

見るみる



みーリング

2018年 4月発行/第 15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.cocan.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: 年間テーマ・音楽談義

P2:P3: アニメ・メンバー紹介・クロスワード

P4: 討論・コラム P5: みーるの外観・コラム

P6: みーるの食堂・クーポン券

見るみるみーリング 2018年年間テーマ

「平成最後の年！！」

やりのこしたこと、ありませんか？」

平成の世も残りわずか1年。30年間いろいろありましたね…。ということで、平成最後の年のみーる新聞の年間テーマを考えてみました。いままでは未来に向けてひたすら前に進むポジティブな記事を作ってきましたが、新しい時代になる前、ここでひとつふりかえてみて、「つくること」より「のこしてきたこと」「かえていくこと」に注目してみました。「復刻」「原点回帰」「断捨離」…いろいろなキーワードを思い浮かべた15号。帰っていくこと・手放すことがないと、新しいものは手に入りません。今年のみーるはそんなことを大切に、平和を願いながら過ごしていきたいと思います！！♪これからもどうぞよろしくね～♪(『トリセツ』西野カナ風?)。(PN:さきやま)



★けいちゃんの音楽談義 ～ぼくの音楽リレキ書 ⑥～

「原点回帰」

PN: けい

「けいちゃんの音楽談義」は一旦休載したんだけどさ、リアル充実と共にやっぱり語りたくなっちゃった。というわけで、みんな、ただいま。読んでくれてた人、いるかな？ これからもよろしくっ！

シンガーソングライターになるのが僕の夢なんだけど、強く願うあまりに空回りもしたよ。そりゃあ、プロのミュージシャンになれたらカッコいいし、有名になれるし、たくさんの人に音楽を届けられるし。目標に向かってがんばったり、技術を磨いたり、人の要望に応えたり、それも大事な要素だと思う。だけど、それにとらわれて肝心なことを忘れちゃってた気がするんだ。それは、やりたいからやっているという感覚。僕にとっての音楽は、自己表現・生き様みたいなものだし、他人から見た「上手い・下手」や「正しい・間違い」が存在しない自分だけの空間。そして、そう思えたとき、すでに僕はシンガーソングライターであり、夢は叶っているようなもの。夢のない話でごめんね。だけど、なんだろう。どこか懐かしい気分だ♪

「やりのこし」アニメ紹介 P.Nタイガー

こんにちはタイガーです。今回は自分のやりたい記事を作れることになったのでアニメ紹介をしようと思いました。紹介するアニメは「DRAGON QUESTダイの大冒険」です。ゲームはよくしたけど、このアニメは見たことがなくて気になったから選びました。ストーリー自体はオリジナルでゲームとつながりはないけど世界観と設定を元に作られているようです。ゲームではモンスターと戦うとき戦闘用の画面に切り替わるターン制です。主人公が攻撃をしたら、次は敵が攻撃するのを繰り返す感じです。だからアニメではモンスターと戦うときどんな感じになるのか楽しみです。よかったらみなさんもこのアニメを見てみるのはどうでしょうか？



★みーる新聞 こんなメンバーで作っています★



P.N.ケロロ

卒業したMさんと仲が悪い状態でお別れになった。心の底から申し訳ないです。スタッフさんより話しやすく話していたら喧嘩になった。Mさんには謝ったけど、それはMさんが良い人だから許してくれた。だからMさんと一緒に実行委員をやりたいかった。

パソコンのエクセルの資格をとりたいです。パソコン教室に3年も通ってるけど、遅刻したり、授業中に寝たりをくりかえしています…。資格をとってパソコン教室から解放されたい。

もう少しみんなとコミュニケーションの量を増やしたい。みんなが話しているのを、見たり聞いたりしてもそのまま。自己解決してしまっている。これから言葉に出して、みんなの輪の中にはいっていきたいです。



P.N.ギャラクシー



早く自由になりたいです。

P.N.タイガー



平井堅と一緒にご飯を食べに行くのはずなのに…もっと前に行けたはず!!

やっぴさんともうちょっと分かり合えるように、心がかよえるように努力したい。死んだ時に「もっと仲良くしとけば」と思いそうだから(笑)

P.N.さきやま

今年は厄年ではないけど、厄除け厄払いしたい。あとは、体力作りですね。体力あった方が、病気になりにくいですがもんね。3日に1回くらい、腕立て・腹筋を10×3セットはしたいです。



P.N.キスタク

自分で作詞・作曲しているから物として残したいです。自分のオリジナル曲のアルバム制作したいなあ。日常に音楽を取り入れていきたいと思っています。



P.N.けい

こんなメンバーで新聞を作っています♡みんなに今年やり残したこと、やりたいことを聞きました。私はダイエットです(笑) みんな個性的で素敵です★これからもよろしくお祈りします!!!



