

見るみる



# みーリング

2020 年 4 月発行 / 第 21 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.cocacn.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:

P2:

P3P4:

P5P6:

## 見るみるみーリング 2020 年間テーマ

# 「個性を出す」

～令和2年2020年2が3つでアホになる～

いよいよやってきました2020年!!オリンピック・パラリンピックが7月24日(金)～8月9日(日)開催されます。昨年のラグビーワールドカップも盛り上がったので、もう、すごい盛り上がりでしょうね、わくわくします。

そしてリカバリースペースみーるも現在事業開始10周年真っ只中。10年続けられたことはみなさまのご協力があったからこそ。ここで改めてお礼申し上げます。そして、さらなる10年へ進むには、より「みーらしさ」を出していこう。折しも時代は多様化・個性の時代。人とちがっていてもいいじゃないか!!今年は年2回の季刊誌の発行と、「みーる10年史(仮)」の作成を目標としております。お手元に届いた折には目を通してみてくださいませ。今年もよろしくお願いいたします。(PN: さきやま)



★けいちゃんの音楽談義 ～ぼくの音楽リレキ書 ⑫～

「音楽は一日にして成らず」

PN：けい



僕がいま考える音楽の方向性についての話をしたいと思う。1年前は、一人でギター弾き語りをするスタイルでいって話したんだけどさ。なんかね、気が変わった！ 最近は DTM で音楽を作ることにハマっててさ。DTM とは、デスクトップミュージックの略で、パソコンをつかって音楽制作をすること。ベースやドラムはパソコンの打ち込みで作り、ギターやボーカルは自分で弾いて歌って録音してる。今までは伴奏といってもギターパートを1つ考えればよかったんだけど、バンドアレンジにしたいから、ベースとかドラムとか、色んな楽器のパートも考えてるのね。バンドと聞くと迫力があってとても大掛かりなイメージを持つかもしれないけど、それを作る工程で言えば、とても緻密で地道な作業なんだ。一つ一つのパートをワンフレーズずつ、もっといえ



ば一音ずつ、鍵盤やマウスで入力していくんだ。一つ一つの音の音量やリズム、音色まで調整しようと思うとかなりの知識や経験、実践練習が必要になるよ！（僕はまだまだ未熟だよ！）音楽とかあとは緻密な作業が好きな人におすすめ！ 今は自分のオリジナル曲を DTM でバンドアレンジしたり、アイデアを集めるために、誰かの曲を DTM で耳コピしたりしてるよ。

そうだな…、思えば過去のいろんな経験が今につながるんだろうなあ。僕の経緯でいうと、ピアノやベースは少しだけ習ったことがあるし、ドラムは友人の家で叩いて遊んだ経験があったり。カリンパっていう民族楽器も一時期、本気で練習したことがある。作詞作曲をしたり、誰かの曲をカバーしたり。DTM も10年前からやったりやらなかったり…。それらの経験が合わさって今の自分の音楽活動があるんだなあ。ことの始まりは何気なく父親のギターをさわってみたあの日から…。しみじみ……。

DTM で僕が思い浮かぶのは米津玄師がハチという名義でニコニコ動画に投稿していたころの楽曲だ。その頃は初音ミク等のボーカロイドもブームになっていたね！

それでは、聴いて下さい(YouTube で聴けるよ)♪ ハチ feat.初音ミク, GUMI で「マトリョシカ」!(DJ風w)

～ 詩 ～

## 春の夢

外から部屋に春の日差しがポカポカと入ってくる

今日はお天気だ

窓を開けると、暖かい風が吹いていた

何をしようかしら？机の上で考えこんでいた しばらくして、うとうと・・・うとうと・・・バ

ツと目が覚めた

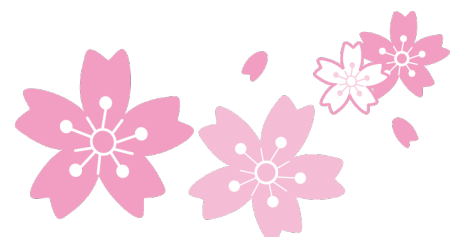
ああ、5分ほどうたた寝をした 何だか懐かしい夢をみた でも、夢の内容は覚えていない

