

見るみる



# みーリング

2017 年 12 月発行 / 第 14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: 受賞報告・イベント報告
	P2: 特集 P3: プログラム紹介・クロスワード
	P4: 討論・音楽コラム P5: 秋レク・
	悩み相談 P6: 話題の人・特技

## ヘルシーメニューコンテスト2017 受賞!!

(写真1)



(P.N. ギャラクシー)

こんにちは、みーるメンバーのギャラクシー(写真1の左)です。今日はヘルシーメニューコンテストの受賞式に行ってきました。今年も「やさしいごはん みーる食堂」から出場し、2013年から**5年連続**の受賞です！今年は特別賞をいただきました！！

このように毎年受賞できていることも、毎日お店に足を運んで下さるお客様、みーるの活動を応援して下さる方々のおかげです。

僕も受賞式に同行して、慣れないスーツと慣れない場所で疲れましたが、良い経験ができました。元帝国ホテルの料理長の講演もありましたが、事務方の作業を担当している僕にはどうい話しているのかあんまりよく分からなかったです(笑)



受賞メニュー

～豆腐のロールキャベツ～

これからも「やさしいごはん みーる食堂」をよろしくお願い致します。

## 一人芝居「私」 大盛況のうちに幕を閉じる！！



11月18日みーるにとって初めてのイベントとなる『一人芝居「私」～お芝居を通して考える 精神障害や発達障害のある方への合理的配慮・意思決定支援～』を、生活訓練メンバー・B型メンバー・スタッフ一丸となって開催しました。

当日は雨にも関わらず、約100名の方が駆けつけて下さいました。少し人とは違うという不安を抱えてきた「私」が、手渡されマニュアルによって、いきいきと毎日を過ごし始めるが、その先に待ち受ける人生とは・・・というストーリーでした。



主演: 増田雄氏

お芝居の前後で発達障害サポートセンターピュアの種村さんやみーるからも普段の取り組み、今は障害者雇用で就労しているみーる卒業生のお話から、思いや自分自身を伝えるノウハウだけでなく、社会と交わることや生きることをも考える機会となりました。今回みーるメンバーやスタッフは普段と異なり、お客様をおもてなしするホスト役を経験しました。司会に設営、飲食の提供などなど、どの部署も大忙しで「疲れた～！！」と終了後は口々に大連呼でしたが、いつもの疲れとは違う充実感も味わえた一日となりました。(報告: よっしー)

大活躍の司会



はるちゃん ケロロ

# 「みーるの今」アンケート vol:2

リカバリースペースみーるは生活訓練が7周年、就労継続支援B型が5周年を迎えます。前号ではアンケート集計の半分を掲載しましたが、今回は後半を掲載いたします。生活訓練・B型のメンバーがいていないにアンケートに回答くださった結果を真摯に受け止め、11周年（素数好き）に向かって新たに磨きをかけていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

（文責：あこ）

## 5・食事について

みーるのウリの一つ、「食事のおいしさ」。みーる食堂で作った食事を¥350で食べることができます。お肉メニューが多いですが（図①）、魚のメニューは骨を抜いてくれているため、「みーるで魚が食べられるようになった」などのご意見をいただきます。玄米人気も不動ですが、ランチを頼む基準は、やはりその安さ！！