P.N.あお



問題: クロスワードを作り、A~Fの□の文字を並べると、6文字の言葉になります。

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

1		2	3	C	4
5					
		6	B		7
8	9		10		
11	D		12		E
	13	A			F

たてのカギ

- ①私の友達にいたかなー。えっと...いなかったかなー。学年にいなかったと思う...。まあ、餃子が有名な市です。
- ③夜空に輝くもの
- ④ワクワクした一週間のあと辺りで患う病気
- ⑥動物が出すくさいもの
- ⑨お寿司のネタがのっている
- ⑩親に怒られてもじっと耐えるもの

よこのカギ

- ②世界中の中で一番言葉が多くてびっくりする
- ⑤おいしい味を食べている時にでる唾液
- ⑦その月がくるとあつくなる
- ⑧サッカー部の彼氏に腕につけてもらう為に彼女が作るものは食用。ヤシ油の原料にもなる。
- ⑪暑い地方に生える木。高い幹の一番上に大きな葉が生える。実は食用。ヤシ油の原料にもなる。
- ⑫鼻が長くてとんがっててホウキで空を飛ぶ
- ⑬コタツに入って食べる食べ物。くさりやすい。

正解は 5/18(金)にみーるのブログで公開します！
 答えが解った方は、みーるまでお気軽にお電話ください♪
 一番最初に答えを当てた方にはみーる食堂のお食事券(ミニランチ620円分)をプレゼント!! (TEL 06-6732-3210 まで)

コレで決まり★MYお菓子ランキング

BEST3

新しいおいしさに出会えるかも～



こんにちはギャラクシーです。4月も終わりに近づいてきました。僕は沿道の桜を眺めるだけでしたが、みなさんお花見などはされましたか？

さて今号は記事担当者がそれぞれ好きな記事を書くということで、連載しているクラシック音楽のコーナーではなく、僕が皆さんにオススメのお菓子のランキングを紹介したいと思います。

それではまず、第3位は 三幸製菓「雪の宿®(右図)」。おせんべいの塩味とその上にかかった砂糖の甘さがちょうど良い感じ！家にあるとついつい手が伸びてしまいます。第2位は、有楽製菓「ブラックサンダー®(左下図)」。約30円と安価ながら、ビスケットと甘いチョコのバランスが良く、ボリュームがあって1個だけでも満足感があります！このまえ買ったきな粉味もおいしかったです。そして栄えある第1位は、リスカ「コーンポタージュ®(左上図)」。このコーンポタージュという味自体甘くて好きなんですけど、特にこのお菓子はサクッとしてトロッと溶ける、2日目のカレーのような食感が何度も食べたくなります♪買ったらすぐに1袋食べきってしまいますね。

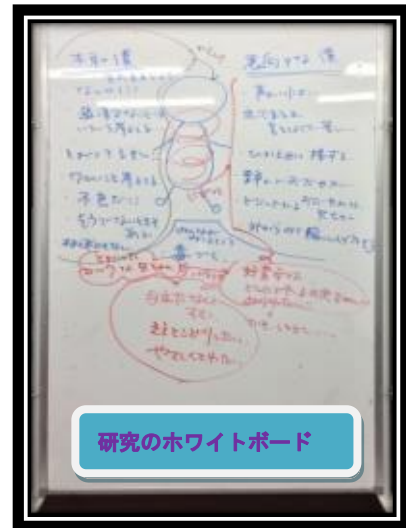


いかがでしたでしょうか？まだ食べたことのない「やり残しお菓子」はありましたか？平成が終わるまでにぜひ、食べてみてください(●^-^●)!! P.N. ギャラクシー

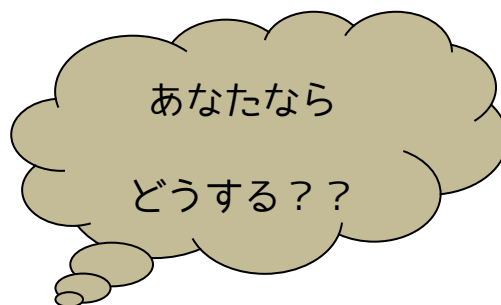
みーるプログラム～当事者研究～

プログラムの中の「当事者研究」について紹介します。当事者研究はみーるが開所された2011年から始まっています。その日1人の人の苦勞を出してみんなで意見を出して解決策をだしたり、みんなの共感を得たりする場所です。当事者にとって「人には話せない事をみーるのメンバーなら話せる」その環境が大切だと思います。環境とは、心理的なものを含みます。精神的な病気の症状やしんどさは、薬では症状を抑えているだけです。でも大事なものは診断名ではない、自分がつける自己病名です。これによって自分を知ったり、仲間・メンバーの事を知ることができます。苦勞を話す勇氣はいります、でも話す事で他のメンバーから提案してもらえますよ。当事者だけではなく、みんなのメンバーみんなの大切なプログラムのひとつです!!!