目覚めた時、心がポカポカ 今日のお天気のように暖かかった

机の上に桜の花びらが2枚落ちていた

ああ、公園の桜の木の花びらが、窓から入ってきたんだな

時には嫌な夢も見るけど、今日の夢は春の暖かい夢だった



by 桜

# 食べるの大好きケロロ君

こんにちは、ケロロです。春らしくなって、少しずつあったかくなりましたね。そういう日は家で引きこもりたいですね。いえいえ、そうは思いません。そう言うわけで、今回も記事を書きますね。

今回のテーマは食に関するコラムです。まず、食はみんな食べ物を食べています。何を基準に食べるのが人類共通の悩みですね。食べ物のテーマだと広すぎるので、みーる食堂の宅配食に絞ります。

みーる食堂の食事とは、何でしょうか。それは、**体にやさしいごはん**です。体にやさしいごはんとは何でしょうか。みーる食堂のメニューのコンセプトは**玄米と野菜を摂る**ことです。体に悪いものとは、アルコールなど酒類です。アルコールフリーなので、だれでも安心して食べてもらえます。

**健康な食事とは、炭水化物、タンパク質、脂質をバランスよくとることです。**献立の栄養は**栄養士**が作成しているので、安心してください。健康な食事と少しの運動が大事です。別に痩せろとかダイエットをしないとではありません。野菜と一緒に食べることで、コレステロールを穏やかに摂取できます。

B型就労支援を受けている人に、作業療法士などスタッフが料理の基本から教えて、作業しています。だから、これから、B型就労支援をしたい人にも、みーる食堂を訪れてほしいと思っています。

さて、食べるの大好きとはどのような事でしょうか。ケロロは野菜が好きです。みーる食堂の好きなメニューを発表したいと思っています。1位は鶏のから揚げ。みーる食堂では調理師の指導のもと、鶏肉をおいしく調理しています。前回の記事のテーマもここから書きました。2位はポークソテーです。ポークソテーとは、豚肉と玉ねぎを炒めたものなどです。玉ねぎは血液をサラサラにします。豚肉もおいしくて大好きです。3位はカレーです。みーる食堂では、**ポークカレー、ビーフカレー、ビーフシチューがマイナーチェンジ**します。ケロロはビーフカレーが好きです。たまに宅配食でカレーを食べています。

野菜の魅力についても書きたいと思います。野菜には食物繊維やカロチンや葉酸などを含みます。食物繊維は腸の掃除をします。野菜を摂ることで、バランスの良い食事にすることができます。野菜はおなかを膨らませる事もできます。ケロロ自身が野菜に気をつけて食べています。しかし、ケロロは血液検査の結果、血糖とコレステロールが高かったです。

ケロロはB型就労でメニュー表の成分表のデーターを栄養士さんの資料を基にエクセルで入力しています。

精神科に入院している人も生活訓練を受けたほうがいいと思います。体にやさしいごはんを食べることで健康的な体になります。生活訓練のプログラムを受けて2年から3年間いるだけで回復します。**健康な食事は大事**。それは、みーる食堂が皆さんに安心して食べてもらえるメニューを開発し続けることです。

## 2019年ウインターパーティーとおもちつき大会の感想

ウインターパーティーの感想は、『ロマンティックあげるよ』はゴールドマイクが活躍したと思います。「ロマンティックあげるよ〜」のサビを振り付けしましたが一緒にやってくれたのは一人だけでしたが、僕的に満足でした。しよこたんの振り付けをYOUTUBEなどを参考にしました。しよこたん萌えー!!ゲームオタク万歳!稲垣早紀も好きです。オタク女子がもっと増えると良いな。いいわん的には可愛い娘限定です。またゴールデンマイクを活躍させたい!次はマイケルジャクソンで。

お餅つきはすごい寒かったですけど一年の恒例行事なので寒い中いっぱいつきました。天気が良くなって雨とか降ってきてどうなる事かと思いましたが、白、のり、エビ、ミカン、色とりどりのお餅が食べられて良かったです。餅つきは、杵の重さをバランス良くつくのはついた時の音で大体わかります。みかん餅と、エビ餅が好きです。もっとお餅持っていけるといいな。今年も頑張ると思います。(PN:いいわん)



