

見るみる



みーリング

2017 年 7 月発行 / 第 13号

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



目次 P1: 徹底討論

P2: クロスワード・悩み相談

P3: 特集 P4: 特技・春レク



P5: 音楽・男女会 P6: 話題の人



きのこの山 VS たけのこの里 全面对決!

今回の徹底討論のテーマは「きのこの山 vs たけのこの里」です。ちまたでは派閥争いのようなものが繰り広げられていますが、みーるでも果たしてどちらが人気なのか、食比べをして決めていきます。以下は討論の様子と結果です。



きのこの山	評価項目	たけのこの里 祝
カカオの香りが強いし、苦味もある 滑らかさがある 口の中でも溶けにくく、チョコの味がずっと楽しめる	チョコ	ミルク感が強くて、甘さが残る 滑らかさが足りない
サクサク感がある 甘みが少ない 別々で分離して楽しめる 舐めるとビスケットみたいで食べやすい 駄菓子が好きな人が好きそう→なつかしい	生地	しっとり感がある 甘みが強い 一緒に溶ける感じを楽しめる クッキーに甘みがあるけど、ザラザラ感が残る 高級菓子が好きな人が好きそう
「ほっとひといき」、秋らしさが強調されている ハデ! 子供は喜びそう きのこのかわい(女子ウケしそう) 見栄えがいい 	パッケージ	「こころでひといき」、2種類のミドリで春を感じる 統一感のある色合いで大人っぽい。 昔話を連想させる 
チョコと生地の相性がいい 「ショートニング」の割合が少ないから甘みが弱いはず 手軽→スマート(印象) 安心して持つことができる 特売品になったら売れる? オリジナル商品→きのこの山が先に発売された	総合	チョコより生地の甘みがつよい 高級感があつて→カッコつけてる(印象) 手が汚れやすい きのこの山の2倍売れている きのこの山のバージョンアップ商品? チョコの量より全体的な質の良さ 勝者の余裕が感じられる
6	食比べ前票数	6
5	食比べ後票数	6

白熱した討論の結果、みーるでは食比べ後に一人が移動してたけのこの里が勝利しました。どちらもそれぞれの良さがありましたが、やはりたけのこの里の人気は不動のものなのでしょうか?

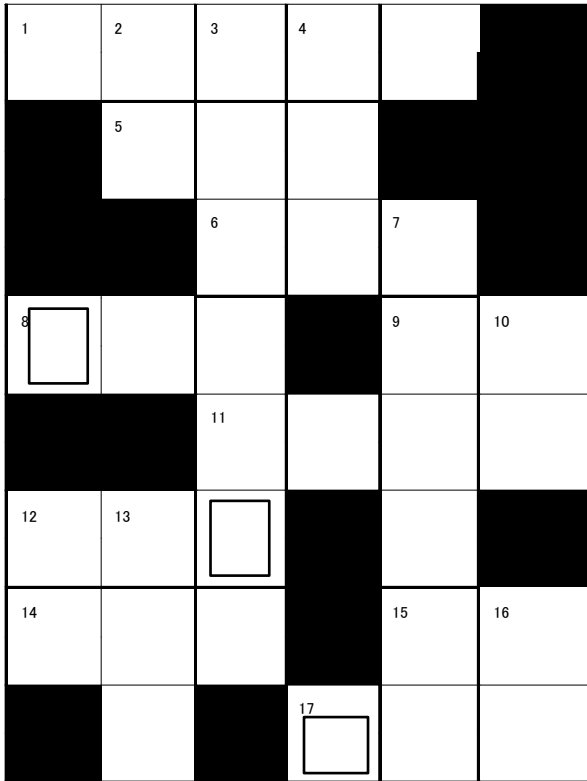
もやっと

タカちゃんの



問題：クロスワードを作り、□の文字を並べ替えて、
3文字の言葉を作って下さい。

正解は 8/9 (水) にブログで公開します！！



- よこのカギ
1. 春から夏にかけて、ひらひらと舞っている生き物
 5. あおぐもの
 6. 近畿圏の島
 8. 目に近く、自分では見えない物
 9. 前もって期待する事。(例)〇〇せぬできごと。
 11. 手を洗った時、ふくもの
 12. 九州名産の高原野菜
 14. 人を守る仕事
 15. 永遠を2文字で言うと
 17. 〇〇〇んぼう。春に芽を出し、食べられます。

