

見るみる



# みーリング

2016 年 7 月発行 / 第 10 号

これからもうござよう  
ろしくお願いいたし  
ます！



タイトルの「みーリング」は平成 25 年の書き初め作品です。

本誌「見るみるみーリング」は三年前の一月に誕生しました。それまで自分たちの活動をブログの形では発表していたものの、より積極的にお届けできる方法として、新聞づくりを始めることになりました。毎月それぞれのメンバーが得意を生かしたり、様々な挑戦をして記事を作ってきました。執筆するだけでなく、毎月掲載する記事決めや取材、校正に至るまで全ての段階を「新聞ミーティング」で毎週議論しながら、発行に向けて作業をしています。(よっしー)

**祝** 記念すべき第 10 号の発行となりました。

創刊から5号まで関わった 120 さんにインタビュー！！

毎回記事を担当されたんですね。始めは記事のテーマに合わせて書くだけで良かったです。元から書くことはあまり苦にならないタイプです。号を重ねるにつれて、いろいろ作り方のルールができてきました。

新聞づくりはどんな風に進化してきたのでしょうか？

発行頻度やページ数、発行までのスケジュールを最初に共有するとか、少しずつ作り方が整えられていきました。校正の中では、意見の対立をする事もありました。

今の就労訓練の活動に何か役立っていますか？

食堂のブログのコメントを要約して毎日書くのに役立っています。他にもみるみるカードのコメントとか、園芸の時の感想とかまとめて簡潔に書くことは日々仕事の練習になるんだと思います。

毎回の新聞ミーティングはこんな風にやっています！！  
まずウォーミングアップをします。朝日新聞の天声人語を読んで、その感想をまとめて発表します。自分の意見を紙に書いて、言葉をまとめて発表する練習をします。  
自分が新聞ミーティングに参加するようになったのは、一年前ぐらいにスタッフさんから言語能力をつけるために参加しなさい、と言われたのがきっかけでした。その効果としては、(毎週参加していると)最初は書けなかった漢字が書けるようになったり、自分の気持ちを前よりまとめて発表出来るようになったり、自分の意見や考えをしっかりと持てるようになりました。  
本題では、今のみるみるの活動を知ってもらうためにいろんな出来事を記事にして、メンバーで話し合い・作り上げ発信しています。今は形式が決まっているので、苦勞はないのですが、最初の方は皆さんが苦勞されたのかな？とか、それがあるからこそ今があるのかな？と思ったり、校正でも(意見を)言う側も言葉遣いに気をつけたり、今では意見を貰ってそれを採用するかは書き手が決めていいというルールがあるので、あんまりトラブルにならないのですが、前は大変だった時期もあるので、そう言うメンバーさんの苦勞や、発見などがあるからこそ、より良いものが今作れるんだらうなあって自分は思っています。  
(ありりん)

食堂特集  
みーる食堂の厨房に潜入取材をしてみました！！

担当記者…ありりん

本誌ではこれまでも1階のみーる食堂については何度もとりあげてきましたが、今回は毎日お客様に召し上がっていただいている食事が、どんな厨房での訓練生のお仕事を経てでき上がっているか、ありりんさんが潜入取材をしてきました。



ただ切るだけじゃなく、決まった人数分の個数がとれる様に、計算しながらの作業です。

一般家庭とは比べ物にならない量です！



作業前はまず手洗いから。肘まで！！洗います。



シンクも包丁も野菜用と肉用が！



この日のメニューは鳥肉と根菜の甘酢炒め・大根の煮物・コンソメスープでした。



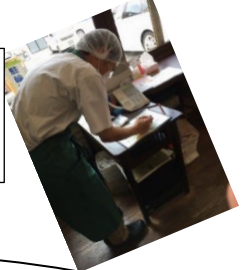
切ったものの切れ端を検食袋に入れて、作業の進み具合を他の人が見て分かる様にしていきます。

下膳後もお仕事は続きます。



洗浄後はアツアツにご注意！！

忙しくても丁寧に。「お電話ありがとうございます！！」。



注文を受けてから一杯ずつハンドドリップしています。



記者ありりんの取材後記・・・予想以上の工程の多さにびっくり！！それといるんな音のいきかう中で自分の作業に集中する力や落ちつき、計算力が求められるんだ～なとつくづく思いました。

(BY: よっしー)

