

見るみる



みるみるみーリング

2019 年 4 月発行 / 第 18号

発行元: 一般社団法人みるみる リカバリースペースみるみる
(<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:年間テーマ・アニメ紹介
	P2:クロスワード・養豚場を訪ねて
	P3:プログラム紹介・音楽談義
	P4:豆まき・白衣の天使物語

見るみるみーリング 2019 年年間テーマ

挑戦 (チャレンジ) !!

～3の倍数でアホになるw～

リカバリースペースみるみるの機関紙「見るみるみーリング」を発行して早や6年、今号で18号となりました。「日々ともに過ごす仲間と共同でものづくりをしたい」というメンバーの要望から生まれたこの活動。編集長も3代目となりました。編集会議は生活訓練の「新聞ミーティング」というプログラムで活動しているのでメンバーが固定せず(生活訓練は2年限定の事業です。まあ、延長したら3年ですけどね)、各時代でメンバーの個性が出る新聞が完成しているのがまた面白いものです。

さて今年「新年号」、「ラグビーワールドカップ開催」、「東京オリンピック前年」、「大阪万博2025年まであと6年」という、日本、関西、大阪、東大阪にとって記念すべき年。そしてみるみるは法人事業を始めた2010年から9年そしてやさしいごはんみるみる食堂ができて6年の節目(?)にあたる年。なので、年間テーマは当然「挑戦(チャレンジ)」!今年度は新聞の枠を超えた「挑戦」を試みつつ、みるみるの様子を伝えるという使命は果たしていきますので、ホームページ、FaceBookとともに楽しみください!

で、3の倍数でアホになって読んでくださいましたか??

PN・さきやま

「やいのこし」アニメ紹介 P.Nタイガー

こんにちはタイガーです。今回紹介するアニメは、『MAR-メルヘヴン』です。このアニメは小学生のときにテレビでやってたけど、その時はしっかり観てなくてどんな話だったのか気になったので選びました。ストーリーは主人公の虎水ギンタが異世界メルヘヴンに行って仲間と出会い共に戦っていく話のようです。このアニメはARM(アーム)という特殊能力を持ったアクセサリーを使って戦います。主人公のギンタの使うARMはおっさんの顔をした、しゃべるけん玉です。他のキャラのARMはリングやペンダントやブレスレットなどを使って戦います。あるキャラは十字が入った盾のリングを発動させて敵の攻撃にも耐える盾を出して戦います。だからギンタがどうやって戦うのかがめっちゃ気になります。よかったらみなさんもこのアニメを観てみるのはどうでしょうか。

★わたくしタイガーは今号をもってみるみるを卒業します。このコーナーは今回を持ってひとまず終わりになります。これからは、仕事にむけて頑張ります!!!ぜひ応援してください!!!★



虎水ギンタ
(作画タイガー)

応援してくれよな!