- たてのカギ
2. お酒を飲んでいい気分になること
 3. 夏まつりの夜景
 4. (小) 犬の種類
 7. 映画の助手 (監督の通る道)
 10. 子供のころつくった物、みたいなもの (感じ)
 12. 流しそうめんにこれを使ったりする
 13. 服などにつけておくと温かくなるもの
 16. おじいちゃんは自分のことをこう呼ぶ。おじいちゃんの一人称。

キスタクのお悩み相談

やっぴ 去年の10月に大好きだった人とわかれて時がとまっている。半年以上たっているのにうごけてない。「恋愛だけが幸せじゃない」「他の人と出会えたら」と頭の中では考えてるけど・・・

キスタク 多くの方は上手にわすれるか良い思い出にかえることの名人ですが。

やっぴ 自分のなかですごい大きい存在だった。

キスタク 忘れられなければ、良い思い出に、そのまんまにしておく。そのまんま思い出にして、そのまんまのこしておく、心の中にいたまんまでいいんです。

私は忘れられないことは、無理にわすれようとしなくていい、そのまんまにしておく。

やっぴ 表面的には、そのまんまだけど・・・「お祈り」「瞑想」してるけど、これでそのまんまかな。

キスタク それをつづけていれば、人生バラ色×3 **悩む門には福来る**

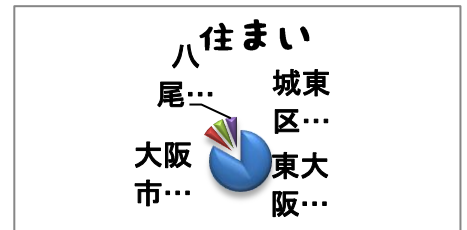
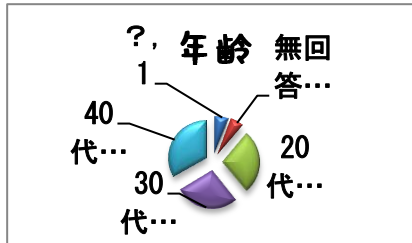
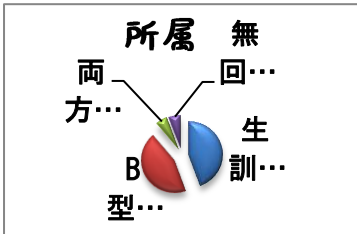


心理的なストレス→寂しい、などの感情がおきるのは、人間として、ごく自然なことです。この1シーンが多い人生の方は、運命が定められているのです。人間、誰でも運命には、逆らえない。数奇な運命をたどる人生がわるいわけではないのです。生まれたときから、わるい運命だったわけでもない。でも、人間は、ひとりでは生きていけないのです。人間は、社会的な生き物で、文化の中で生きているからです。

でも、この世に完璧な人間はひとりもないのです。文化も、国籍も、育った環境も、運命もちがって当たり前。みんな違って、みんなよい。のです。

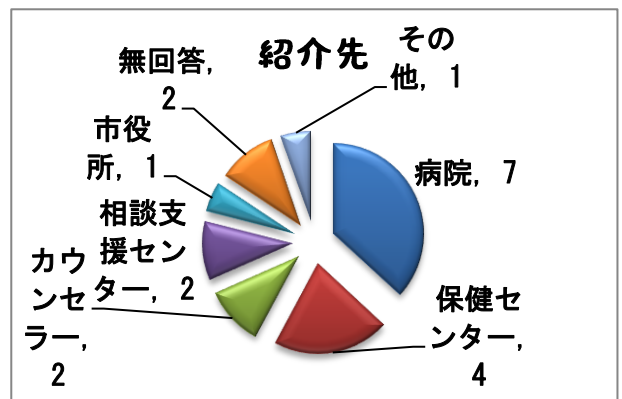
「ミーるの今」アンケート vol.1

リカバリースペースミーるは生活訓練が7周年、就労継続支援B型が5周年を迎えます。前号ではいままでのミーるを振り返りましたが、今号は現在のミーるを知るべく、通所中のメンバーにアンケートをとり、現在の様子をご紹介します。

