

Lu-cha ホームページについて

Lu-cha のホームページでは、Lu-cha のパンフレット、最新のプログラムカレンダー、Lu-cha 新聞などのダウンロードをすることができます。

「生活訓練施設 Lu-cha について」という冊子では、Lu-cha を利用する際の具体的なイメージやプログラムの細かな説明、Lu-cha メンバーの声などが載っています。Lu-cha がどういう場所なのか知りたいという方は、こちらの冊子に目を通してみてください！ホームページのトップページで確認できますので、ぜひご覧ください。



冊子「生活訓練施設 Lu-cha について」



プログラムカレンダー

URL か QR コード、「生活訓練施設 Lu-cha」で検索♪

URL: <http://mental-support-lucha.jimdo.com/>



生活訓練施設 Lu-cha

検索

Lu-cha(ルーチャ)のホームページようこそ！



Lu-cha(ルーチャ)は、東京都八王子市にある通所型生活訓練施設です。

このホームページでは、Lu-chaでの活動の様子の一部を紹介します！

ホームページのトップページです！

パンフレット・冊子などのダウンロードはこちらから



生活訓練施設Lu-chaとはどのような施設か、プログラムの細かな説明などが書かれた冊子です。メンバーの方の体験談も載っておりLu-chaかどのような施設か知ることが出来ます。

読んでLu-chaイメージを持っていただければ幸いです。

下のダウンロードボタンからダウンロードできます。



生活訓練施設Lu-chaについて
冊子完成版280118.pdf
Adobe Acrobat Fキュメント [2.2 MB]

ダウンロード

冊子はこちらからダウンロードできます。

編集後記❀❀

暑い時期になりましたが皆様どうお過ごしですか。今回でルーチャ新聞が9号までできました。

今回は前回と違い中盤でハプニングがあり多少混乱したこともありましたが、新聞社員全員が協力し意見を出し合ってなんとか作成できました。

これからも頑張って新聞を書いていきますので皆さまよろしくお願ひします。

平成 29 年 8 月記

ルーチャ新聞社一同

～ALTERNA(オルタナ) 由来～

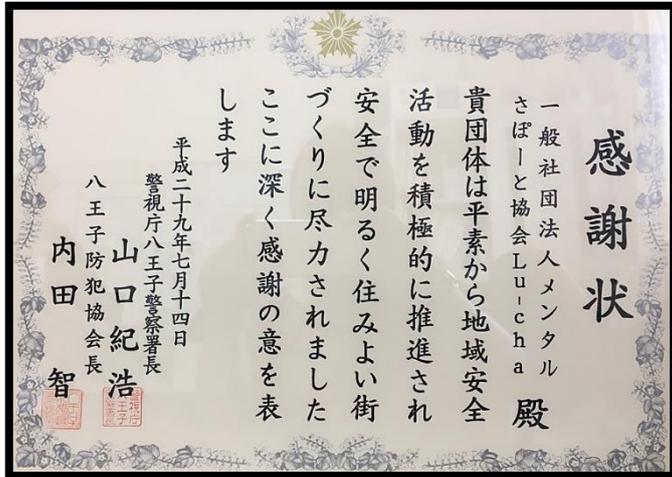
この新聞のサブタイトルである「オルタナ」とは、もうひとつの可能性や既存の形にとらわれない、入り混じった「交流」という意味のオルタナティブ (alternative) の略語です。いろんな人がそれぞれの意見や個性を持って交流している Lu-cha のイメージと重なったため「オルタナ」と名付けられました。この新聞にはそんな「オルタナ」が詰まっているので楽しんで読んでいただけたら幸いです。



一般社団法人メンタルさぼーと協会 生活訓練施設 Lu-cha (ルーチャ)

東京都八王子市明神町 3-9-1 MKビル3階 TEL 042-649-3616

防犯活動&防犯訓練



感謝状をいただきました！

ルーチャでは、毎月一回、防犯活動として八王子警察の方と協力して、詐欺防止を呼びかけながらティッシュ配りを行っています。外部での活動なので参加者は休まないように体調を整えるなど、責任を持って参加します。一緒に活動している警察の方によると振り込め詐欺のような特殊詐欺の被害額は年々増加し、手口も常に新しいものになっているそうです。活動では、初めは緊張してうまく声をかけられませんでした。慣れてくるとうまく呼びかけられるようになりました。僕は祖父母と暮らしてい