私の特技 ～リフティングのコツ編 BY: TAKA ちゃん



自己紹介

今年4月からフットサルを始めました！！

サッカー遍歴

小2から少年野球をしながら、友達とサッカーもしていました(卒業まで)。当時は「キャプテン翼」がみんなの愛読書。

リフティングは普通にいつもしていました。

中学3年間では大阪市第5ブロック新人戦で3位入賞をしました。



ちょっと慣れた人向けのコツ

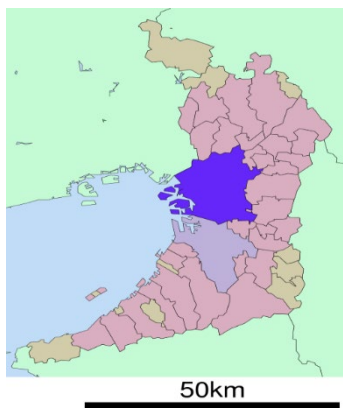
片足で立って、浮かせた方の足を地面につかないで、リフティングを続けるとうまくなります。慣れていない人は、普通にやったほうがいいのかもかもしれません。

ささいなことでも

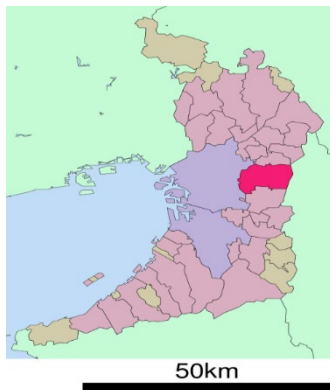
いっしょうけんめい議論しよう！！

それって、  
どーゆーこと？

さて、今回のテーマは「大阪市 v s 東大阪市」。最近、関東地方から大阪に来て、みーるに通所を始めた K さんが、「大阪市と東大阪市って、どんなふうがちがうんですか？」と言ったことが事の発端。隣接する2つの市ですが、東がつかただけでおおちがいに！！さて、あなたはどちらの市で暮らしたいですか？



大阪市（政令指定都市 人口 269 万人）



東大阪市（中核都市 人口 50 万人）

大阪市	テーマ	東大阪市
大型テーマパーク（海遊館・USJ） 通天閣・京セラドーム	名所	花園ラグビー場 （2019年ワールドカップが開催！）
商売の街・大型商業施設がたくさん！！	特長	中小企業の街・技術力がすごい！！
笑いの文化の街（NGK）・ヲタロード	文化	勉学の街（大学が多い・府立中央図書館）
焼肉・串カツ	食べ物	元祖回転ずし
大阪城がある	名城	小阪城があるw
WTC・ATC（地震に注意）	市庁舎	展望台の夜景と食事が★
ビリケンさん・ぴちゅくん	キャラ	トライくん
淀川の水を東大阪に売っている	生活用水	淀川の水を大阪市から買っている
ザ・大阪のおばちゃんがいる （アニマル柄の服）	女性	ザ・東大阪のおねーちゃんがいるww （アニマルキャラのTシャツ・紫の髪）
淀川	川	長瀬川
新幹線・路面電車・高速道路充実	交通	近鉄電車
障害者手帳あれば、市営交通機関タダ！	福祉	リカバリースペースみーるがあるところ◎

みーる

# 徹底討論

2016年5月10日（火）

15:00 - 16:00

みーる2Fミーティングルーム

にて

乱闘も辞さない、熱き討論風景??



結論：一人暮らしなら大阪市、家族と住むなら東大阪市・・・かな？ By あこ

## M&Kの解決！お悩み相談

脱線、強引なんのその。なんでもマイワールドに引き込むM&Kは、調理師の顔を持つ精神保健福祉士です。

（相談者）Tさん（以下「T」、M&Kは「M」と表記します。）

M：さぁ、お待ちせしました！！相談始めますよ！！Tさんのお悩みは何でしたっけ？

T：母が洗ってたんでくれた、洋服をうまく片付けられないんです。季節外れになった冬物の。

M：TさんシャレオツBOYですよ。服たくさん持ってそうです。心頭滅却して夏も冬物着ちゃいましょう。片付ける必要なくなりますよ。洋服は洋服だし壁なんてない！！（最高のドヤ顔で）ピース！！

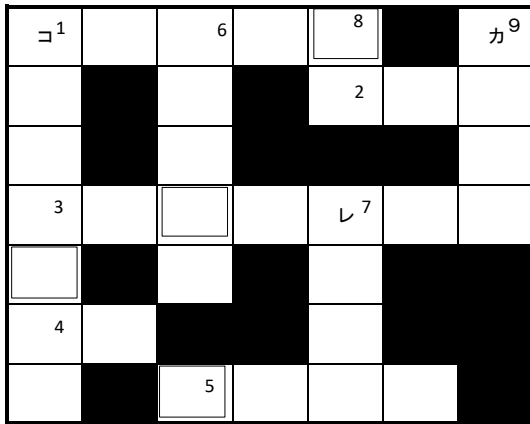
T：え！！・・・実は、相談日をまっけるうちに片付けちゃいました！ ちゃんちゃん(\*^^)v

