

祝 Lu-cha 開所 2 周年

Lu-cha の 2 年を振り返って

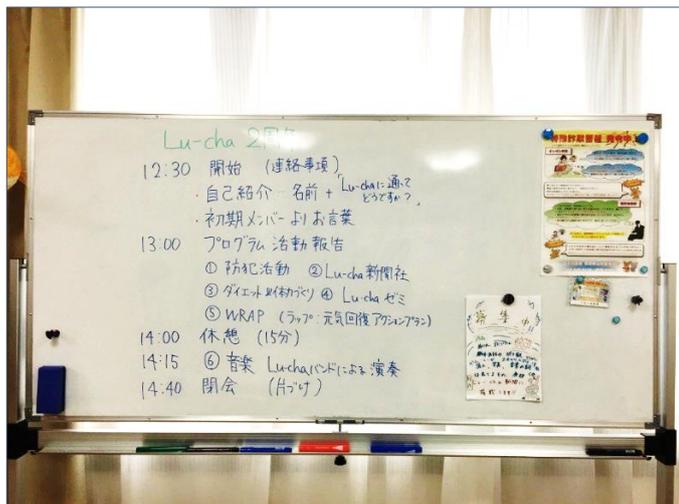
Lu-cha は 2 年前の暑い夏の日オープンしました。暑い時期が来ると、今年も 1 年経ったんだと、感慨深い気持ちになります。

つい最近、今までのプログラムカレンダーを見直す機会がありました。そうしたら、2 年前～現在のプログラム内容の変化に驚かされました。この 2 年間で、多くの方に関わっていただき、また、色々な方がメンバーとして Lu-cha に参加してくれるようになりました。その中で、何が必要か考えることを繰り返し、新しいプログラムが生まれ今の形が出来上がってきました。2 年という、長いようであつという間の期間で色々なことが変化していることが実感できた瞬間でした。

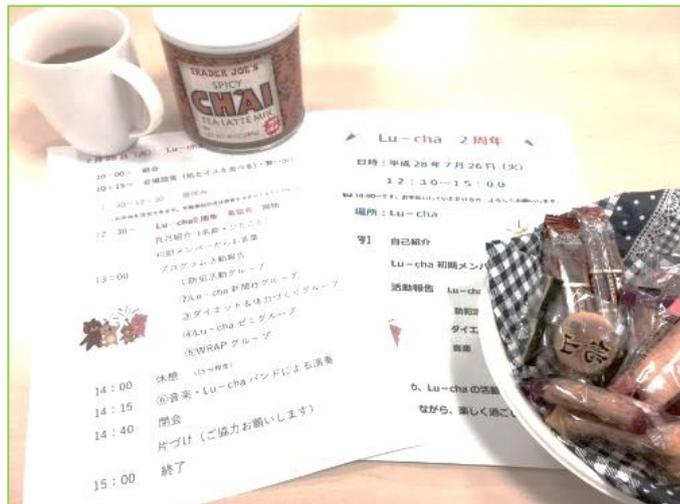
7 月 26 日には Lu-cha 開所 2 周年の記念のイベントが行われました。自己紹介から始まり、各プログラム参加者からの活動の報告、開所当初から参加しているメンバーからの当時の様子の振り返りなど、Lu-cha の 2 年間で皆で振り返る機会となりました。「Lu-cha 新聞社」、「Lu-cha ゼミ」の参加者からはプログラムで行ってきた活動の報告、今まで作ってきたものの紹介をいただき、「ダイエット & 体づくり」の参加者からは目標の達成状況の報告などをしていただきました。果たしてダイエットは成功したのでしょうか…？会の最後には音楽プログラム参加者が課題曲であるスピッツの「チェリー」を演奏し花を添えました。

次回の 3 周年に向けて、気分を新たに活動していこう！というきっかけになった 2 周年イベントでした。

Lu-cha 職員のイラストを描いていただきました



2 周年イベントの進行表



内容と差し入で頂いたチャイとお菓子

プログラム紹介のページ

WRAP (ラップ) について 担当 ジェームズ

月に一度、外部講師の方を招いて行っています。
内容は良い感じの自分の確認や、クライシスマネジメント等々で、
日々の生活で色々な場面に役立つ気持ちの持ち様などを教えてください。
イライラした時など自分の身に付けておくと役立つプログラムです。
興味のある方は是非一度、参加してみてくださいね。