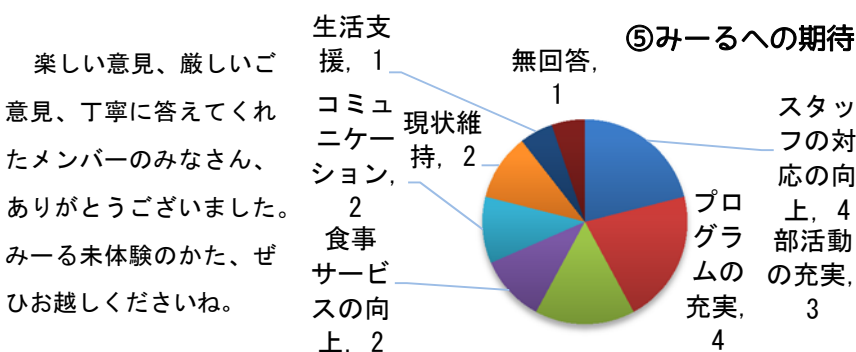
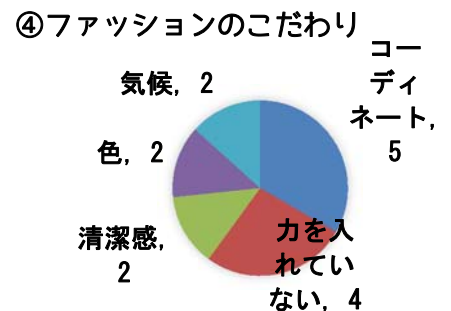
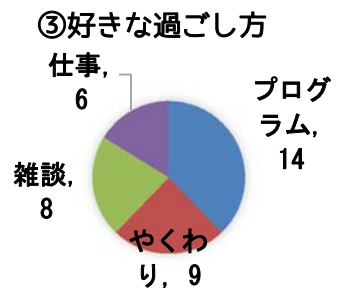
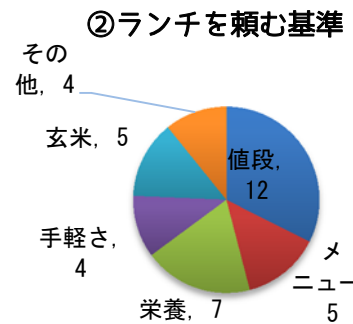
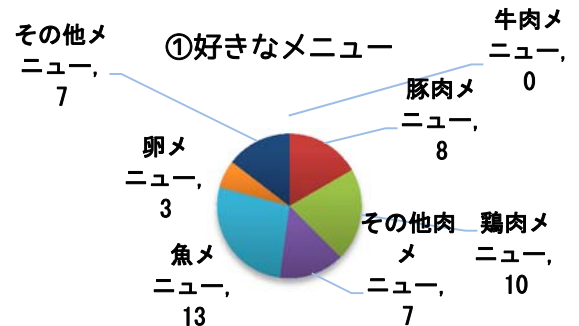
（図②） ¥350で栄養価の整った食事をいただけるのはうれしいですね。

## 6・過ごし方について

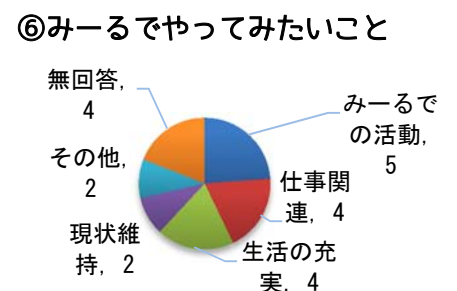
プログラムで学ぶ時間は充実しているようですね（図③）。仕事や役割の遂行もやりがいにつながります。「雑談」を大切にしてくれるメンバーが多くてとてもうれしいです。コミュニケーションをとって、仲間とかかわることは将来の自分の財産になります。来所時のファッションのこだわりを聞いてみましたが、それぞれに着眼点があるようです。中には「ユोकロの服着てると、仲間と話せる」という理由で選んでいるというご意見もありました。たかがファッション・されどファッション！！深いです☆

## 7・みーるへの期待

最後はみーるへの期待。スタッフの質の向上という、ありがたいご意見もいただき（図⑤）、プログラムや部活動の充実に期待がありました。やってみたいことは、みーるでの活動や仕事などの積極的なものから、生活の充実まで、「くらす」「はたらく」を同時に高めることができるみーるならではの期待が上がりました（図⑥）。



楽しい意見、厳しいご意見、丁寧に答えてくれたメンバーのみなさん、ありがとうございました。みーる未体験のかた、ぜひお越しくださいね。



# プログラム紹介 みーるミーティング

こんにちは、ケロロです。今回、みーるの中のプログラムを紹介したいと思います。それは... みーるで重要なプログラムの1つです。その名も『みーるミーティング』です。私たちメンバーと、スタッフがみーるの運営に関して話し合っています。話し合いの内容は、みーるの活動や室内の取り組みや行事の実行委員会などを行っております!!!! みーるミーティングは毎週金曜日 15 時 15 分～16 時 15 分の 1 時間です。まず、ウォーミングアップを行います。ウォーミングアップは①名前、②体調、③気分、④毎回テーマを決めてそのことを言う... です。9 月 15 のウォーミングアップで④は「よく飲むのみものは」というテーマでした。「ファンターグレープ」(A さん)、「午後の紅茶」(B さん) などです。この日の議題は、洗面所の収納で、つっぱり棒で棚を作ったこと。さらに昼食を食べた後の食器返却は 1 週間のお試しで 2 階の生活訓練の台所で食器が水切り箱に溜まったら、1 箱ずつ下の食堂へ降ろす事が協議で決まりました。食器返却は、お試し式の方が下の洗い場 (みーる食堂) は楽という意見でした。また、みーるの生活訓練の「食器返却」の役割をしてくれた D さんからは「下に降ろす役割も、タイミングが分かりやすく良かった」との声でした。後は、クリスマス会を「クリスマスチャレンジ」というテーマに決まりました。9 月 22 日は、秋レク実行委員会より、実施日などを話し合いました。秋レクのマナーや実施要綱を話し合いました。9 月 29 日は、キャンプ場のテント隊長が C さんに決まりました。10 月 12 日にキャンプ場の下見に行くことになりました。その日までに、秋レク実行委員会が調べないといけないことをリストアップしました。読者のみなさんに、『みーるミーティング』を説明できて良かったです。私はこの記事を書くとき、嫌な気分でした。書く時『みーるミーティング議事録』を参考にしました。執筆する時にワープロで書きました (笑) 書いていると嫌な気持ちがどんどん薄くなりました。みーるの生活訓練のプログラムの事が書けて良かったです。最後に、この記事の担当を僕に選んでくれたスタッフ Y さんに謝辞を示したいと思います!!!! 有難うございました。 以上。 **記事：ケロロ 編集：あお**