るので詐欺などの話はよく聞きます。意識することが大事だと思うので、ぜひ、あなたの周りの人にも一言「詐欺に気をつけましょう。」と声をかけてあげてください。その一言で救われる人もいます。

また、今年の3月には、こちら八王子警察の方に協力していただき、防犯訓練を行いました。訓練では、不審者が侵入した場合に逃げるルートを確認する事、身を守る方法や的確に通報する必要性を教えてくださいました。無理に戦おうとせず、誰かに知らせることが大切だそうです。突然の事態に自分がどうなってしまうのかわかりませんが、今回学んだことを咄嗟の場面で思い出せると良いなと思います。警察の方が実際に使っている刺股(さすまた)なども見せていただき、より実践的な訓練となりました。

CMT (チェンジメーカーチーム)

チェンジメーカーという言葉をご存知でしょうか？チェンジメーカーとは、社会の『おかしなこと』を少しでも良くしようと動き出し事業を成立させている人たちを指す言葉です。Lu-chaのチェンジメーカープログラムは、八王子の街をもっとステキにするために、自分たちが自主的に行える活動を作ることを目的に始めました。

Lu-chaのある八王子市の街をもっとステキな街にしていこうとその為に何ができるか入念に話し合い放射線通りやクリエイトホールなど雨の日でも歩き回り、調査し実際にゴミも拾い状況を掴みました。現在は、自治体の方とも協力しています。

商店街周辺や歩道の植木部分の雑草、ゴミの除去作業に取り組みました。雑草や植木に隠すようにゴミが捨てられているなど大変でした。しかし作業中に通行人の方から「お疲れ様」「ありがとう」など労いの言葉をかけていただきました。

地域貢献できているという気持ちや達成感を感じることができて充実した活動でした。受け持った所を最後まで成し遂げる事を第一に作業に取り組みました。メンバーと協力する事で、その一日が大切になりました。

プログラム紹介

音楽プログラム PN DIKO&マッスル真弓

音楽のプログラムは毎週火曜日の13～15時に開かれています。参加者みんなで演奏する曲を選び、ギターやウクレレ、キーボードなどの楽器を練習します。

お互いに教えあったり、成果を共有しあったりとただ楽器に触れるのではなく、協力やコミュニケーションに繋がるプログラムでもあります。

今までにやった曲はキラキラ星やふるさと、イマジンなどです。季節やイベントに合わせてきよしこの夜やサンタが街にやってくるなども演奏しました。今はLet it be やルビーの指環を練習しています。

DIKO：私は弦楽器に触れるのが初めてだったのでとても新鮮な気持ちでした。最初はドレミのメロディから始め、コード弾きにステップアップしました。上手くいかないことも多かったのですが上達するにつれて楽しさも増しました。

マッスル真弓：私も一年と半年参加し、ギターの楽しさを知り、みんなで協力して演奏する難しさに夢中になっています。そういった気持ちを大切にこれからも参加したいと思います。



アロマたいむについて PN しろうさぎ

ルーチャでは、開設当時からアロマを用いたプログラムを行っています。季節に合わせて日常生活の中でも使える物を作成しています。例えば、今まで作成した物は「虫よけスプレー」「保冷剤を使った消臭剤」「バスボム」(バスボムとは、発砲効果のある入浴剤のこと)など、多数あります。アロマと聞くと男性より女性というイメージがあるのか、開設当初、男性はなかなか馴染めていない印象でしたが、現在では男女ともに笑顔で作成している場面が多くみられるようになりました。



6月のアロマたいむでは、バスボムを作成しました。アロマオイルの系統別に分かれ、2人一組になり協力しながら作業しました。自分たちの好きな色も選び、お風呂に入れたらどのような色になるのか、香りはどんな感じかなど、皆さん楽しみながら作っていました。毎回アロマオイルを使用し、さまざまな物ができているので、このプログラムを通して趣味や癒しの時間が個々で活用できたらと感じています。