M：まじで～！！落ちつけるの、とられた～～。もういやぁ～～ ♪パパ♪パパ♪パパ～～♡（メイプル超合金風）

（記者：よっしー）



クロスワード 自動車編 難度超難



問題 スターバックスが最後まで無かった県

回答は7月末みーるのブログに投稿します。

作: Yakumo Ran

横の鍵

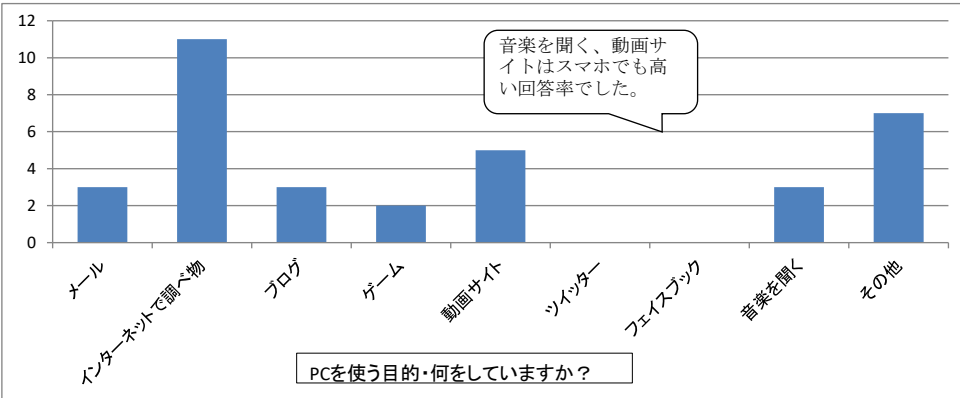
1. エンジン内部のピストンとクランクシャフトに回転を伝える物。コ〇〇〇〇
2. 車のヘッドライトが上に反り上がるヘッドライト・格納式のヘッドライト 〇〇〇ダブルヘッドライト
3. 普通のブレーキよりも遅れてブレーキすることを。〇〇〇〇〇
4. アーム・ショック・スプリング等で構成される車体支持装置全体のこと。〇〇ペンション
5. トランクやルーフなどの車体上部後端につけられるエアロパーツ。〇〇〇〇イラー

縦の鍵

1. 空気圧縮機 コ〇〇〇〇〇〇
6. エンジンのシリンダーが6つあるエンジンのこと。V型〇〇〇〇〇エンジン
7. トヨタの高級車販売。レ〇〇〇
8. 羽が生えて空を飛ぶ動物。〇〇
9. 新品のHIDバルブ(バーナー)を装着する際、ライトユニットに装着する前に配線を接続して行う試験点灯。〇〇〇



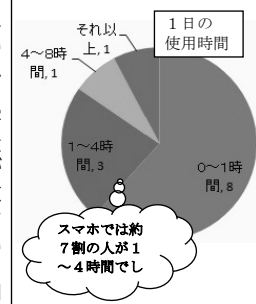
スマホ・PCの楽しみ方 調査 第3弾



PCを使う人は  
約6割  
でした。

就でいいり情報にP  
職動・ろテ報に・いC  
活画スなィを手記ろの  
動サマ印!得書録い良  
でイホ刷がらきやろい  
仕トよがしれよ考な点  
事をりでつるりえ事:  
探楽アきか・きのや容  
ししづりスれ整複量  
のめり・しまい理雑が  
幅るが画てホにがな大  
が・多面いよ仕でさき  
広楽しいがるり上きがい  
がし・大・セがるで・  
るい無きいきる・き同  
・料 ろユ・手 時

みーリング第8号より、みーる(生活訓練・B型)メンバーを対象にスマホやパソコン(PC)をどんな風に使っているか、アンケート調査を行なってきました。今回は前号のスマホについてのアンケート結果に引き続き、PCのアンケート結果を報告したいと思います



PCのよくない点: ネットは始めるとやめにくい・ついやりすぎてしまう・目や体が疲れる・他の事がおそそかになる・いらぬ情報も見えてしまう・何でもPCですませてしまい、人との会話が減る・動作が悪いといらいらする・手軽でない・OSによっては使えないソフトがある・エラーが多い・使うのに知識が必要

考察: PCもスマホと同様に「調べものをする」という使い方が多かったものの、スマホではLINEやメールなど双方向に人とつながるツールとしての機能も重視されていたのに対し、パソコンは調べ物や動画サイト・ブログ閲覧など情報の受け手として検索や視聴することが目的となっているようです。  
また共通して「やめにくい」や「やりすぎてしまう」「用事がなくてもしてしまう」など依存性が問題となっている様ですが、スマホはPCより場所を選ばず手軽に使えるためか、1日の使用時間がPCより長く、その差が顕

# 春レク 枚方パーク

5月11日 春レク、行き先は枚方パーク

(執筆: Yakumo Ran・ありりん)

