

オルタナ ALTERNA

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)
平成 29 年 4 月 発行 第 8 号

Lu-cha 大相撲観戦～Beyond 2020 in Ryogoku～



2016年10月4日、両国国技館で「Beyond 2020 in Ryogoku」という興行が行われました。この興行は、2020年に行われる東京オリンピック・パラリンピックに向け、多くの人に日本文化の象徴である大相撲について知ってもらうことを目的として開催されました。この日に、Lu-cha では初の大相撲観戦に出かけています。

館内では海外の人向けの英語アナウンスや車椅子でも見やすいようアクセスの改善がなされているなど、様々な工夫が用意されていました。興行が始まると、横綱の日馬富士、鶴りゅうや今年横綱に昇進した稀勢の里など多くの力士が登場し、館内は一挙に盛り上がっていました。内容も特別なものが用意されており、約20年ぶりに行われた三段構えという催しや、たくさんの力士が登場する幕内取組、子供と取り組みをする子供稽古など、緩急があり

飽きさせないプログラムが盛り沢山でした。また、館内には多くの力士が歩いており観客と写真を撮るなどのファンサービスも行われており多くの観客が普段会うことのない力士の方々との交流を笑顔で楽しんでいる様子でした。相撲を観戦した方からは、「両国は遠かったけれど、駅の近くに国技館があることに驚きました。たくさんの力士を見ることができました。国技館に初めて出かけて、マス席でゆったり観戦、会場は明るく活気に満ちていたと感じました。」と感想が聞かれています。



Lu-cha クリスマスパティー

平成28年12月19日、子安市民センター内の調理室で Lu-cha クリスマスパティーが開催されました。午前中は調理や飾りつけなどの準備が行われています。調理班はケーキ、焼きそば、おでんなどの皆で食べられる料理を作り、飾りつけ班は会場の設営を担当し折り紙の飾りやクリスマスツリーをきらびやかに飾っていました。その後、メインディッシュのオードブルがテーブルへ運ばれ準備が整い、メンバーたちも続々と集まりました。

パーティーでは、音楽プログラム参加者による演奏、メンバーとスタッフの自己紹介などが行われ、また、美味しい食事もあったこともあり自然と会話が盛り上がり交流を深める機会となっています。



↑楽器の搬入風景。たくさんの楽器を車で運んでいます。



↑手作りのケーキ。

ルーチャプログラム紹介

ダイエット&体カづくり PN ショコラ

毎週木曜日の午後に行われています。各自「体脂肪を減らす」「今年中に5キロ痩せる」「現状維持」などの目標の確認と、一週間の振り返りを行い、その後体カづくりの運動をします。

初めに準備運動としてストレッチと後イスに座ってできる体操で体のラインを綺麗にするカーヴィーダンスを行います。その後、プロレスラー棚橋選手のハイエナジーエクササイズ（体操）、竹原慎二のボクサフィットネスなどを、その日出席しているメンバーの希望に合わせて行っています。

寒い時期でも皆で運動すると、とても暖かくなります。一人では続けられないものでも、皆と一緒に運動することで楽しみながら続けられます。一週間のふりかえりを行うことで、ふだんの生活でも食生活や体重に気をつけるようになりました。ちなみに私の目標は「2キロ減量して維持する」ですが、忙しくしている反動かチョコレートを食べてしまい、1キロ増です…（汗）

雑学 PN 張陽瑩(チャン・ヤンエン)

雑学は何をするの？

プログラムでは毎週月曜日の10時から12時の間を使い、新聞を読んで目に留まった記事を最後に発表し合います。発表する内容は時事問題、便利グッズ、スポーツや芸能ニュース、また巷で流行っているおいしいものなどを選んで1人ずつ1言感想を述べていきます。1つの記事から異なる意見が出るのも雑学のおもしろい所です。そんな中、私が参加して興味を引かれたのが、ニュー八王子シネマという70年続いた映画館が老朽化の為に惜しまれつつも閉館するというお知らせでした。この映画館は八王子市民なら誰もが知っていて、子供の頃から親しんで映画を観に行った思い出の場所ではないでしょうか?!私にとって思い出の映画はジブリの「耳をすませば」という作品です。私が観に行った日は夏の暑い時期ということもあり、天気が変わり易かった為、落雷で上映中に停電するというハプニングがありました。上映途中で中断してしまうという困った事態に遭遇したのは後にも先にもこの時だけでした。今となってはとても懐かしくおもしろい出来事ですが、映画作品が異なるように雑学で使う記事の種類や、それを読んだ人の感想も異なり、色々な角度から物事を読み解く力が育つプログラムだと実感できます。これからも雑学では様々な発見がありそうで、今後も楽しみです!