『生活の知恵』～生活をより良くするプログラム～ 担当 Noise of Them

この「生活の知恵」は、参加者が日ごろ感じている生活の中の困りごとをテーマにし、どうすればその悩みを解消できるか考えていく話し合い形式のプログラムです。工夫の方法を考え、今の生活をより良いものにしていく力を養うことを目的としています。

このプログラムを開催するたびに色々なテーマが集まります。料理のレパートリーを増やしたい、部屋が片付かない、お金を使わずに遊ぶ方法、暑い夏を乗り切る方法、痩せたい…などなど困りごとは様々です。その中から一つテーマを選び、アイデアを出し合います。その後、テーマを出してくれた方にアイデアの中から自分に合いそうなものを選んでいただき、実際に生活の中で試してもらいます。実際に試すことで、自分の生活に合うものかわかります。うまくいかなければ他のアイデアを試していき、その繰り返しの中で自分にとって無理なくできる形ができてくると思います。このプログラムが生活の質を高めるきっかけになってくれると良いなと思っています。

このプログラムの面白さは、色々な意見が出てくるところだと思っています。一人で考えていても思いつかないアイデアが出ることも多いです。苦手だけれど頑張っているという苦労談は共感を呼びますし、具体的な意見は勉強になります。その人が経験してきたこと、実践していることが役に立つ場です。今後も色々な人に参加していただきたいと思っています。解消させたい困りごとがあってアイデアを聞きたいという方、ぜひ参加してみてください。「生活の知恵」プログラムは皆さんの経験が生きる場です！



服薬チェック表 担当 DA.

こんにちは。調子はどうですか？

僕はボチボチです。

お薬での困りごとはありませんか？

例えば、お薬の飲み忘れ、管理の工夫、おつうじ、お医者さんにお伝えする内容、副作用、症状など色々ありますよね？そこでお薬の服薬時間や外来日、おつうじ、備考など書き込める服薬チェック表を今回はテーマにしようと思いました。

朝・昼・夕・就の時間

おつうじの○付け

外来日の日付けに○付け

次回のお薬は何日まであるかなどなど

お薬は心の栄養剤として飲んでいきます。

チェック表は便利ですので良かったらお試し下さい。

気候の変化に体調管理、お互い、大切に過ごしましょうね。

おつうじの回数
1079-1-1
12-3分!!

服薬チェック表				平成	年	月	日
	朝 6:30	昼 12:00	夕 18:30	就 20:00	その他		
1							
2							
3							
4							
⑤							
6							
7							
8							
9							
⑩							

通院日 →

お薬の予備
こまめ!



ポメラニアン 担当 DIKO イラスト MS

世間では、犬ブーム、猫ブーム等ペットを飼う人が増えている様ですね。
しかし、ペットを飼うにもそのペットについて様々な知識を前もって仕入れることが大切です。
それは飼い主の知識不足によるペットの死亡率もまた増えてきているからです。

今回は自分の家族の飼い犬、ポメラニアンの適正環境を例として取り上げていきたいと思います。



MSさんのイラスト

ポメラニアンは友好的で活発な犬種で、平均寿命も12～16年と長く、
その天真爛漫な性格から人気の犬種だそうです。
また、彼の有名なヴィクトリア女王が愛好したとも言われています。
ポメラニアンは他犬同様暑さに弱く、寒さに強い傾向があります。
特にポメラニアンはもともと寒冷地にいたシベリアン・スピッツ、サモエドの血を引いており、
豊かな被毛で寒さから身を守っている…と言いたいところですが、実際は犬も寒いものは寒いそうです。
犬はお腹には毛がないことがほとんどで、ポメラニアンもその例外ではありません。
その為、寒い季節はお腹を冷やしやすそうです。

そのため犬用の洋服を着せてお腹を守ったり、ペット用の暖房器具や
ブランケットなどを被せてあげると良いそうです。
人間も犬も寒さ対策は重要ですよ。

この様にペットを飼う際には本やパソコンでそのペットについての最適な環境を作ることができるか、そしてそれを維持することができるかを頭に入れつつペットを飼う人が増えたらいいなと思います。



気になる犬 吠えない犬 バセンジー 担当 k・c

バセンジーの原産地は中央アフリカのコンゴで、しかも相当の奥地の孤立した地域です。この地域のピグミー族が狩猟に使っていた犬の中からバセンジーの純粋なタイプのものが発見されたと言われています。交通が不便で他の地域との交流が無い地理的な事情が、この特異な犬種の純粋性を数千年にわたり保つために有効であったと思われる。