実施するまでに、色々、実行委員の会議でスタッフさんからのノルマでグダグダになりながらも、成功しました。春レク行った日は残念ながら曇ったり雨で乗り物は止まっている物があったり、乗り物を乗っていると、雨が顔を直撃して痛かったです。アトラクション組と動物園組別れて、それぞれ、解散時間まで満足したのしかったです。実行委員のみんなが頑張ってプランを練ったので、成功しました。



## 実行委員の感想

・行くまでに色々ありましたが、実行委員長として、みんなが楽しく過ごせて良かったと思います。

PN Yakumo Ran

・アトラクション組のリーダーをして行くメンバーさんと事前に話し合いプランや休憩時間等を設け誰もしんどくならず、それをきっかけに仲良くなったので、無事成功して良かったと思ひ大満足でした。

PN ありりん

・動物園や光のラボをみんなで行ってゆっくり見られて良かったです。

PN たかちゃん

・乗り物に2つ乗れた事と動物に触れることが出来た事が楽しかったです。

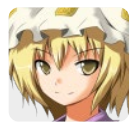
PN タイガー

・チームラボアイランドは綺麗で、絶叫系に久しぶりに乗ってスッキリ！

PN ギャラクシー

・カピパラがとてもかわいかった!! レクの長はとても頑張っていました!! また、みんなで行きたいなあと思う気持ちでいっぱいです!!

PN アキちゃん



## 八雲 藍のイメージソング テーマ「八雲 藍卒業記念」

番号	アーティスト	曲名	自分的な共感
1	沢田研二	勝手にしやがれ	かっこつけたい
2	かぐや姫	置手紙	過去の事対してのグダグダ
3	甲斐バンド	裏切りの街角	過去の彼女との別れ
4	堀内孝雄	恋歌綴り	心に来る
5	テレサ・テン	つぐない	過去の自分がしてきたこと
6	知念里奈	Pinch~love Me Deeper	リズム的に良いかな
7	村下孝蔵	初恋	言えずに卒業
8	長渕剛	乾杯	新たな第一歩踏み出す
9	中島みゆき	地上の星	某 TV 番組に影響して
10	MOVE	Gamble Rumble	人生は賭け
11	熊木杏里	誕生日	友達が誕生日祝ってくれた

今回は、自分が選ぶのは色々なキーワードが出たため色々な曲が選ばれました。

テーマ

(卒業・前進・挑戦・心残り・思い出・未練・感謝・センチメンタル・友達・後悔)

次回もお楽しみください。

P.N 八雲 藍 Yakumo Ran

### Menu

Q フライベートでの過ごし方は？

A スマホでゲームをしたりファミリーサイズのヘルシオでパウンドケーキなどを作っています。

### Menu

Q 趣味はなんですか？

A マンガやアニメを観たり、飼っているネコと遊んだりしています。

### Menu

Q 三揃いスーツを着て出た SST はどんな内容だったのでしょうか？

A みーるの卒業生に告白されて、その人の母親に挨拶をする練習をしました。



### Menu

Q みーる食堂のお仕事ではどんな事を心掛けていますか？

A 厨房では包丁や油や火など、一歩間違えれば重大な事故につながってしまう物を扱っているので、安全を第一に考えています。

### Menu

Q これから将来どんな事をしたいですか？

A いま 3 年間片想い中の相手を幸せにしたいと思いながら、みーるで訓練しています。

### Menu

Q 神前さんお手製のチーズケーキ美味しく作るポイントは何？

A レシピがあれば誰でも美味しく作れますが、ポイントは好きな人を思い浮かべて愛情込めて作る事です。

P.N. ギャラクシー

## 園芸コーナー by アキちゃん・タイガー

園芸は、一般的には「植物を育て楽しむ」ということを意味しますが、みーるでは、食べる実利や楽しみを加えて園芸としています。食べるに際して、「いかに美味しく」を追求し、食材の選び方、献立の立て方、調理法等々を皆で話し合うプログラムです。



グリーンカレー

5月17日(火)

久宝寺緑地に行きました。今はこの緑地で活動している先輩メンバーのお誘いで花壇を一つ任せてもらうことになりました。みーるのみんなでそこに花を植えました。園芸療法士を目指している人が花の植え方を教えてくれました。五感を感じるバリアフリーの花壇でカレーの匂いがする花もありました。楽しかったです。



編集後記: 毎号進化を続けるみーリング。今回で Yakumo Ran さんが卒業ですが、これからも良い影響をみーるに残してくれるに違いありません。またいつの間にか空席になっていた編集長の座を復活させる計画も進行中です。(よっしー)

発行元: 一般社団法人みーる リカバリースペースみーる  
(<http://recovery-mir.life.coocan.jp/>)  
所在地: 〒577-0841 東大阪市足代3-1-22  
TEL: 06-6732-3210 FAX: 06-4307-5666