趣味の時間 PN OK

趣味の時間は参加メンバーが各自の趣味に取り組む活動です。読書を筆頭にぬり絵・絵画・クロスワードパズル・音楽鑑賞などを行っています。最近では参加人数が多くなり、種目もビーズ・編み物・縫物などの手芸をするメンバーが増え、多彩な活動になっています。

手芸は根気のいる作業で完成まで時間もエネルギーもかかるため、出来上がったときはうれしく達成感で胸がいっぱいになります。私はかぎ針編みで鍋敷きを作っていますが、図案を見ても間違えてほどこいて編み直したり苦戦しています。丁寧を心がけ、楽しみながらのんびり作っているので完成するまでもう少し時間がかかりそうです。



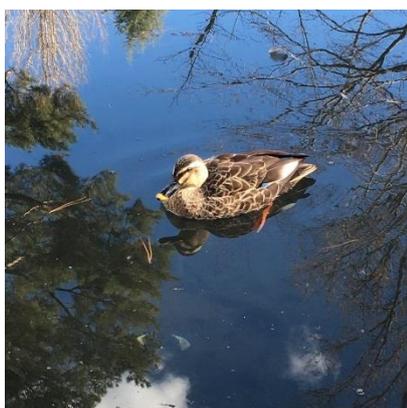
↑ 音楽を楽しみながら作品を創っています



スタッフの協力を得てルーチャで作り上げました！（趣味の時間ではなかったですが）↑

散策 PN アレキサンドロス

散策は火曜日の午前に行われ、月2~4回あるプログラムです。参加するメンバー、スタッフと相談し、どこに行くかを決めます。行く場所の候補は3、4か所ありますが、どの場所も季節によって雰囲気異なり、行くたびに新しい発見があるので飽きることなく楽しんで歩けます。先日行った公園ではカモが2羽のびのびと池を泳ぎ、側にある梅は花をつけていて春を近くに感じました。桜が咲くのが待ち遠しいです。



↑ この3枚は散策で行った公園で撮った写真です♡

ルーチャな猫グループ

家の猫 Catch PN JET

僕達一家が最初に飼った猫は Catch (キャッチ) という名の猫でした。

Catch という名前は、名前の中に cat が入っていることと Catch は掴む捉えるという意味の catch でもあるので、みんなのハートを鷲掴みする程いつまでも可愛くあって欲しいということなどが由来となっています。

Catch は 2002 年 (平成 14 年) に、知人から引き取りました。来たばかりの頃は生まれたばかりの子猫で体毛が灰色だったのですが大きくなるにつれて黒くなっていき、大人になってからはすっかり真っ黒になりました。

子供の頃は僕の指を親猫のおっばいに見立てていつも「ちゅー」「ちゅー」と吸っていました。それだとらちが明かないので隣人がご飯の食べ方や排泄の仕方などを教えてくださいました。

いつも僕と兄とよくスキンシップをしていました。スキンシップの具体的な方法は、まず最初に Catch の後ろから抱き上げ、その次に僕達の横顔を Catch の横顔にくっつけてすり合わせ (つまり、頬すりです) をしてから、Catch の口の横側や後頭部などにキスします。僕はその三つの行為を「にゃんだっこ」「にゃんすりすり」「にゃんぶっちゅー」と名付けました。

時には (一方的だったので僕に非があったのですが) 喧嘩をしたりもしましたが、前述の様に基本的には仲良く過ごしました。晩年には家族に寄り添う時間が増え、9 歳で天国へと旅立ちました。臨終の際に家族に囲まれたのですが、その時涙を浮かべていました。

もっと長生きして欲しかったです。



猫アート「着甲武人猫散歩逍遥図」(室町末期) PN あずみこ

解説

「摂津国人の江古田兵庫智則は、猫好きで「ネコ夕兵庫」とあだ名された。

江古田は愛猫「陀美」(だみ) のために猫用の鎧を作ったが、複数の文献記録から江古田の愛猫は黒猫ではなく銀に黒縞の銀鯖の陀美という名の猫である事が確認されているのでこの黒猫は陀美ではない。