研究風景



★以上 ケロロ作成★



みーる徹底討論



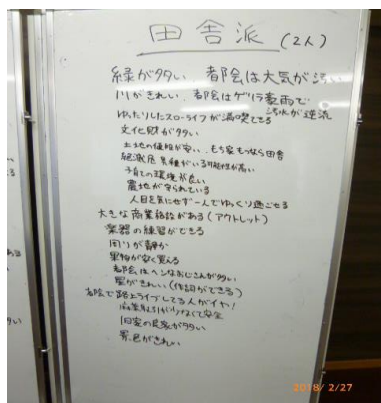
将来暮らすなら都会派 VS 田舎派

今回の徹底討論は「将来暮らすなら都会 VS 田舎」。討論前は「都会派」5人、「田舎派」2人。印象に残った都会の良さは、商業施設が充実している、福利厚生が充実している、地下鉄が走っている、芸能人や有名人がいる、便利、仕事の種類が多く、最低賃金が高い等でした。対して田舎の良さは、自然が多く、土地の値段が安い、人が少ないので、外で楽器の演奏ができる という意見でした。文化財が多いし周りが静か、空気がきれいだし、農業体験ができるし、都会より広々とした住宅に住めるなど、田舎の良さも身にしみて伝わってきました。最終ジャッジはどちらにしようか迷っている、司会のけいさんに決めていただきました。けいさんは「出会いが多い魅力がある」都会派を選びました。都会には都会の良さ、田舎には田舎の良さがあり、おもしろい討論でした。



討論風景

(PN・キスタク)



悩んでいるけいさん

建物の外観が美しくなりました★

新年明けて1月下旬～2月上旬にかけて、大家さんがみーるの建物をメンテナンスをしてくださいました。駐車場横の花壇、壁の塗り替えなどなど…。壁の色が変わり、元気でやわらかい色合になったでしょ？外装がきれいになったことでみーる内の空気もきれいになったようで、活動するわたしたちも明るく活気にあふれております。建物の外観、食堂のお食事、そしてわたしたちに会いに、みーるにおこしになりませんか？お待ちしております！！(PN:さきやま)



みーるの
高田純次スタッフ

リラックスタイムの 過ごし方

ひきたての新鮮な豆で淹れるコーヒー。まずは少量の湯を注ぎ、豆を蒸らす。湯を含ませた瞬間、心地よさ気にブワツと豆が膨らむ。まるでバスタブの中で伸びをしているような光景。それと同時に独特の香りが部屋を漂う。——心が和む瞬間。頃合いまで豆がリラックスしたのを見届けたら、次は注ぎ口の細いケトルで、「の」の字を描きながらお湯を注ぐ。フィルターに逆ドーム型のコーヒー豆の土手ができたら上手く淹れられた証拠。コーヒーの淹れ方教室で教えてもらった淹れ方を、リラックスタイムに取り入れる。上手く入ると嬉しくなる。

さぞかし素敵な道具が揃っているように思うでしょう？でも実はサーバー代わりにプラスチックの軽量カップ、細口ケトルの代わりにガラスポット。ドリッパーなんて100均の物を使用しています。おいしく飲めたらいいよね。このいい加減さが高田純次と言われる所以かしら？

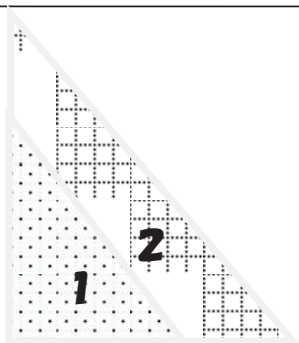
PN:リコピン



みーる食堂も 就労継続も いろいろな味が味わえる



～あなたが辛いとき・苦しいとき、やさしいごはん みーる食堂はおいしいごはんを待っています～



この見るみるみーリング15号を持参して「やさしいごはん みーる食堂」にお越しください。左の三角形をチケットとして、お好きなドリンクを2回分無料とさせていただきます（1枚につきお1名様限り。切り離してご持参されますと無効になりますので、15号ごと持参ください）。

有効期限：2018年8月末まで

住所：〒577-0841 大阪府東大阪市足代3-1-22

電話番号：06-6732-3211

FAX：06-4307-5666

Facebook：「みーる食堂」で検索!

