

ALTERNA

一般社団法人メンタルさぽーと協会
生活訓練施設 Lu-cha (ルーチャ)

2017年クリスマス会！！ PN スーカンツ PN MONO

皆さんこんにちは！お元気ですか？最近はだんだんと温かくなり一年間で一番いい季節になりましたね。ルーチャでは昨年にクリスマス会をやりました！今回はココテラスという就労支援施設の利用者さんとスタッフさん達と合同で行いました。

今回でクリスマス会は三回目になりルーチャ自体は4年目を迎えることができました。ありがとうございます。

今回は合同ということで施設ごとに出し物を発表しました。ルーチャではギター、ウクレレ、ピアノを使いカントリーロードなどを演奏しました。会場のみんなで歌ったりできたのでとても盛り上がりました。ココテラスさんはマジック、歌、漫才を発表していただきました。どれもクオリティーが高い発表だったので会場も盛り上がり、驚き満載でした。

ココテラスさんはカレーのお店を営業している就労支援施設ということでカレーを提供していただきました！カレーはスパイシーかつ深い味わいで美味しかったです！他にも唐揚げ、おでん、サンドイッチなども提供していただきました。

他にはビンゴ大会もありました。景品がたくさんあり、どれもユニークで素晴らしいものばかりでした。スーカンツはカレー粉をもらいました。MONOはお菓子和スープをもらいました。参加者全員盛り上がり、楽しかったです。



今回の合同行事で他の施設のメンバーさんやスタッフさんとお話したり、一緒にレクリエーションに参加することで交流できたのでとても充実した時間になりました。こういった合同の行事はこれからもっと増やして色々な方と関わっていきたいです！

MONO は今回でクリスマス会に3回参加しているのですが、今回のクリスマス会は今まで一番参加人数が多かったのが会場に行ったときはびっくりしました。合同というのもありましたが合計で40人ぐらいの人が参加していました。人が多いと面白い、楽しいことがあったときに一気に盛り上がり、会場の雰囲気はすごくよくて、発表の時も会場の人から応援や驚きの声などがかなり出ていました。そういうこともあり今回のクリスマス会はここ3年で一番盛り上がったような気がします。ココテラスさん今回はありがとうございました！

プログラム紹介・防犯活動 PN KUREHA

防犯活動のプログラムは、月に一度、月曜日の午後にクリエイトホールの1階で行われています。詐欺などの犯罪への注意喚起をするため地域の方々にティッシュやチラシ配り、声かけなどを行っています。

クリエイトホールの1階は冬場になると寒くて少し大変ですが、チラシやティッシュをちゃんと受け取ってもらいました。また、「詐欺にお気をつけください。」などの声かけに対して「ありがとう。」と言ってもらえた時はとても嬉しく励みになり頑張ろうという気持ちになります。

また、ティッシュを受け取ってくださった方はもちろんですが、通りかかった方からの「頑張ってるね。」などの励ましの言葉もまた活動に対する意欲につながり、もっと地域に貢献したいという気持ちにさせてもらえます。



初めて参加させていただいた時には緊張や不安でいっぱいでしたが、今では活動のたびに声かけの工夫などについて考えられるようにもなり楽しく参加しています。

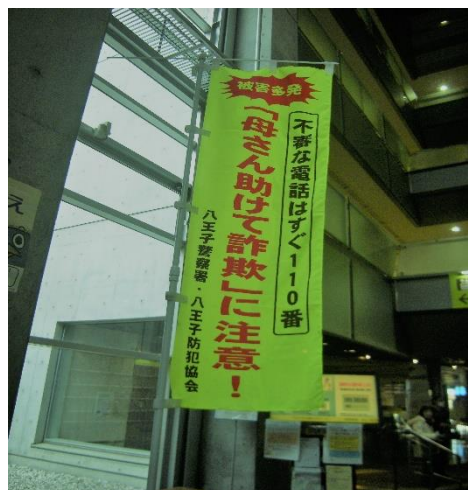
また、10月には防犯の集いという催しが有りました。そこで警察の方からのお話を聞き、私たちの活動についても発表しました。私はLu-cha利用者代表として壇上に上がり、毎月の活動についての感想などを発表しました。

私は人前で話すのが苦手な早口になってしまい、聞き取りにくいと言われることが多かったので当日はとても不安でした。しかし、壇上では職員の方が隣にいてくださったおかげか、自分でも驚くほどしっかりと話すことができ良かったなと思いました。壇上からおりて自分の席に戻る際に、来ていた地域の方から

「ありがとう。」や「ごくろうさま。」「がんばったね。」などのお言葉をいただき、とても嬉しくホッとしたのと同時にやって良かったなと思いました。

このプログラムは、初参加の時には自信のなさや人と接することへの不安から声が小さくなってしまい、しどろもどろになってしまうなど大変なこともありました。発表をさせていただいたおかげで自信がつき人前での不安も軽減され最近ではプログラムにも積極的に参加出来たり、近所や朝によく合う人などに声をかけられても怯えることや俯いたりする事が減り、自分が成長できている事を感じています。

