

わたしの特技「ギョウザ作り」 P.N. あお

「ギョウザ自分で作れるかな…」 そんな軽い気持ちで始めたギョウザ作りに



見た目はキレイじゃないけど「けっこう美味しくできた!!」と毎回、自分で自分を褒めています(笑)

特別変わったレシピとかじゃないんですけど、愛情はたっぷり入ってますよ

作った相手に「今まで食べた中で一番美味しいと言われたので☆

ハマってしまいました。



私は細かい性格ではないので、とりあえず材料をみじん切りにして、後は**ガー**と**パー**と**ター**と全部まぜてコネコネします☆あえてコツを言うなら「小さいことは気にしない!!」です。

てきとあーに頑張らないで作っています(笑)



★話題の人 vol.4 前編集長 中島さん ご卒業おめでとうございます★

～2016年9月30日でみーるを卒業された中島さんにインタビューをしました～

私はみーるにきてまだ半年ほどですが、初めの中島さんの印象と今の印象はだいぶ違います(笑)。初めは、ちょっとおかたい感じで、仲良くなれるかなあ…と不安がありました。その不安はすぐにふっとびました。話をしていくと、とてもフランクで話しやすいし、メンバーが困っていることにすぐ気がつく優しい人だなあ…と思いました。私と同じ歳ということにはすごく驚いたんですけど♡はつきり言っちゃうと、私よりは年下だと思っていたので(笑)。身長は高いけど、中身は子供っぽい中島さんに色々聞いてしまいました♡

3年間よく頑張りました



Q.みーるに入った時と今の自分で変わったところは？

A.前は何でも否定的だったけどみんなと関わっていくことで素直になった。

Q.みーるのみんなに伝えたいことは？

A.どんな辛いことがあってもいつもみんなが助けてくれるので自分1人じゃないと思って過ごしてください。

Q.次期・編集長(私)へひとこと&アドバイスを。

A.どんなことがあっても権限をもって自分を貫いて、間違いだとしても自分の思うように頑張ってください。



Q.みーるにきて得たものとは？

A.自分に自信が持てるようになりました。

Q.みーるに来てから卒業まで苦労したことは？

A.レクの企画を考え、実行に移すまでの対人関係に苦労しました。

Q.これからの抱負は？

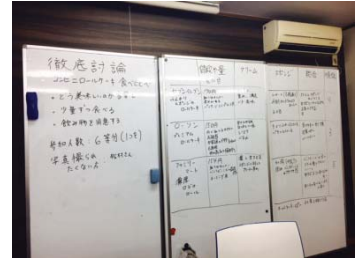
A.どんなことにも負けずに前向きにいこうと思います。



P. N. あお

徹底討論～コンビニのロールケーキ食べ比べ～

今回の徹底討論の内容はコンビニのロールケーキの食べ比べです。徹底討論で食べ比べをしたのは初めてでしたが、予想以上にみんなでわいわい楽しみながら討論をすることができました。今回食べ比べをしたのはセブンイレブン、L社、ファミリーマートです。以下は討論の様子と結果です。



社名、商品名	セブンイレブン (ふんわりスポンジのロールケーキ)	L社 (プレミアムロールケーキ)	ファミリーマート (濃厚口どけロール)
値段、量、見た目など	170円。他と比べて値段が少し高い。パッケージが少しさびしい。分厚くてボリュームがありそう。	150円。包装がデザインされている。パッケージの高級感がある。綺麗な円形。	154円。商品名での魅力が一番。クリームが多い。パナラピーンズがそそる。
クリーム	やさしい甘さ。やわらかい。	さっぱりして甘さ控えめ。懐かしい安定の味。	ミルク感が強く一番甘い。甘過ぎる。
スポンジ	一番分厚い。名前通りふわっとしている。外側がカステラのようにおいしい。	上品。シンプルなスポンジ。甘さ控えめ。	しっかりして固め。パナラピーンズのプチプチ感。和風な味がした。
総合	クリームとスポンジのバランスが良い。	食べやすくちょうどいい甘さ。	甘いものが食べたいときはこれ。
購入店舗	近鉄河内永和駅前店	K店	大阪商大西店
票数	4票	3票	5票

討論の結果、一番人気があったのはファミリーマートの濃厚口どけロールでした。ただ、甘さ控えめが好きな人は他社のロールケーキの方が良いという意見がありました。みーるは甘いのが好きな人が多いのかも？今回の企画の苦労や後日談などをみーるのHPのブログに掲載しますのでご覧ください。