百円ショップの物で手作り PN ふうらい



皆様は百円ショップは行かれますか？私はよく手芸や物作りの材料を探しに行きます。最近はこの百円ショップも品物がしっかりしていて、オシャレで可愛らしい物が充実していますよ。ある日、いつものように百円ショップを見ていた所、とっても可愛い鳥さんのグッズを見つけました。この商品は小鳥ピックというそうです。羽は本物かはわかりませんが、リアルに作られているし何といてもお顔がキュートです。ワイヤーがついており曲げることで様々な場所へつけることが可能です。これは手工芸にもってこいと思い、これらの百円ショップで手に入る物を使って、物作りを試してみました。

小鳥とお花の鳥籠

材料：小鳥ピック 造花 造花の草のつる 鳥籠

道具：ペンチ 両面テープ ハサミ

- ① 小鳥ピックにささっている針金の付け根の部分を両面テープ等で外れないようにします。
- ② 花を針金部分の茎のあたりで切り、茎の長さを残しつつ切ります。
- ③ 籠の中の底に茎の針金を通します。一度使う造花を全部のせて、バランスを見てから下の網部分に針金を通します。
- ④ 通した針金をペンチで曲げて抜けないようにします。
- ⑤ 造花のつるをほどこき、2～3本くらいに分けて切ります。そして籠の外や内側等好きな所に巻き付けます。ごてごてした時はいらぬ部分をペンチで切りはなして取り除きます。(意外と違和感無くできます。)
- ⑥ ペンチを使い小鳥ピックの針金部分を籠の外や中どちらでも好きなところに巻き付けて固定させます。
- ⑦ これで完成です。



いかがでしたか？私は紹介した物とは別に、小鳥ピック等でリースを作り母へプレゼントしました。母はとても喜んでくれました。百円ショップの物とはいえ手を加えるとステキな物が出来ます。世界でたった一つの素敵な物を作って、日頃お世話になっている方に贈るのはいかがでしょうか？

ロックの歴史を語る為には、ロックンロールの生い立ちから紹介したいと思います。ロックンロールとは、1950年代半ばに現れたアメリカの大衆音楽スタイルの呼称です。音楽的特徴としては、「リズム・アンド・ブルース」のほぼ均等なエイト・ビートや、「ブルース」「ジャズ」のシャッフル/スイングしたビートの進行や音階（スケール）を応用した楽曲構成を挙げることができます。それら黒人音楽を軸に、白人の「カントリー・アンド・ウェスタン」を混じり合わせ一般化した音楽であるとされます。

楽器構成は、エレクトリックギター・ベース、ドラムスという構成が主体ですがドラムスを使わない場合やそれら以外の楽器を使うこともあります。そこで「カントリー・アンド・ウェスタン」の要素が強くビートを強調したものをロカビリーと呼びます。

元々は、「パーティのダンスミュージック」としてリトル・リチャード、チャック・ベリー、ファッツ・ドミノ、アイク・ターナーなどの黒人音楽を指しました。

その後、白人であるビル・ヘイリー、エルヴィス・プレスリー、ジェリー・リー・ルイスらの稀に見る商業的な成功によって、ロックンロールは「白人の音楽」として定着しました。

「ロックンロール」という言葉を考案したのはアラン・フリードという「ラジオ界の帝王」と言われた白人のラジオ帝王でした。

前述した黒人音楽の R&B と白人音楽のカントリーを融合させた音楽を演奏するビル・ヘイリーやエルヴィス・プレスリーらの曲を 1953 年に「ロックンロール」と名付け、ラジオで放送し始めました。ロックンロールは「バカ騒ぎ」や「ダンス」という意味がありました。人々はロックンロールという黒人音楽のような音楽を歌う白人に興味津々となりました。彼は当時人々に敬遠されていた黒人音楽を白人達に違和感なく浸透させるため、「ロックンロール」という造語を考案したのではないかとされています。

