もいて皆さんの頑張りが良くわかるプログラムです。

また、各自での練習は集中し自由に練習した後休憩をはさんで、全員で発声練習や練習中の原曲を聴いたりそれに合わせて演奏してみたり歌の練習をしたりしています。曲の中には英語のものもあり、英語の勉強になることもあります。毎回少しずつ上達していく感じがあると、皆さんとても嬉しそうにしている、一緒にやっているととても楽しいプログラムです。また、このプログラムではいろいろな楽器に触れることができます。幅広いジャンルの音楽に触れることができるので、自分の視野が広がり音楽に関する知識も増える感じがおり毎回楽しく参加しています。

私自身はキーボードを担当させていただいています。最初はウクレレやギターに挑戦しましたが、コードが覚えられなかったり、おさえられなかったりと苦戦したため昔から馴染みのあったキーボードを担当しています。最初は楽譜を見て指の位置を覚えるのが大変で、なかなか思うように弾けず悔しい思いをしました。それでも職員の皆さんや、メンバーの方に教えていただいたりして少しずつ弾けるようになって皆さんとも一緒に演奏できるようになり、今では毎回楽しく参加させていただいています。

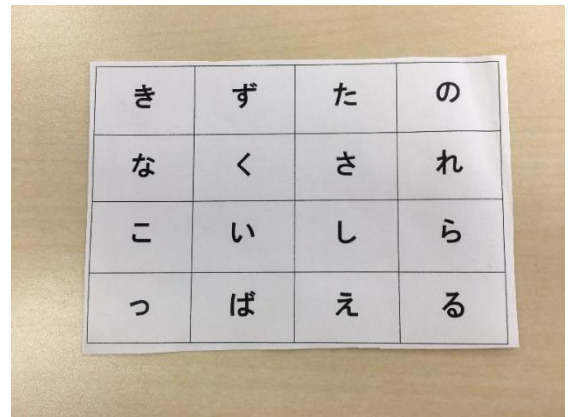
また、このプログラムでキーボードを担当させていただいたことで、家でも弾いてみようかなと思い始めたのでそういった点でもいいプログラムだと思います。



## プログラム紹介・認知機能リハビリテーション PN ラッキー

今回、認知機能リハビリテーションについて、どんなことをしているのかを紹介したいと思います。認知機能には様々な働きがありますが、そのうちのひとつである発散的思考を取り上げていきます。発散的思考とは、多くのアイデアをすばやく出すことです。質問に対して【言葉が出てこない】【アイデアが浮かばない】など、発散的思考が低下しているとワンパターンな対応になりがちになるそうです。しかし、発散的思考が鍛えられると、困りごとや悩んだ時にたくさんの解決策を思いつくことができるようになります。では、プログラム中に5分間程度で行った画像のマスの中から3文字の言葉を、どれだけ多く作れるのかという問題にチャレンジしてみてください!! この問題で私は12個の言葉を作ることができました。皆さんは何個作れましたか?他にも1分間で、赤い物をできるだけたくさん挙げるというお題がありました。例えば、「りんご」「とうがらし」などです。

このプログラムはホームワークが出ることがあります。私は、プログラムの初めから出ていますが、まだまだわからないことばかりです。スタッフ約2人に利用者6人の少人数で取り組んでいます。次回は、プログラムの名前が変わったのでそれについて書きたいと思います。



## プログラム紹介・趣味の時間 PN リアラ

「趣味の時間」のプログラムは、毎週金曜日の午前中に開かれています。メンバーが、みなさんそれぞれ自身の好きなことをして「オフ」の時間を楽しみながら過ごしています。

絵を描く方、編み物をする方、読書をする方、絵をする方、計算問題をする方がいます。

私は「天使の塗り絵」をしています。好きな色の色鉛筆を使って自分の好きなように、塗っていきます。

塗っている時はとても集中できます。そして細かくぬるところはぬりがいがあります。

「天使の塗り絵」のページはいっぱいあるので「趣味の時間」を使って塗っていくのが毎週とても楽しみです。

私の「天使の塗り絵」は、1ページ1ページさまざまな可愛くて優しい表情の天使たちが描かれているので、塗る前に絵を見るだけでも心がホッとします。私のやっているこの塗り絵は天使の絵だけではなくペガサスやユニコーンなどの絵もあります。どの絵もとても可愛い絵なので、いろいろな色の色鉛筆を使い、色を重ねて塗ってみたりすると、とてもきれいに仕上がります。

「趣味の時間」のプログラムを使って、毎週私は心が癒されています。これからも参加していきたいと思っています。

## プログラム紹介・アロマたいむ PN K.S

『アロマたいむ』のプログラムは、毎月一度のペースで開かれています。ルーチャには30種類近くの精油があり、毎回その中から好みの香りを選んでアロマグッズを製作するという活動をしています。さらに、作業後に時間がある場合にはハーブティーを淹れて全員でその味や香りを楽しむこともあります。心身ともにリラックスできるこの時間も『アロマたいむ』の魅力の一つです。