P.N.もっと食べたいがー

P.N.タイガー流園芸 プログラムの楽しみ方

園芸でどういうことをしているか

1、相馬さんから全体の流れの説明。

みーるで育てている野菜や花は屋上にあります。



2、みんなで作業にとりかかる。

3、役割を決めて、その日収穫したものを使った料理をみんなでします。

4、味見をしたり雑談をしてみんなで盛り上がる。

5、みんなで試食をする。

6、感想や報告がブログにのる。

園芸にある自由と楽しみについて

園芸の自由な所

屋上の作業をするときや料理をするときも必ずしも役割をしないといけない決まりはない。後ろでお喋りしててもいいし黙々と作業しててもいいのだ。

園芸の楽しい所

とにかく園芸の作業にとりかかっているのが楽しいし、さらにそれをみんなとしていることがより楽しく感じる。みんなと一緒に料理を作った達成感が得られることが楽しい。



見るみる



みーりんぐ

2016 年 11 月発行 / 第 11 号

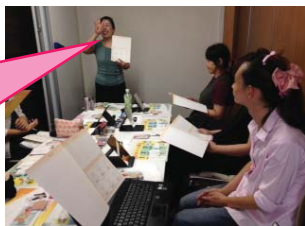
基本を知ってキレイになろうよ☆

ビューティーアップ講座開催



9/23 (金)、仕事 SST の一環で、資生堂のかたに来ていただいて「ビューティーアップ講座」を開催しました。「美の追求」は女性の永遠のテーマ！！という時代は終わり、ご覧のとおり男性チームの参加者が圧倒的に多し。みーるは女子だって男子だってメンバーだってスタッフだって、ビューティーになりたいんだあ☆各部屋にわかれて始まった講習、90分間、おしゃべり・笑い・驚きが絶えない時間でした。

スキンケアは
コットンでね



えー！！

洗顔は
泡でね♪



女子チーム
☆スキンケア
☆基本メイク
☆アイメイク



男子チーム
☆スキンケア
☆整髪
☆洗顔



担当:P.N.さきやま

PSW Chef M&Kにおまかせ？解決！お悩み相談

拝啓M&K様、初めてお便りします。僕は仕事を覚えることが苦手です。そんな僕でも「自宅警備隊」ならできるので、将来は主夫を目指しています。主夫になるために、必要なことは何ですか？

P. N キスタク

お気持ち察します。僕も若かりし頃、1年ほど「自宅警備隊」の任務についての経験があります。貴重な経験ですよ。自宅警備隊と主夫の違いは家事力などいろいろあるでしょうが、一番の違いはパートナーを見つけることができるかですね。一番難しい！！調理師免許もとって、ジムに行って体を鍛えて、モテる準備はできてるのに、パートナーにピッタリな人に会いたい気持ちが、パネェ~もう「P P A P」状態です。キスタクさんどうしたら僕はパートナーに出会えるんだろう！！

8/17 ランチづくりをしました！

担当 TAKA ちゃん・ヨッシー

普段みーるの昼食は、食堂の厨房で作られたものを2階に運んで、盛り付けや配膳をして食べています。しかしこの日は食堂がお盆休み期間だったので、皆で昼食を作ることになりました。メニューは「パエリア、ミートソーススパゲッティ、野菜サラダ」です。いつも出来上がりが10分と遅れることのない昼食ですが、はたしてどうなったでしょうか・・・。

30人分の肉や野菜を炒めます



普段は家でもやらないけれど、野菜を切っているところです

生米から作ったパエリアのできあがりです



無事こんな風にできました！！

TAKA ちゃんの感想



野菜を切れて良かったです。普段、生活訓練では滅多に使わないホットプレートを出して料理しました。食べる時もいつもと違って存在感の大きい食堂の某スタッフMさんやメンバーと食べました。いつもよりたくさん食べた上に、アレルギーのある魚介の入ったパエリアまで味見しちゃいました。普段と違う事をしたからか、いつも一緒にメンバーでも新たな一面を見れたなと思いました。食べた後、洗いものがないのもラッキー！！

編集後記：

- ・個人的にはストレッチと言うプログラムを知らない人に知ってもらい、分かってもらえるように文章を考えるのに苦労しました（ありりん）
- ・スマホ・PCを担当したギャラクシーです。当初、かなり字数を抑えたつもりなんですけど、結果的に結構読みにくい記事になってしまいました（笑）（ギャラクシー）
- ・食べ比べをしたことが楽しかったです。（タイガー）
- ・今回が新聞作り初参加でした。校正してどんどん記事が出来上がっていくのが楽しかったです。（もっと食べたいがー）
- ・もりだくさんな感じだった。（たかちゃん）
- ・私の特技で「ギョーザ作り」を担当しました。早く作って写真を撮らないと・・・と思いながら、どんどん野菜がとて高くなって、みーるのみなさんに助けていただいてやっと作れました。（あお）
- ・ランチ作り・・・ん～、どういう味だったか時間がたち過ぎて忘れちゃいました・・・（キス・タク）

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