バセンジーは賢くスピードがあり鳥猟犬としての能力に優れており「コンゴのやぶ犬」と呼ばれました。バセンジーはスワヒリ語で「野蛮な」の意で、現在とは異なり古代にはこの犬種はどう猛であったようです。通常、犬の発情は年2回といわれていますが、バセンジーは狼と同時期に1回の発情が見られるのみです。まったく声が出ないのではなく、感情の変化によって独特の地声を出します。威嚇のために吠える通常の犬と異なり、むしろ嬉しい時にヨーデルのような声を出します。吠えない事以外にもバセンジーのもつ魅力的な性格が欧米の愛犬家を引きつけました。当時バセンジーを知った欧米の人々はバセンジーを「人類が求める理想の犬」とまで言い切っています。



雑種について 担当 アンソニー

みなさんは、ペットを飼っていますか？また、動物はお好きですか？

私の祖父の家ではずっと犬を飼っています。私が生まれる前から何匹か飼っていて今でも2匹います。私が覚えているだけで今の2匹は4匹目と5匹目の子です。どの子も雑種で中型～大型の子でした。

ちっちゃいころから一緒に育ち、時には私の面倒を見てくれる犬が今でも大好きです😊

そこで今回は、雑種について紹介したいと思います。

◎雑種犬の平均寿命

大型 10 歳

小型 14 歳

と言われているそうです。さらに、屋内犬の方が長生きする傾向にあるそうです。また、近年、ペットの医療技術も発達しているので環境と体質によって20歳まで生きる個体もいるそうです。体質ですが、日本犬を親に持つ雑種は長生きするようです。

◎短所・長所

短所長所兼ねているのが、どのような子に育つかわからないという点だそうです。仔犬のときに飼い始めると成犬になったときどのような姿形になるかわからないというのが飼い主にとってリスクとして挙げられており、大きくなりすぎて飼えないといった問題があるようです。長所としては、様々に混ざり合った犬は遺伝疾患のリスクが下がるそうです。特徴も理解したうえで一緒に暮らしていけると良いですね。

徒然なルーチャ

ファッション 担当 MS

私は防災頭巾を活用しています。それは、ピロケースにカーディガンが入れるよう作ってあります。普段はクッションとして利用したり、寒い時には中のカーディガンを取り出し防寒着として使うことができます。もちろん有事の際には防災頭巾としても使えます。

このアイデアは、布団屋さんへ出かけた時に教えていただきました。いろいろな用途で使えるこのグッズを是非みなさんも作ってみてはいかがでしょうか。私はとても重宝しています。



夏の贈り物 担当 D.A.



いわさきちひろさんの水彩画をモチーフに鉛筆と色鉛筆、クレヨンで夏らしさをイメージして描いてみました。ちょっとした何気ない夏の贈り物です。

モグワイ
Mogwai

担当 k・c

Mogwai はスコットランドのグラスゴー出身のポストロックバンドです。

メンバー

スチュアート・ブレイスウェイト(ギター)

ジョン・カミングス(ギター)

バリー・バーンズ(ギター、フルート、キーボードなど)

ドミニク・アイチソン(ベース)

マーティン・ブロック(ドラム)



アルバム

1997年 Mogwai Young Team

1999年 Come on Die Young

2001年 Rock Action

2003年 Happy Songs for Happy People

2006年 Mr.Beast

2008年 The Hawk Is Howling

2011年 Hardcore Will Never Die, But You Will

2014年 Rave Tapes



Mogwai は暗い曲が多いですが、燃える曲もあります。

私は「2 Rights Make 1 Wrong」という曲が好きです。

Lu-cha 2周年について皆さんからの寄せ書き

2周年おめでとうございます。 チャキ

2周年おめでとうございます。これからも頑張ってください。 M.O

Lu-cha に通い始めて3か月…昼夜逆転生活を改善することができました！
ありがとうございます！ DIKO

職員の皆様にはお世話になってます。 k・c

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

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 の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

厳しい暑さの続く中、ルーチャ新聞も6号をかぞえます。
最初は手探り状態だったのですが、みんなの効率も良くなってきました。
今後一段と内容も良くなっていくと思いますので、ご期待ください。

平成28年8月 記

Lu-cha 新聞社一同

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