1950年代に隆盛を極めたロックンロールでしたが、黒人音楽がルーツにあるロックンロールを嫌悪した白人中産階級によりロックンロール追放運動が起こりました。保守的な黒人キリスト教徒もゴスペルが商業的に味付けされる事への反発が起き、不買などの一種迫害にも近い「ロックンロール狩り」が全米各地で発生したり、主要ミュージシャンが徴兵・死亡・懲役などで次々シーンを去ったことなどからロックンロールは次第に勢いを失っていきました。残った主なミュージシャンもヨーロッパに活動拠点を移していき、こうしてロックンロールは廃れていったのでした。

1959年「ロックンロールが死んだ日」とされ、ドン・マクリーン、ジョン・レノンが、自曲でロックンロールが死んだ日を歌い上げました。1950年代半ばに生まれた新しいスタイルの大衆音楽が 1950年代の終盤と共に廃れてしまいあまりにも期間が短すぎる為、とても勿体ないなと思っています。

体重を落としたいっ…、体力をつけたいっ…、でも中々行動に移せない！こんなことを考えている方は沢山いらっしゃると思います。

Lu-cha では毎週木曜日の午後にダイエット、そして体力作りの為のプログラムが開かれています。

主な内容は DVD を使った運動ですが、このプログラムの肝は「プログラムの最初に自分の1週間の生活や運動の経過を報告し、共有し合う」ところだと思います。毎回自分の体の変化を皆に報告して成果や反省などを共有し合うことは体調管理のいい刺激となります。具体的にどの様な報告の内容として、「摂取する炭水化物の量を減らしたら少し体重に変化がありました。」、「自分は体力をつける為に筋力トレーニングを取り入れてみました。」「今週お菓子を食べ過ぎてしまい少し体重が増えてしまいました。」などです。体の変化を発表することで他の方からアドバイスを貰えたり、他の方の成果を参考に自身の生活を見直すきっかけになったりします。筆者は今年に入り5キロの減量に成功しました。それは紛れもなくこのプログラムのおかげです。

4月の看板🌸

看板作り PN katatumuri

看板作りのプログラムは、毎月、月初めに開かれています。階段上がってすぐの Lu-cha の入口に飾ってある看板を作成しています。冬はクリスマスやお正月、春は桜など季節が楽しめるように皆でアイデアを出し合い、その月のテーマを決めています。材料は、折り紙、布、毛糸など様々なものを使いますが、4月の看板のつくしの茎、何を使っているかわかりますか？実は、紙袋の持ち手を開いたものを再利用しています。そう、身近にある物が素敵なモチーフに変身してしまうのです！

作業過程では、お互いに大きさや色や配置を合わせる等協力が欠かせませんが、皆でひとつのものを作り上げる喜びや達成感があり、とても楽しいプログラムです。最近、制作した6月の看板は、「梅雨の季節」をテーマにしました。テーマは梅雨ですが、看板を見てジメジメ気分が少しでも明るい気持ちになるよう、色や飾りつけで工夫しました。今回は、合わせて、上の方で揺らぐモビールも作りましたが、てるてる坊主のなんとも言えない表情も見逃せません。Lu-cha にお立ち寄りの際は、ぜひご覧になってください！



6月のモビール↑

生活について

一人暮らし PN D.A.

二年前、突然母親が他界した為、一人暮らしが始まりました。はじめは、分からない事ばかりか悪戦苦闘でした。主治医をはじめ私のサポートをしてくれる方々が増えていき、生活が安定しました。また、母親が生前残してくれた一日一日の困り事心配事の日記が見つかり思い出が蘇って来ました。そして、金銭面や家事の良いやり方など Lu-cha の職員さんや当初お世話になった方々の意見を参考に取り組んでいます。食器洗いや洗濯は、疲れを残さないように週二回、お風呂のお湯を活用するなどしています。Lu-cha へ通うことが、充実した楽しい毎日を送る支えになっています。