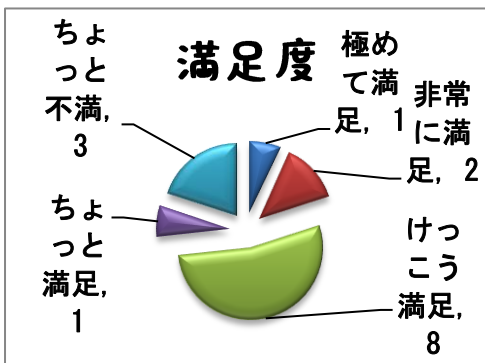


1. プロフィール

40歳代が1位、次いで20歳代、40歳代のほとんどはB型通所者、生活訓練は20歳代が多いです。ほとんどのかたが東大阪在住、病院や保健センターからご紹介をいただいてミーるにつながるケースが多いですが、相談支援ミーるあるカウンセラーさんにご紹介されてミーるを知ったメンバーもいます。人とのつながりですね。



2. 満足度

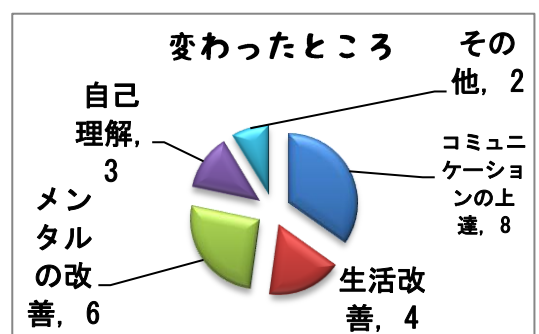
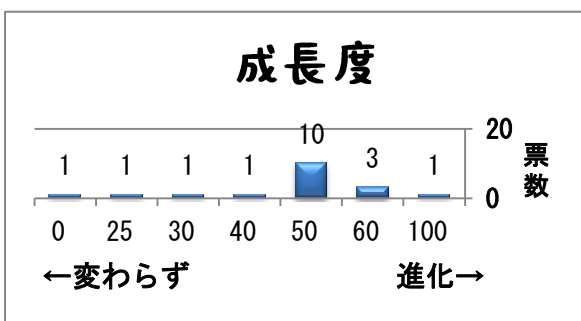


「ミーるに来ている自分に満足していますか？」という質問に、「極めて・非常に・けっこう・ちょっと」という程度の差こそあれ、8割以上のかたが満足と答えました。また「非常に・けっこう」不満というかたはいませんでした。スタッフとしてはほっと一安心ですが、「本音が言えてるかな?」「思いが伝わっているかな?」ということが心配です。本音で話して頂くよう、コミュニケーションを大切にしていきたいです

つづきは次号で!!
PN: : あこ

3. 成長度

来所後の自分の成長度を数値化し、「変化なし」を「0」として直線上に配置すると、50 くらいの成長をしたという人が大半でした。「自分の変化」は、コミュニケーションが改善されたと感じているかたが多かったです。生活・メンタルの改善、自己理解がすすんだという実感もあるようです。仲間とのかかわりを大切にしている理念がみなさんに理解されているのでしょう。



木鋤さんの特技 ～休日の過ごし方編～

P.Nタイガー

本を読んでいる木鋤さん



木鋤さんに休日はどういう事をして過ごしているかを聞きました。自宅のあとかたづけをしたり、インターネットを見たりして過ごしてるそうです。天気にもよるけど図書館に行っているいろんな本を読むこともあるらしいですよ。図書館でどんな本を読んでいるかを聞いてみたら「ワード・エクセルの本」や「アロマセラピーの本」、「ゲームの本」、「自閉症に関する本」、「さくらもこのエッセー」などを讀んだりしてるそうです。