クロスワードを埋めてA~Eを繋げると、言葉になります。
 ヒント1: 中国の薬草の名前
 ヒント2: 日本の4人組のミュージシャン

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

1		5		A
	B		D	
2	4		6	
3	C			
	7			E

たてのかぎ

- 1 甘いデザートの高級でカップに入っています。
- 4 中国の有名な歴史書。
- 5 国会で法案を作る人。
- 6 上野動物園にいます。

よこのかぎ

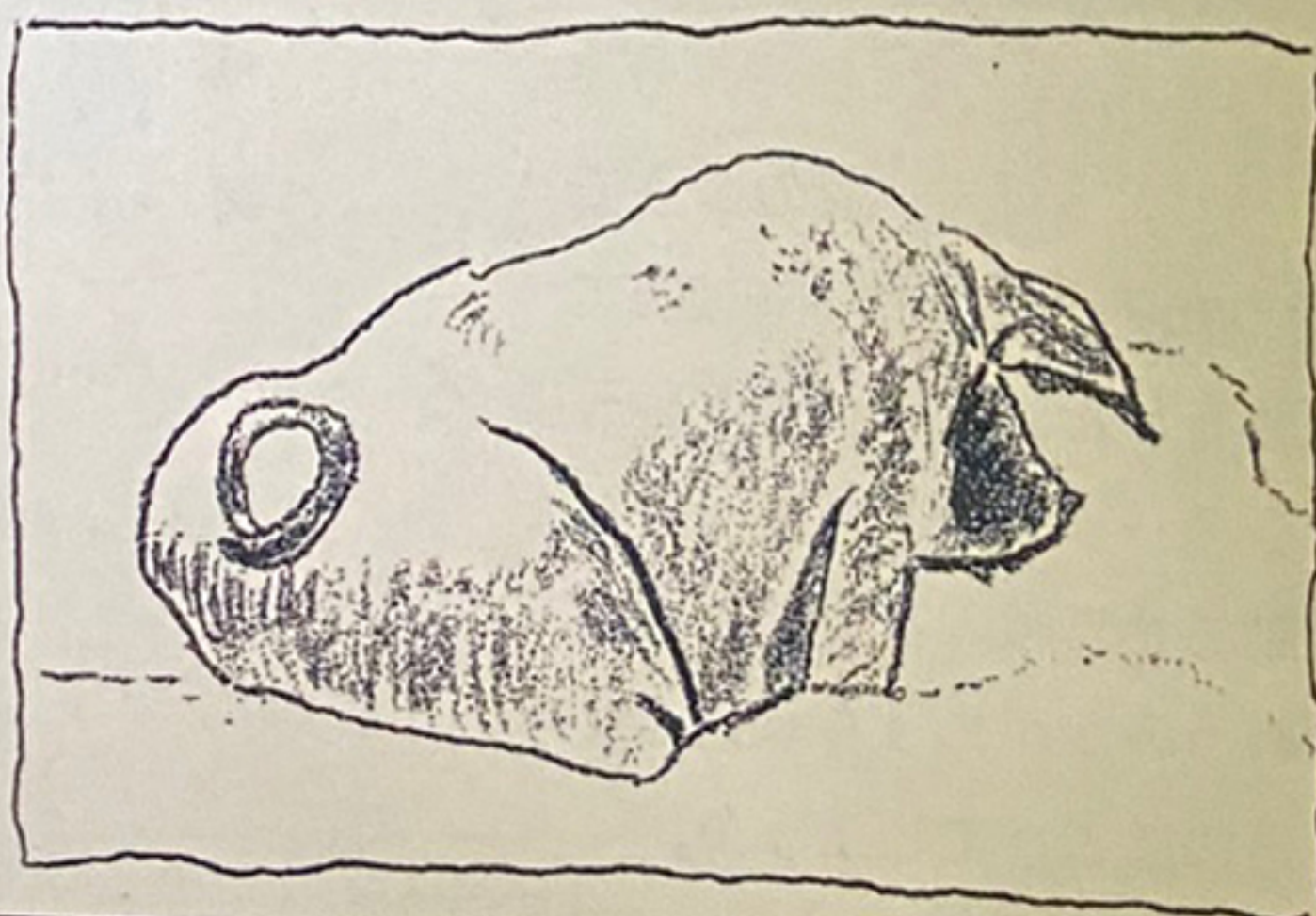
- 1 リアス式海岸がある県。
- 2 和の食材を使った洋菓子。
- 3 みんな大好き、箸で食べてスープを飲むもの。
- 7 要らないものを捨てること。

豚大好き！な現在のほく コラム

こんにちは、キスタクです。ぼくは12月16日M養豚場をたずね、そこで暮らす豚を見学してきました。とても楽しかったです。ブひひひ(笑) 豚目線？

M養豚場は山中にたたずんでいる養豚場で、自然豊かな場所に立地しています。豚は皆さんの食卓で大活躍。豚カツ、豚汁など。ちなみに、私事で恐縮ですが、僕は毎日みーるで就労B型と食堂の仕事でお世話になっています。発達障害の診断を受けていて、障害をオープンにしての就労を目指しています。コミュニケーション、アイコンタクトが苦手ですが、毎日無遅刻、無欠席という小さな目標達成から始めた朝の仕事にも慣れてきました。まさに継続は力なりでちょっとすばらしいなと思っています、達成感が人を強くすることを実感しました。

話は変わりますが、ぼくは豚キャラがめっちゃ好きで、スマホゲーム、「養豚場ミックス」をプレイしているくらい、豚好きです。見るのも好きですが、食べるのも好きです。ジブリ作品の「紅の豚」、俳優 妻夫木聡さんが出演している「ふたのいる教室」などの作品も好きです。面白いので、機会があったらぜひ観てみて下さい。おゆめの作品です。