一人暮らしをして三年が経ちました PN ネコ

最初の半年は訪問看護を受けていて週に1度来てもらっていました。ヘルパーさんには今年の2月まで週に1度来てもらっていて掃除、洗濯、買い物の支援を受けていました。これからは全て自分で家事をしなければいけない事になって最初はスーパーに行くことに戸惑いました。トイレットペーパー、お米、洗剤など色々と買うものが沢山あり大変だと思っていたのですが、施設に居た時は、全て自分でこなしていたなあと思いました。結局コンビニ生活になってしまいました。友達に「手料理食べてないでしょう」と言われ、友達の家でおでんをご馳走になりました。スーパーに行かないといけないと友達に言われたので、私は何年も自宅で魚を食べていないなと思い、魚の売っているところを見つけて、煮魚やバター焼き、野菜スープなどを作って食べるようになりました。テレビを見ていて40歳過ぎてからの食事が大切だと言っていて私も共感したので、毎日いろいろ考えて頭を使うようになりました。今では友達と肉、魚、野菜の値段はいくらなら安いか話をしています。掃除は綺麗になっているか友達に急に遊びに行くからねと、言われたので毎日布団を片付けて、テーブルの上もなにも置かない状態にして、毎週2回ぐらい掃除機をかけています。なんとなくですが一人暮らしを楽しんでいます。

今年、八王子市が 100 周年ということなので高尾山薬王院について紹介しようと思います。

薬王院は、俗塵を離れた山の中に寺を建てるという山岳信仰のもと奈良時代半ばに行基という人物によって開山されました。そんな信仰の残る薬王院は美しい自然に囲まれていてとても気持ちが良い場所です。

明治には、神仏分離令が出され神仏混淆を廃する廃仏棄釈が流行しましたが、薬王院は神仏混淆の形を残しています。まず四天王門（仏法を保護する「持国天」「広目天」「増長天」「多聞天」の像を配した門）がある広場から石段を登ると仁王門が大天狗と烏天狗を背に建っていて、門をくぐると薬王院本堂があります。しかし、寺院であるはずの薬王院本堂にはゴボウ締め（太いしめ縄）に白い幣や鳥居があります。その先にも、やはりしめ縄があり神社のようです。その奥には無病息災を祈願するための大きな線香立てがあります。これは大きなお寺にあるものですが、これは飯縄権現堂というもので権現は神社のカテゴリーになります。それでもあの線香立ては神社ではなくお寺に多く見られるものなので少し不思議な感じがします。

また、少しわかりにくいですが軒を支える二段の垂木には雨風を防ぐ黄銅の金具があり上段と下段で打ち出された紋が異なります。上段には、「カエデ」下段には、「三つ巴」という二つがあります。「カエデ」は高尾山のシンボリックなものでもある薬王院の紋、「三つ巴」は祭り太鼓で見る神社の紋です。このようにたくさんの神仏混淆の形が見られます。

このように神仏混淆を守り形として残しているのは薬王院が唯一かもしれません。それでも江戸時代の「薬王院境内図」には飯縄権現は載っているのに仁王門の下にあるはずの本堂が載っていません。しかし、現在のものを見ると本堂が載っています。これは飯縄権現堂に寺と社が混在していたところに寺を建てることで神仏分離を装ったのではないかとされています。

高尾山薬王院は私にとってとても身近で幼いころからよく訪れていました。初めて行った時には、少しだけ不思議な感覚になった記憶があります。しかし、何回も行くうちにその思いも薄れ、当然の光景になっていきました。

今回、調べたことで改めて今まで気にもしていなかった薬王院と他のお寺との違いが見えてきて次に行く時は意識して、山を登り薬王院とそのまわりを見て回ろうと思いました。

高尾山薬王院はパワースポットも沢山あり自然も豊かなので、みなさんぜひ足を運んでみてください。



1年の振り返り PN DIKO

自分がLu-chaに通所するようになり1年が経ちました。7年間引き籠り生活をしてきた者ですが、ここに通うようになり、昼夜逆転をはじめとした不健康生活から脱出して、朝起きて、日中に何か活動をして、夜眠るという体内時計の改善に成功しました。