いろんなジャンルの本を読んでいることがすごいと思いました。



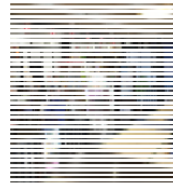
城東図書館

木鋤さんは大阪に来る前は関東の方に住んでいました。大阪にきて1年くらいでどんな所に行ったかを聞いて、「梅田の地下街」や「難波の地下街」の食べ歩きをしたり、「オタロード」や「鶴見緑地」、「大阪城公園」、「尼崎の極楽湯」、「通天閣」、「京都タワー」などほかにもいろんな所に行ってることを聞いてすごいなと思いました。

木鋤さんは休日を充実させることを**特技**とは思っていないと言っていたけどめっちゃくちゃ充実してるなと思いました。



尼崎の極楽湯



春レクに参加した思い出と感想

私、ケロロは4月28日金曜日にみーるの春レクに行きました。この日は春日和で晴れていました。気温はそこそこ過ごしやすかったと思います。当日は、10時30分にみーるを出ました。みーるのメンバーである仲間達はちゃんと時間通りに集合してくれました。みーるの近くにある近鉄布施駅まで、一行は堂々と歩いて行きました。近鉄電車の席はほどほどに空いている席は少なかった。難波駅に到着したら、3つのグループに分かれて食事しました。ちなみに私の食事の班では「あんばい なんばパークス店(定食屋)」に行きました。私は海鮮丼を食べました。刺身が好きだし、結構おいしかったです。なお、他の食事班は、自由軒と金龍ラーメンです。12時30分にボルダリング会場に着きました。ボルダリングは、私にとって初めての体験でした。ボルダリングは難しかったです。

あまり高くは登れなかった。でも面白かったです。私以外の男子は天井まで壁を登れた人が多かったです。ちなみに女子の方でも天井まで登れた人も春レク班にはいました。14時にほっぷしゅうくりーむでシュークリームを食べました。みんな好きなシュークリームを選びました。私はミルククリームのノーマルのシュークリームを選びました。甘くておいしかったです。食べ終わってから現地解散しました。現地解散後に二次会や三次会で道頓堀を歩いたオプション班は行かれました。私は現地解散後に布施方面の電車に乗って帰りました。一人ではいけない場所でも、春レクなど仲間と一緒になら行ける場所もあるかもしれません。

作成者 (P.N ケロロ)



ギャラクシー流クラシック音楽との付き合い方

～生の音楽を聴く良さ～



こんにちはギャラクシーです。2017年も7月に入って、もうすっかり夏って感じですね。さて突然ですが、皆さんは音楽をどう聴いていますか？ライブ会場やホールなどで聴く生の音楽ですか？音楽プレーヤーなどで聴くデジタルの音楽ですか？今回は僕がホールへ行って、生の音楽(オーケストラ)を聴きに行く良さをお伝えできればと思います。デジタルとホールの違いは、演奏が始まる直前の「静けさ」や「舞台上のライトアップ」、実際に目の前で演奏されている光景が「見える」など色々あるんですけど、僕が思う1番の違いはやっぱり音ですね。生音とそれがホールの壁に当たって反響する音で人を圧倒できるような演奏を間近で聴く臨場感が、その醍醐味です。あなたも機会があれば、ホールへ足を運んでみてはいかがでしょうか？

女子会

バレンタインの
チョコも良い感じ
で♡♡♡

女子会では1人100円前後のお菓子を持ち寄って、あーでもない、こーでもない、どうでも良い話や真剣な相談ごとや色んなことをべらべらと1時間ぐらい話しています☆女子らしくメイクの話や髪型の話はもちろんしますよ！！
恋愛の話なんてしょっちゅうですね、ほんとに楽しいです☆
他の人には言えない話はあったり、無かったり(笑)
年末のクリスマス会にむけての作戦会議もこれからしていこうと思っています☆

P.N. あお



実は・・・!