こんにちは、みーるの皆さん。豚です。

プログラム紹介「ストレッチ」 ～CD を聴きながら～

毎週火曜日の午前にはストレッチを1時間行っています。ストレッチをしながらリラックスすることを主な目標としています。さまざまなポーズをしながら「身体を動かすことって気持ちいいなあ」と思っていたのが最初のステップ。次に体を動かさずに全身脱力を行って‘だら～ん’としていただき、地球の引力に抵抗することをストップし、課題に立ち向かうことを休憩し、いろいろなことから解放されて身体と心がリラックスできるように練習していきます。リラックスした状態で課題に向き合ってみると課題の見え方が変わったり、意外と手の中にあつた幸せに気づきなおせたりするといいなあと思いながらこのプログラムを行っています。‘だら～ん’部分に関して添付の「おやすみくまさん」トラック1番に収録致しておりますのでよければお聴きくださいませ。郵送の方には添付していませんのでみ～るまでお問い合わせください。 やっぴ



★けいちゃんの音楽談義 ～ぼくの音楽リレキ書 ⑨～

「ソロ？ バンド？ 打ち込み？」 PN：けい

音楽の楽しみ方にはいろいろなスタイルがあると思うんだ。今日はそんな話をさせてほしい。音楽を聴いて楽しむことはもちろんだけど、僕は音楽をやる側の人間なのでそのことについて一歩踏み込みたい。一人で弾き語りをしたり、誰かのカバーをしたり、はたまた自分で作詞作曲をしたりして楽しむ方法。同じように一人でも、DTM（デスクトップミュージック）といってパソコンでバンドサウンドに仕上げることもできる。「初音●ク」といって一時期すごくブームになったよね。僕もパソコンで音楽を作ったりもしたよ。

もともと僕はバンドに憧れてギターを始めたんだけど、人には向き不向きっていうのがあるんだろうね。やりたいことと向いているかどうか？ は一致するとは限らないしさ。僕はバンドで人とやろうとすると、必ずしんどくなる。人と一緒にコミュニケーションをとりながら取り組むのがあまり向いてないんだと思う。…じゃあ一人でやろう！ って思ったわけ。ところが、一人でやるにしてもギター弾き語りだと少し物足りない時もある。そんなときはDTM！ …って言うと思ったでしょ？ 僕の場合、DTMをするよりは、ギター弾き語りのスタイルがやっぱり好きなんだと思う。僕なんか、まだまだ弾き語りは下手なほうだけど、「スラム奏法」という奏法を練習してる。これはまさに、一人で弾き語りをする人にとって有用な奏法。ギターをパーカッションの様に叩きながら、弦も弾くという、まるでギターとドラムがいっしょに演奏しているかのように聴かせられるのね。おまけに歌いながらって…、頭がこんがらがりそうになるね。でも練習していくうちにできるようになると信じてる。だから僕はソロでやるよ。

節分のマメまきを皆でしました！！

2月4日にみーるでマメまきをしました。

もえちゃんとケロロさんが、赤オニ、青オニの役をしてくれました。もえちゃんはオニのお面とそっくりなので（といってもやさしい表情）おもしろかったです。



Sさんがまくマメは、見事に赤オニ、青オニに命中していました。青オニのケロロさんは自らマメにあたりに

いていました。

「鬼は外!! 福は内!!」や「鬼は内!! 福は内!!」や「福は内!!」だけやいろいろな言い方がそれぞれあるようです。

マメまき後、Kさんの絵本の朗読を皆でききました。題名は「詩ってなあに？」というとてもかわいらしい話でした。ストレッチ担当スタッフのやっぴいさんと同様、Kさんの朗読はわかりやすくハッキリした声でした。



マメを皆で食べておいしかったです。私は年の数は多すぎるので、少々年の数より少ない数のマメを食べました。マメまきで皆と楽しみました。が、その時間、マメまきに参加できず、一生懸命仕事をしていたみーるのメンバーもたくさんおられました。



Kさんの朗読中

今年みーるに福が来ることにちがいない!!

一年でありますように!! みーるの皆と仲良くしていきます!! by 桜

✿ あおちゃんの白衣の天使物語 ✿ PART 3

今回は「看護学校・実習編」の物語です♪♪ほんとに地獄の日々の物語…。

看護学校でナース服に着替えて、となりにある病院へ実習に行きました。

担当になる患者さんの検温や必要に応じたケアをします。が、、、なんせ

看護師さんが怖い💧 「で?」とか「だから?」とか追い詰められます💧



レポートも多く、睡眠不足が続く中、地獄も続きます💧 私が一番嫌いだっ

たのはシーツ交換。看護師さんと学生が二人一組になってやるんですが、

沈黙の中、睨まれながらの…作業(笑)怖い思い出して胃が痛くなる!!

自分が看護師になって思うんです…

「看護師は白衣の天使ではない」と。



P.Nあお