猫に鎧を着せようとしたが、猫が鎧など喜ぶはずはなく、鎧を嫌う猫に

対して、江古田は、「戦場に赴くに武具をも拒む武辺の心は、誠殊勝の

極みなり」(戦場に行くというのに鎧を拒むとは本当にあっばれな心構えだなあ) と語ったと、江古田の家臣が記した『石崎源太覚書』にある。」



…という解説まで創作なのがこのアートです。江古田兵庫智則という人物は実在しませんが、信じてしまふ、若しくは実際に居てほしいと思わせてしまふ魅力がこの絵にあります。

作者さんは野口哲哉さんという方で、他にも多くの創作武将をテーマにした作品を発表しているそうです。

引用：溪流詩人の徒然日記 2016/12/07

ねこがはいることわざ PN アレキサンドロス

猫特集ということで、私は日本人が昔からもつ猫に対するイメージはどんなものなのか気になっていたので調べてみました。

『猫に小判』……猫に小判を与えても何の役にも立たない。ありがたいことを少しもありがたいと感じないことのとえ。

『猫かぶり』……猫のように大人しそうな格好をすること。しかし本性はわからない。余所から借りてきた猫は慣れていないからまことに大人しい。

『猫は三年飼っても三日で恩を忘れる』……犬は三日飼えば三年恩を忘れないというが猫は犬とは反対に、囚人に恩を感じない動物であるという。

調べてみるととてもネガティブな意味が多いように感じました（´・ω・`）機会があれば、今度は他の国での猫に関することわざやたとえにどんなものがあるか、ポジティブな意味があるか調べてみたいです。



エキゾチックショートヘア(筆者の好きなねこ)



飼いたい猫ランキング PN KUREHA

こんにちは。最近猫を飼う人が増えていると言う事で、今回は人気の猫ランキングを調べてみました。

一口に猫と言っても沢山の種類があるのでその中でも人気の在る5匹の猫を紹介します。

1番人気はスコティッシュフォールドです。穏和で人懐っこい性格が人気の1つです。また、スコットランド生まれの突然変異種であるタレ耳というのが最大の魅力の様です。確かにタレ耳でちょこちょこすり寄ってくる姿は可愛らしいですが、私はあの足の短さがちょっと残念かなと思っています。2位はアメリカンショートヘアです。懐きやすく躰けやすいと初心者に人気です。ツヤツヤな毛並みが美しく、よくお土産などで見かける猫のシルエットそのものと言った感じが私は好きです。3位はラグドールです。大人しく抱っこを嫌う事が無いのでラグドール(ヌグルミ)の様だという意味でこの名前が付けられました。話を聞く限りでは可愛らしい猫ですがヌイグルミの様だとまで言われてしなう程では、ちょっと寂しい気がします。4位はブリテッシュショートヘアです。性格はとてもおっとりしています。2000年前には存在していたと言われている世界最古の猫です。2000年も前にもなるとちょっと想像が付きませんが、飼っていたら少し自慢できそうですね。5位はロシアンブルーです。愛情深い性格で飼い主には良く懐きますが、臆病なので知らない人にはあまり懐きません。また、あまり鳴かない事から『サイレントキャット』と呼ばれる事も有るそうです。ブルーの瞳が可愛い猫ですが、大人すぎるのはちょっと寂しいですね。

私の家では、アメリカンショートヘアを飼っていますが前述に書いた性格とはちょっとかけ離れていています。それなりに懐いてはいますが、噛みついたり引っ掻いたり、かなりの暴れん坊です。それでも自分の飼い猫は可愛いものです。

徒然なルーチャ

鎌倉の大仏 PN D.A.