問題：クロスワードを作り、□の文字を並べ替えて、4文字の言葉を作ってください。

- たてのカギ
- 1.カプコンの人気ゲームに出てくるネコの種族の名前
  - 2.有名なホラーゲームのタイトル
  - 3.カプコンの人気ゲームに出てくるプレイヤーの職業の名前
  - 8.頬袋をエサで膨らませてる可愛い動物の名前
  - 9.筋トレしたりできる施設の名前
  - 10.バトルアニメの熱血キャラの一人称
  - 11.日本で有名な毒蛇の名前
  - 13.気体の英語

- よこのカギ
- 1.雨のしずくの中にいる微生物の名前
  - 3.暖かい季節
  - 4.東大阪市役所の近くにあるショッピングセンターの名前
  - 5.ポケットモンスターの映画で初登場した波導の勇者の名前
  - 6.円筒形の容器の名前
  - 7.丸メガネをかけた魔法使いの名前
  9. one-piece に出てくる黒ひげ海賊団の覆面の男の名前
  - 11.一番いい天気
  - 12.台本にないオリジナルのセリフを言うこと
  - 13.噛むだけのお菓子

1			2		3	
			4			
5					6	
			7	8		
	9					10
13						11
		12				

正解は、1/10 (水) にブログで公開します!!



# 徹底討論!! 猫派 or 犬派~



去る11月21日15時より、みーるにて徹底討論が行われました。テーマは、「猫派 or 犬派」です。参加者は11人。内訳は、猫派7人、犬派4人です。ちなみに司会進行者はウサギ派です。討論は、「猫・犬の良いところを挙げていこう」というルールで進行しました。以下の表は、討論で出たそれぞれの「良いところ」の一部です。

 	 
いやされる	役に立つ
ねずみを獲る	リードつけて歩ける
アホかわいい	かしこい(災害救助犬・盲導犬・麻薬探知犬)
排泄物を片付けようとする	忠実
長い歴史の中で形が変わっていない	お互い支援し合う
丸くなっている姿が可愛い	外でも中でも飼える
人間の生態系に関わる(猫駆除→鼠増える→ベスト流行)	泳ぎの型になっている(犬かき)
猫は身づくろいが出来る	嗅覚が凄い
猫のサーカスがある	子供をたくさん産む
犬の生物分類はネコ目(もく)なのだ!(→猫あつての犬?!)	「戌の日」がある(妊婦さんが腹帯をまく日)

この討論の後、猫派・犬派の決を採った結果、猫派=6人・犬派5人と、猫派の勝利と相成りました。

P.N 王仁 表作成 タイガー2 まとめ やっぴ

## ギャラクシー流クラシック音楽との付き合い方

### ~年越しはクラシック音楽でいかが?~

HAPPY NEW YEAR

こんにちはギャラクシーです。2017年も年越しの時期ですね。なんか最近1年が過ぎるのが早くなってきました(笑)

みなさん、大みそかはどんなテレビ番組を観ながら過ごしていますか?紅白ですか?ジャニーズですか?僕は最近、テレビ東京系列「東急ジルベスターコンサート@」を観ています。毎年テレビ中継されているクラシックコンサートで、年明けと同時に演奏が終わり、紙テープや紙吹雪が発射されるという演出がお馴染みとなっています。

一般的にはお堅いイメージのあるクラシック音楽とは違い、ライブ会場のようなカジュアルな雰囲気観やすいので、今年はクラシック音楽を聴きながら新年を迎えてみてはいかがでしょうか?