また、作業自体は2~3人が一組で行うことが多く、和気あいあいとした時間が流れています。そのため、初めての人でも安心して参加することができると思います。

プログラムで製作するグッズについては、参加者が作ってみたいものをリクエストすることもできます。そのため、初心者だけでなく「もっとアロマについて知りたい」「アロマの楽しみ方を増やしたい」といった経験者にも十分満足できる時間になっています。

ルーチャ開設当時から続く『アロマたいむ』ですが回数を重ね、できることも多くなり参加者も増えてきました。経験の有無、性別や年齢を問わず多くの方々が楽しんで参加できる『アロマたいむ』へぜひ参加してみてください。



◎『アロマたいむ』の担当・スタッフOさんにK.Sがインタビューを行いました。

K.S：Oさんがこのプログラムを担当するようになったのはいつ頃からですか？

Oさん：平成27年6月からなので、2年以上経ちますね。

K.S：その間で苦労したことや難しいと思ったことはありますか？

Oさん：自分が楽しむだけではなく伝えることの難しさは感じます。どうしたら皆さんが興味を持ち、楽しみながら参加していただけるかを特に考えました。

K.S：逆にプログラムを担当していて嬉しかったことや、印象に残っている出来事などを教えてくださいませんか？

Oさん：参加者の方がプログラムを「楽しみにしています」と言ってくださること、大勢の方々に参加していただけることは嬉しいです。また、「家でも作ってみました」「もう一度作ってみたい」との声を頂けたことも印象に残っています。

K.S：今後のプログラムで企画したいことなどがあればお聞かせください。

Oさん：実際にオイルの元となる植物がある場所に行ってその植物に触れたり、ルーチャの中でハーブを育てたりしてみたいです。

K.S：最後に、参加者の皆さんへメッセージをお願いします。

Oさん：自分の好きな香りを持っているとリラクスタイムに使えたり、緊張する場面で助けてくれたりもします。皆さんの好きな香りを探しに来ませんか？



参加をお待ちしています！！



## 薬膳料理 PN MS

かぼちゃは黒くて皮に覆われどっしりとしており存在に満ち、上品な甘味があります。持ち上げて叩くと音が太鼓のように、聞こえるかぼちゃは水分が多すぎずほくほくした果実です。さていつ、どのように食べられているのでしょうか。旬のかぼちゃは元気を補ってくれる食材と言われ、消化吸収を助ける働きが有るため食欲が落ちてきた時には「体が重い」というのです。

暑い夏は肌が元気ですが、秋に向けて乾燥します。なので、酸味や甘味を摂ることでウィルスをブロックする効果があります。冬になると睡眠や休養、そして血行促進が大切です。冬至にはかぼちゃや柚子が良いと伝えられ、今年は12月22日がこの日に当たります。「一年で日照時間が短く夜が長い日」風邪をひかないようみんなで予防しましょう。

【お料理】①かぼちゃを蒸して水分を飛ばし押しつぶします。②調味料は酢とみりんを大さじ一杯加え俵型にします。

赤や黒の豆や実、シナモンパウダーは発汗作用や冷え、肩こりを解消する効果があります。かぼちゃの自然の甘みが健やかに、黒豆やクコの実を使ったスープを摂りましょう。色鮮やかなスープは喜びや味わいがあり、薬膳茶は菊花(きっか)とシソの葉を添えると目の疲れや喉を和らげます。ほのかな愛情を持ち健やかに過ごしましょう。

## Lu-cha 北野が6月1日にオープンしました！

生活訓練施設 Lu-cha 北野では、一つのことに取り組み、やりとげる体験を通して社会参加に必要な練習をします。



得意なことを見つけて自信をつけること、調子の波と相談しながら活動を続けられるようになることを目指します。



少人数制で、ご自分のペースで個別活動しています。  
事前連絡の上、ぜひ、見学にいらしてください！

所在地：八王子市打越町 2003 番地 1  
グランデール北野2階B 区画  
(北野駅南口からすぐ1階がコンビニ、2階が学習塾のビルです)

開所時間：月 水 金の 9:30~12:30  
♪詳しいことはお気軽にお問い合わせください♪

電話：042-683-3624



### 地図



前回、ロックンロールの記事を掲載しましたが、今回はロックンロールがどのように発展していったのかについて記述したいと思います。

1959年にロックンロールが幕をとじましたが若者向けの音楽は続きました。色々なミュージシャンやバンドが台頭しましたが、ロックンロールからロックへと発展を遂げた代表格とも言えるビートルズについて取り上げたいと思います。

1960年12月27日、イングランド北部の港町リバプールのはずれにある小さなザラウンド・タウンホールが絶叫に包まれていました。これまで観たことも聴いたこともない激しく野性的なグループの出現に、観客は殺到し、会場は興奮のるつぼと化しました。観客をにぎわしたのがビートルズだったのです。