今回は鎌倉の大仏についてです。かかりつけの病院の先生に勧められたのがきっかけです。大仏の写真を見て、興味が湧いたので絵を描き、調べてみました。



鎌倉の大仏は正式に、大異山高徳院清泉寺の国宝であり、阿弥陀仏と言う呼び名だそうです。幕府が造ったようですが、目的や完成した年など分からない事が多い大仏です。幕府のお金や、その当時の僧侶が集めたお金で造られました。鎌倉時代、最盛期には本尊とされています。木造で作られましたが、台風や津波で壊されてしまった為、1234年に金剛大仏として完成しました。総高13.35メートル、仏身11.32メートル、金箔で施されています。また、重さは121トンです。その当時の政治情勢は将軍中心とした政治で、社会背景としては、商工業と農業が栄えており、文化面では、新古今和歌集、徒然草などです。また、与謝野晶子が、美男子の大仏と讃えたそうです。現地では、鎌倉Yシャツ、鎌倉パスタ、鎌倉の紅葉などの名物があります。

そして今回は、絵画も描きました。私らしさが出ている作品にも注目してもらえれば幸いです。

「次は何の記事を書こう?」と、前回の Alterna 完成時期からずっと悩み続けていました。そこで、気分転換やこれまでの反省を兼ねて7号の自分の記事を読み返しました。その中で奈良時代について触れていたのので、今回の記事を作成するに至りました。

奈良時代は現在の奈良県に都が置かれた時代で別名では平城時代とも言っており、710~794年の間栄えました。仏教を政治の中心とし、安定を図った国家だと言われています。中国(唐)の都「長安」を参考に街作りが行われました。貴族など身分の高い方は遣唐使など多くの人材を唐を始めとした大陸に派遣したそうです。そして、派遣した遣唐使、僧などから様々な文物を吸収し、全国に国分寺を建て、「仏教的な文化」が栄えました。これは後に国家情勢を含めて詳しく説明します。また、四天王立像、金剛力士像などの仏教に関連した石像が多く作られたのも奈良時代です。

政治ではそのとき有力貴族であった藤原氏を筆頭に、貴族間の争いが絶えませんでした。こうした政治情勢や飢饉・疫病などの社会的不安の多いなか、仏教をあつく信仰した当時の天皇、聖武天皇は仏教の持つ「鎮護国家」の思想によって国家の安定をはかろうとし、741年に「国分寺建立の詔(こくぶんじこんりゅうのみことのみこと)」を出して、諸国に国分寺(男性の僧のみの寺)、国分尼寺(女性の僧のみの寺)を作らせていたそうです。

鎮護国家とは、仏教には国家の守護・安定させる力があるという思想のもと、政府が仏教を利用して内政の安定を図ろうとした政策のことです。上記の仏像(四天王、金剛力士)が作られたきっかけでもあります。当時の人々の信仰に対する強い思いが伝わってきますね。

「万葉集」、「古事記」、「日本書紀」など日本最古の文学、史書が登場したのもこの時代で天皇から民衆いたるまで多くの人々に読まれたそうです。和歌なども多くの人に読まれたそうで、日本の識字率の高さはこの頃から既にあったようですね。

結果、唐の進んだ文化を重んじ、その唐の影響を強く受けた国際色豊かな文化「天平文化」が花開いたと言われています。国家交流、国家貿易に消極的だった江戸時代でも中国との交流が続いたのはこんな背景があったからかもしれませんね。自分もこのような長い付き合いの友人の一人でもできたらいいなと執筆して思っていました。

平安京の図



Lu-cha 新聞社では、前回までの記事で活躍していたKCさんが卒業され、今期から新しく五人の記者が仲間入りし、より賑やかになりました。そんなLu-cha 新聞社では、去年の秋頃からLu-cha の一部のメンバーの中でゾンビ及びホラーが大流行しています。それは、私が皆にお薦めオシャレ映画を伺った際、KCさんがひたすらゾンビを推していたことから始まり、KCさんと話が弾んだメンバーの間でゾンビブームがひろまりました。ゾンビ話しを楽しむ新聞社員達の様子をそのまま記事にしました。回答者は、あすみこ（以下あ） 匿名記Z（以下Z） D・A 記者1 KUREHA（以下K） JET（以下J） DIKO 張陽瑩 ショコラ（以下ショ） OK MS の11名です。

—— KCさんイチオシのゾンビ映画ですが、特に「18週後」「ショーンオブザデッド」を推していましたね
Z 「18週後」に出てくるゾンビは、走るのが凄く速いので、追いつかれそうで怖いんですよ。

あ あれは勝てそうにないですね。自分なら絶対逃げ切れない。

Z しかもめっちゃめっちゃ強くて。

——へえー。凄く面白そう！！

あ 凄く面白いですよ。しかも！ゾンビ映画を見続けていると、自分がゾンビに襲われたらどう戦うか。どこに逃げるかってことを妄想して楽しむようになりますから(笑)