男子会

～The Truth of Boy's Meeting～

実は・・・!

男子会は男子同士でしか話せないことや小さいグループで挑戦したりしていくグループです。今までやった内容はスイーツ作りや、屋上で昼寝やホワイトデー企画や、かっこよくなるには？や、恋の話などです。なぜ男子会に来るのか聞いてみました。男子だから・男子同士じゃないと話せないことがある！！・たのしいから・腹をわって話せるなどの理由が挙がりました。

ついでに「もっとこうしたい男子会」は

・外出したい

・日常生活でのカッコイイ動画を撮る

〔後ろを向きながらゴミをゴミ箱に入れる
脱いだ靴を下駄箱に脚で飛ばしてしまう etc..〕

・外からトークテーマを募集

などが挙がっています★



P.N. 男子会一同

～話題の人～ 6月に新しくステップアップされた「宮野さん」に聞いてみた

Q1 春レクの実行委員のやりがいはどうでしたか？

A1 **他のメンバーとチームワークをとれたのが良かった。** 今までの自分だと突っ走って、自爆するパターンになりがちだったけど、今回はそれが出ずに仲良く楽しく出来た。根気よくつきあってくれたメンバーのおかげです。

(それは仲間の功績ですか？)

仲間と楽しく出来たのが一番良かった。**根気よく付き合ってくれたメンバーのおかげ！！！！**

Q2 面倒見のいいイメージですが、みーるで活動されている熱意はどこからわいてくるのですか？

A2 熱意はそんなに…。面倒見いいと言われると嬉しいですね。最近、**人と関わっていた方が調子がいい**ことに気がついたんです。みーるに来たばかりの時の方が「他の人のため」「皆のため」っていうような物言いついてたと思う。けど、今は自分がやりたいとか、素直に伝えることを心がけるようになった。じっとしてられない・待ってられない性格ですね。仕切るのも好きです。

熱意というより「自分のために」という考えですかね。

(自分の考えをもっているから良かったんですか？)

素直になったのが一番良かった。**「不安なんだ」とか**

「自分もわかれへんねんけど、どうしたらいいやろう？」と、聞くと周囲が変わることを知った！！

Q3 趣味は何ですか？

A3 家で「ゴーヤ」や「バジル」とか植えてマンガをよく読んだりします。雑貨屋に行ったり、キレイな部屋を見たりするのも好きです。

Q4 料理がお好きそうですが初めて作った料理は何ですか？

A4 野菜いためを小学校1年生で作ったのが初です。キャベツとかしいたけとか入ったやつやったかな。

Q5 最近作って美味しかった料理は何ですか？

A5 サンチュ使って、キムチ・韓国のかで**チョレギサラダ**が**簡単で美味しい**。豆腐を味噌とか塩麴で漬けるのも、結構おいしかったなあ。

ついプロだった親の影響で、中華料理は良く作るかな。

Q6 将来の夢や希望は何ですか？

A6 一番苦手な質問ですね。**今は障害者雇用枠で働きたい。**

片田舎、ちょっと都会から離れた所で猫とか鳥と一緒に暮らしたいな。

宮野さん



P. N. グリーンモンスター

編集後記

- ・取材と原稿は難しい(ケロロ)
- ・創意工夫をして、作り上げた新聞。素晴らしい出来栄でした。(キスタク)
- ・最近趣味で画像加工をしているので、自分のデザインを披露できてうれしかったです。ついでにデザイン力も上がりました。
(ギャラクシー)
- ・いつも難しくて完成させることが出来るか不安だけど、今回も何とか完成させることができた事がめちゃよかったです(タイガー)
- ・みんなであだ、こうだと言いながらもできたので、良かったと思う。(タカちゃん)
- ・今回は担当の記事が少なく、良かったあ～なんて甘くみていました。でも色々とお手伝いをして、大変なところもあったけど自分も参加できて楽しかったです。今回の新聞も、それぞれ個性がでていて良い新聞ができました☆みなさん、ゆっくりご覧下さいね★(編集長:あお)