ビートルズは1962年10月5日、『ラヴ・ミー・ドゥ』というティーンエイジャー向けのラヴ・ソングでデビューしました。今までの攻撃的なスタイルからマネージャーの戦略に従って、斬新なデザインのえりなしジャケットにおかっぱ頭風の長髪というイメージで、アイドル・スターをめざすことになりました。そして、ビートルズは怒とうの快進撃を続けました。

1964年8月28日にロックンロールを歌い続けていたビートルズが、アメリカ人のフォーク歌手であるボブ・ディランとの出会いにより互いに影響し合い、新しい要素を取り入れて、1965年にロックンロールは聴きこむタイプのポップと化し、ロックと呼ばれるようになり、そして、フォークは電気楽器を導入して、フォーク・ロックと呼ばれるようになりました。

1966年5月16日にビーチ・ボーイズのブライアン・ウィルソンがビートルズの『ラバー・ソウル』を元に制作した『ペット・サウンズ』と言うタイトルの画期的なアルバムをリリースしました。今までのアルバムとどう違うのかというと、全体に統一感があるということです。『ラバー・ソウル』は統一感がなかったのですがアメリカのレコード会社であるキャピトルが売れ行きを良くする為に聴きやすくまとまりのある『ラバー・ソウル』を発売しました。なのでブライアン・ウィルソンはUK盤をモデルにしたのかUS盤をモデルにしたのかが不明で議論的になっています。

『ペット・サウンズ』にインスパイアされたポール・マッカートニーはあるアイディアが浮かびました。それは架空のバンドを登場させて全体を架空のショーに仕立てて、様々な孤独を歌わせるといういわば「物語」をレコードの中に収めるというものでした。それが1967年7月1日に発売された『サージェント・ペパーズ・ロンリー・ハーツ・クラブ・バンド』だったのでした。

このアルバムは人類史上初の「コンセプト・アルバム」と言われ、ローリング・ストーンズや後のバンドやミュージシャン達に多大な影響を与え現代のアルバム制作の基本となりました。

こうして前述した様にロックンロールからロックへと名称が変わり、踊る曲から聴く曲になったのでした。



## 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な説明、Lu-cha メンバーの声などが載っています。

Lu-cha がどういう場所なのか知りたいという方は、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、ぜひご覧ください。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1 AM Lu-cha新聞社 (発行) PM メタ認知	2 AM 発達障害 (NEAR) フリースペース PM タイロから林カブツの (発行)	3 文化の日	4	
5	6 AM 雑学 PM フリースペース	7 AM 音律作り (発行) PM 音楽 (大塚)	8 AM Lu-cha新聞社 (発行) PM メタ認知	9 AM 発達障害 (NEAR) フリースペース PM タイロから林カブツの (発行)	10 AM 趣味の時間 PM スポーツ (発行)	11	
12	13 AM 生活の知恵 PM フリースペース	14 AM チェンジメーカー (発行) PM 音楽 (大塚)	15 AM Lu-cha新聞社 (発行) PM Lu-chaゼミ (発行)	16 AM 発達障害 (NEAR) フリースペース PM タイロから林カブツの (発行)	17 AM 趣味の時間 PM スポーツ (発行)	18	
19	20 AM 雑学 PM フリースペース/ 源起活動	21 AM WRAP (発行) PM 音楽 (大塚)	22 AM Lu-cha新聞社 (発行) PM Lu-chaゼミ (発行)	23 お祭り準備の日	24 AM アドバイド (発行) PM スポーツ (発行)	25	
26	27 AM 雑学 PM フリースペース	28 AM チェンジメーカー (発行)	29 AM Lu-cha新聞社 (発行) PM メタ認知	30 AM 発達障害 (NEAR) フリースペース PM タイロから林カブツの (発行)			

- ♪ プログラム内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ♪ フリースペースの時間に小グループのプログラムを行うことがあります。
- ♪ 発達障害 (NEAR)は認知機能リハビリテーションプログラムです。

### ～ALTERNA(オルタナ) 由来～

この新聞のサブタイトルである「オルタナ」とは、もうひとつの可能性や既存の形にとらわれない、入り混じった「交流」という意味のオルタナティブ (alternative) の略語です。いろいろな人がそれぞれの意見や個性を持って交流している Lu-cha のイメージと重なったため「オルタナ」と名付けられました。この新聞にはそんな「オルタ

URL か QR コード、「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

### 編集後記\*\*

いよいよ冬本番ですね。

皆様いつも Lu-cha 新聞を読んで下さりありがとうございます。今回で Lu-cha 新聞もいよいよ 10 号となりました。

記念すべき 10 号ということで、Lu-cha でのプログラム紹介を中心に取り上げました。

今回から記事作りを進行する際、新しいシステムを取り入れてみたり、新聞自体もリニューアルしました。

これからも読みやすく、より良い記事を作っていきたいと思っておりますので、皆様よろしくお願いいたします。

※今回の写真は一部を除いてすべて<ふらい>が担当しています。

平成 29 年 11 月記

ルーチャ新聞社一同

一般社団法人メンタルさぼーと協会 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