——(笑)絶対に観ますね。すっごい楽しそうだもん。そういえば、ゾンビと言えば相原コージさんの「Z」という漫画がすごく面白かったです。オムニバス形式に見えて、実は話が繋がっているし、こっちのゾンビは倒すことができませんから。無敵で最強です。

Z それは面白そうですね。ゾンビは面白いものがたくさんあるんで是非観てみてください。この前、「ゾンビ大陸アフリカ」という映画を見たんですけどアフリカの背景とゾンビがマッチしていて面白かったです。意外とシリアスなストーリーでした。

あ 私は「ゾンビランド」が観たいです。面白そう。

——あれ面白いです(笑)見た方がいいですよ。私は KCさんが推していた「ショーンオブザデッド」を早く観たいです。

D・A ゾンビと言ったらやっぱりバイオハザードで、ミラ様かわいいしね。そして昔は「死霊のはらわた」とかをよく観てた。ビデオだった頃はいろんな映画を見ていたよー同 バイオハザード！！ミラ様かわいい！！

——ところで、ホラーや心霊にあまり触れたことがない方が数名いらっしゃいました。。

DIKO 僕は中学の頃に怖いチェーンメールが流行って、学校中で問題になったくらいしか。

OK ホラーとは無縁だなあ(笑)でも前の職場で一回だけ口裂け女のコスプレしたよ！

MS 私はよくゴーストバスターズの曲に合わせて踊っていました。

—— 前回、ゾンビの話題で盛り上がりましたが、ゾンビ以外にも何か面白いホラー作品等ありましたら、お話しください

Z まだ観てないですけど「サタンクローズ」というスプラッター映画には好きなプロレスラーが出演しているし、面白そうだなって思っています。

あ&ピンクシュガー あれは超面白いです！スプラッターって感じがなく、子供でも観れるし、出演しているレスラーさんの決め台詞が使われていて、みどころ満載でした。

記者1 私は、ハロウィンシリーズが好きです。役者さんが綺麗で叫びまくる！みたいな(笑)

張陽瑩 わたしは、日本のホラーが好き。貞子とか本コワとか。静かに見られるから。海外のホラーは演出が派手すぎて苦手。でもキョンシーは大好きです。

あ 映画とかではないですけど、放送禁止シリーズの大家族のドキュメンタリーみたいなのが面白かったですし、YouTubeで見れる「恐怖のスプーン男」みたいなのが本当に面白くて。

—— 皆さんが話しているのを見ると、ホラーの話をしているのにまるでコメディ漫画の話をしているように見える(笑)私は、最近、「カラダ探し」というホラー漫画を読んで、そこからその漫画をずっと読んでいます。結構怖いので。皆さんもぜひ読んでみてください。

—— ところで皆さん、心霊体験とかって経験ありますか？私はほとんど経験がないのですが。

K 昔はお化けと遊んでみたいと思っていた！いつか会えないかな(笑)

—— 私も幽霊とかと遊びたい(笑)

J あまり無いけど、夜中、寝ているときに金縛りと怖い夢を同時体験したのでとても怖かったです。

—— 心霊体験経験ではないけど、怖いですよ。そうやって、突然怖くなったときはどうすればいいんでしょう。

ショ ありますね。そんな時は面白いことを考えます。怖い気持ちが一気に楽しい気分が変わりますから。

—— 笑いは恐怖さえも吹き飛ばすのですね。Lu-cha 新聞社は皆で楽しく話しながら新聞づくりをしているから、お化けが怖くなることは絶対に無いですね！



好きなものを
カラフルにギュッと
固めてみました。

二月の昭和記念公園にて撮影した写真です。

梅など春を感じさせるお花が咲いており、暖かい時期もすぐそこだと感じました。



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 がどのような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

下記、URL か「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の生活訓練施設です。

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

Lu-cha



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が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ドキュメント [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 ❀❀

編集後記

大相撲観戦、クリスマスパーティーの記事を書きました。にぎやかな行事の文章や写真を紙面に収め、ホッとしているところです。さあ、暖くなる季節ですので軽くスポーツでもしましょうか。

平成 29 年 4 月 記

Lu-cha 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。いろいろ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