# 秋レクレポート

去る10月27日、鶴見緑地にてみーるの秋レクを実施しました。この日は10月末とは思えないほど気温が高く、とても暑かったです。いい天気でした。先に現場に行って準備をする班と、おにぎりを作ってから行く班に分かれて出発しました。

先乗り班は、メンバーの一人が持ってきたテントを組み立てました。全員揃ってからは、みんなで火をおこしたり、肉や野菜を焼いて食べたり、変わったところでは、マシュマロやメロンパン、ポテトチップスを焼いている人もいました。ポテトチップスは香ばしくて意外とおいしかったです。組み立てたテントで寝ている人もいました。

筆者は今回副実行委員として、企画を立てたり、予算の見積もりをだしたりして、実行委員長のサポートに尽力していたのですが、途中で風邪でダウンしていました。それでも他のメンバーさんの協力もあって、この日を迎えることができました。この場を借りて、感謝申し上げたいと思います。

最後になりますが、たまにはこういう集まりも悪くないなと思いました。P.N. K

## お悩み相談

### キスタクさん、M&Kさんへ

金曜日、終わりの会が終わった後、みーるでSさんと一緒に「モンスターハンターダブルクロス」をして、家に帰って夕食を食べた後もインターネット通信でまた遊んで、土・日は3食とお風呂と寝ること以外の時間をほとんどSさんと遊んで合計26時間もしました。さすがに反省しました。

平日インターネット通信で遊ぶときは4時間はゲームをして、ゲームに依存してる気がして不安です。Sさんと次に楽しく遊ぶためにはゲームを進めなければと強く思って、1人でモンハンをする時はまるで作業です。タイガーより



#### キスタクさんの回答欄

タイガーさんが「モンスターハンターダブルクロス」が好きで、生活の一部になっていることは、好奇心が旺盛で素晴らしいと思います。26時間といいますがタイガーさんには、あつという間、かもしれません。それが間違っているわけでは、ありません。ですが、身体と脳は、正直に悲鳴をあげるでしょう。視力の影響、身体の姿勢が歪む、脳の認知機能の歪み、プロセス依存の1つであるゲーム依存による家計的な損害など、華やかな楽しさとは裏腹に苦しい一面もあるようです。健康を損なわない程度にSさんと相談しながら、ゲームを楽しむことをおすすめします。



#### M&Kの回答欄

ゲームの時間って楽しくてあつちゅう間やねえ。さらに来年には久々の置き型ゲーム機のPS4で、モンハンがオープンワールドになって発売ですよ。ハイスペックな内容プラス仲間とマイクで話しながら狩れるんですよ。ますます楽しくて、ゲーム廃人まっしぐらですね。てことで僕のアンサーは「ユーチューバーになれ」や。ゲーム実況をのせてアクセス稼いでお金もうて、プロゲーマーや。でも、それが出来へんねんやったら……。そんなクソみたいな時間過ごして、何も生み出せへんもん、やめちまえ!全部売ってまえ!DSなんか逆に折ってまえ!わかったかこんにゃろ〜!



# 今回の話題の人 ～ケロロ君～ P.N. あお

今回の「話題の人」には私の大の仲良しのケロロ君をご紹介します。ケロロ君無しには、もはや今のみーるは語れない大きな存在となっております!!

みーるの他のみなさんにケロロ君の良い所を聞きました★ 多かった意見は「知識が豊富」「明るい」「積極的」でした。この3つが揃うケロロ君はこれだけで印象がすごくいいですよ★ でもこれだけではとてもケロロ君の良いところは分かってもらえないんだなあ(\*>.<\*) 「え?これは褒めてるの?」っていう意見があるんですがそこがケロロ君の良さなんです!! その意見は「相手が聞いていようか聞いていまいが自分のことを話す」「何をするのか読めない」「たまに良いこと言う」なんていう意見がそこそこあるんです(笑)



でもこれがケロロ君の良さですよ★ 私個人の意見だと「しんどそうにしてると大丈夫?と気にかけてくれる」「頼まれたことは断らずすぐに行動にうつす」です!! しんどい時に何回も心配してくれて何回も助けてくれたケロロ君を私は尊敬します★ みなさんにも伝わったでしょうか...

本当にみーるにはかかせない存在です(★U★)

## ♥機関車トーマス in Kさんワールド♥

「Kさんにとってトーマスとはどんな存在?」と聞くと「トーマスとはトーマスです」とお答えいただいております。物心ついた頃から、機関車が好きで、トーマスを好きになりました。ご両親がトーマスの玩具を買ってくれて、幼少期にトーマスのキャラは10種類ぐらい覚えていたようです。トーマスは楽しかった幼少期の思い出と関係してるんですね★

好きなキャラはハロルドというヘリコプターです。理由は空を自由に飛んでいるからです。好きになったのも、乗り物にロマンを感じたからです。幼いころは電車の運転士に憧れていました。Kさんはトーマスみたいに忠実で優しい人柄なんですよ★



作成：ケロロ(1割) & あお(9割)



編集後記：今号は、共同しての執筆スタイル、レイアウト決定後の追加記事発生など、初めての試みや急な変更にも挑戦しました。今のみーるをリアルに感じていただける記事構成になりました。いろんな個性がぶつかりあった紙面になっています。どうぞ楽しんで、ご覧下さい!!