統合失調症を患い、幻覚や幻聴、被害妄想やひどい無気力状態に陥ってしまい、カーテンを閉め切った部屋で生気を失ったような日々を送っていました。人とは絶対関わりたくないと思っていました。ですが、市役所や生活支援施設を通じたご縁の元Lu-chaへの通所が決まりました。

最初は不安や恐怖で一杯で上手くいかない場面も多くありましたが、スタッフさん方の丁寧で理解ある対応やスケジュールの管理や提案、同じく通所なさっている方々にも恵まれ、皆さんの優しさあるソフトな接し方のおかげで何とか1年間で人並みの生活が送れる様になりました。

色々な人と接しているうちに、考え方や物事の捉え方も大きく変わって、自分なりの価値感や充実感を見出せる様になり、日中に気晴らしで散歩なども出来る様になって、病状も大幅に改善しました。

この1歩を糧に社会参加へと再び歩いていこうと、僕は思っています。

薬膳料理 PN ms

食材にはいろいろな力があります。薬膳料理のテキストには、その気候に合わせて食材の力を利用すると大きな効果があるとあります。食材の効果にはどんなものがあるでしょうか？例えば、エビは体を温め、冷え性に効果があります。セロリのスパイスを思わせる芳香は塩分を控えたいときに有効で、のぼせを改善し、また、体力やスタミナをつけるときの滋養強壮は魚や肉などが効果的と書かれています。



薬膳には帰経（きけい）という考え方があります。帰経とは食材が体のどの部分に作用するかを示すものです。体の中にトラブルがあるとき、その不調に合わせた食材を摂ることで体調の改善を目指せます。消化吸収に時間がかかるなどの胃腸のトラブルには消化を助けるリンゴが良いと書かれています。疲れた時には甘みが欲しくなるのは、甘みには疲労倦怠などに効果があるからです。しかし、甘みの取りすぎは骨が弱くなる、むくみや肥満になりやすいという作用もあるので注意が必要です。

薬膳・漢方の本を読むと美味しいだけでなく体にも良いということがわかりました。食材についての古くからの知恵や効能は興味深かったです。今後も、食材の知識を身につけていきたいです。

ラーメンはお好きですか？筆者は友人に「中毒だね」と言われるほど好きです。今回はここ八王子のご当地グルメである八王子ラーメンを紹介します。

八王子ラーメンとは？

八王子ラーメンを定義づける要素は大きく3つあります。

- ①醤油ベースのタレを使用していること
- ②スープの表面を油（ラード）が覆っていること
- ③刻みタマネギが具として入っていること

以上が大まかな定義であり八王子ラーメンの特徴です。

八王子ラーメンの歴史

八王子ラーメンは昭和34年に生まれました。当時惣菜屋を営んでいた店主が新しくラーメン屋を始めることになり、店売りのみのラーメン専門店で行っていただくためにラーメンにアイデンティティーを持たせられないかと考えました。そしてラーメンに刻みタマネギを使うことに辿り付きましたがタマネギの辛味が強く、使われたのが油でした。タマネギに油を合わせることで辛味を抑え甘味を引き立てることに成功、そうして開業したラーメン屋「初富士」は大ヒットし、“醤油ダレ”“タマネギ”“油”を組み合わせたラーメンが八王子に広まりました。

八王子をメインに僕のおすすめラーメン店を紹介します

まず一店目は“竹の家”さんです。
竹の家さんの醤油ラーメンは濃厚の深い味わいでお酢が物凄く合います。

二店目は“みんなんラーメン”さんです。
みんなんさんは八王子ラーメンで有名なお店でパンチのある醤油のスープに麺がすごくあい、玉ねぎとの相性も最高です。

三店目は“タンタン”さんです。
タンタンさんも八王子ラーメンのお店で優しい醤油スープにイキイキとした玉ねぎが絡み合いそこに麺が合わさって最高です。自分が知っているラーメンを出してみましたはまだ知らないラーメンがあると思うとワクワクします。八王子以外にもいろんなところに行きラーメンを食べ歩きたいです。