オリジナル衣装でノリノリに歌ういいわんさん。  
ゴールドマイクは私物。

## 令和2年 バレンタインデー 意識調査

こんにちは、2月14日は、日本で1番チョコレートが売れるバレンタインデーです。

まずは、バレンタインデーの歴史から触れていきたいと思います。

日本では、1958年ごろから、バレンタインデーが流行しました。日本チョコレート・ココア協会によると、日本のバレンタインの発祥の地は、イタリアのテケロ市と姉妹都市である神戸市であるといわれています。

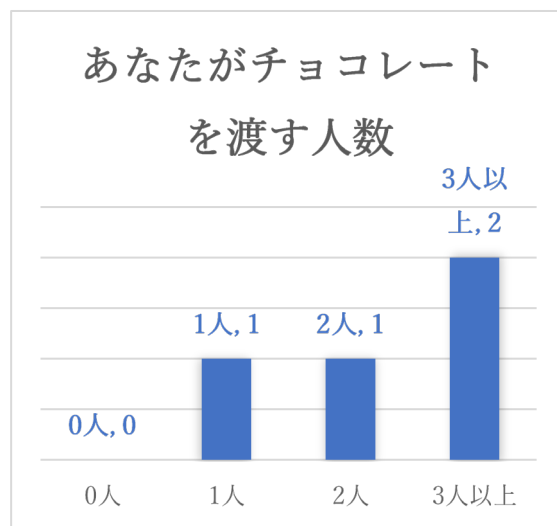
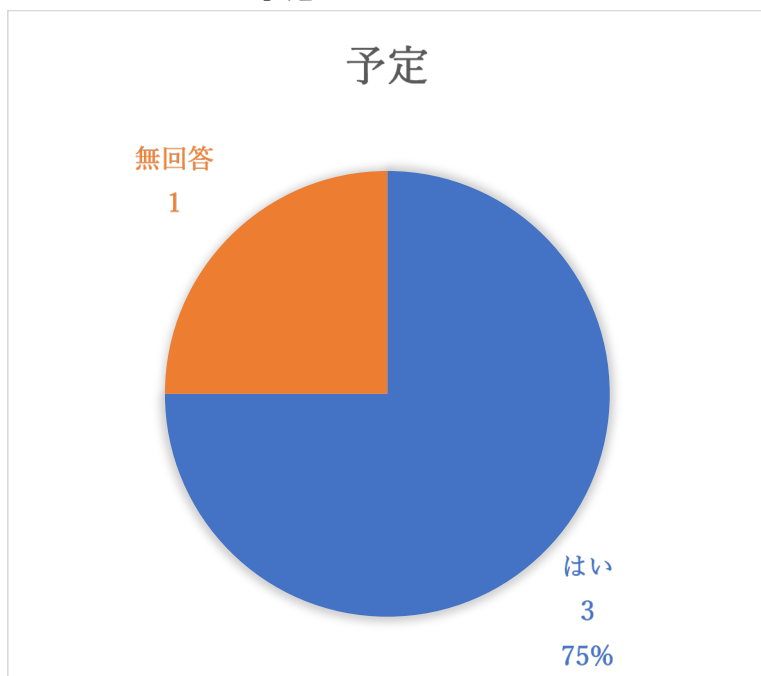
その他、いろんな説が流れていますが、百貨店が企画した、という説もあり、歴史的に見ても日本人のバレンタインデーへの親しみは、時代が、昭和、平成、令和とながれても、風化されることなく、受け継がれています。

みる内限定で、バレンタインデーの意識調査をしたところ、バレンタインデーに、チョコレートをわたす予定がないという回答もありました。

いっぱい渡す、という回答もあり、1人から10人の間の人数にチョコレートを渡す、という人もいました。

好きなチョコレートブランドは、ロッテ、北海道ロイス、ゴティバなど大手チョコレートメーカーの回答が多かったです

チョコレートをわたす予定がありますか はい・いいえ



ご協力ありがとうございました。