このプログラムは人と関わることや自分に自信がなかった私を変えてくれました。このプログラムは私のように人と接することに不安がある人や、ちょっとでも自分に自信がないなと思っている人にはぜひ参加してほしいプログラムだと私は思います。

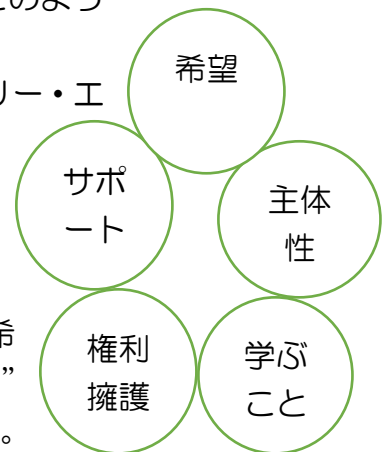


プログラム紹介・WRAP PN K.S

皆さんは「WRAP」という言葉をご存じですか。「WRAP」とは、W=Wellness（元気）、R=Recovery（回復）、A=Action（行動）、P=Plan（案）のそれぞれの頭文字を合わせたものです。

Lu-cha ではこの「WRAP」のプログラムを約3年前より月1回のペースで行っています。このプログラムの特徴の一つとして外部の講師の方をお招きしてプログラムが進行される点にあると思います。各回毎にテーマが決まっており、疑問点や難しい内容にも専門的知識をお持ちの講師の方が丁寧に説明してくれます。また、プログラム参加のためのルールも利用者が参加しやすいように話し合って決められています。そのため、「WRAP」の事をよくわからない人でも気楽に参加できる内容になっているように思えます。毎回参加することで新たな発見があったり、それが日常生活の役に立ったりします。では、「WRAP」のプログラムとは具体的にどのようなものなのかを次に紹介したいと思います。

「WRAP」は、ご自身も双極性障害で苦しんでいたアメリカのメアリー・エレン・コーブランドさんが友人と一緒に始めたものです。メアリーさんは、精神的な困難を抱えた人の中でも自分らしく過ごしている人は日々、どのような対処をしているのかを調査しました。その結果、リカバリーできている人は“リカバリーに大切な5つのこと”と“元気に役立つ工具箱”というものを持っていました。“リカバリーに大切な5つのこと”は希望、主体性、学ぶこと、権利擁護、サポートであり、“元気に役立つ工具箱”は睡眠やスポーツ、趣味などその時の自分に合わせた工夫をすることです。自分らしく元気でいるために、気分がすぐれないときに元気になるためにはどうしたら良いのかを考えることが「WRAP」です。つまり、『自分自身の取扱説明書』を作ることが「WRAP」なのです。ここで考えたプランを実践して日々の生活を豊かにしていくことが「WRAP」の大きな目的であると思います。



◎「WRAP」外部講師まいまいさんにお話を伺いました。

—まいまいさんが「WRAP」に出会ったのはいつのことですか。

今から7年位前、通っていたデイケアのプログラムで知りました。

—まいまいさんにとって「WRAP」とはどのようなものですか。

自分で自分を眺めるためのツール&人とつながるきっかけです。

—「WRAP」の講師をしていて良かったこと、大変だと思うことを教えてください。

良かったこと→たくさんの人と日常を過ごすだけでは伝え合えないことをシェアできることです。

大変なこと→常に自分の事を学び続けて、それを形に表すことです。

—今後、Lu-chaの「WRAP」クラスをどのような場にしてみたいですか。

皆さんと月1回しかお会いできませんが、もっとお互いを良く知り合って、あたたかい場になればと思います。

—Lu-cha「WRAP」クラスのメンバーにメッセージをお願いします。

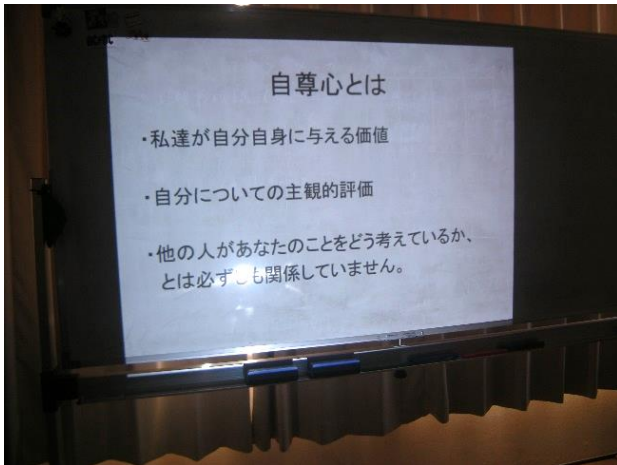
いつも大切なご自身の事を分かち合ってくださいありがとうございます。これからもどうぞよろしくをお願いします。

「WRAP」について少しでも興味を持って下さった方はぜひLu-chaの「WRAP」プログラムに参加してみませんか。

プログラム紹介・認知機能リハビリテーション・メタ認知 PN ラッキー

Lu-cha 新聞10号の認知機能リハビリテーションでプログラムの名前の変更について書くとお伝えしたので、紹介していきたいと思います。

少し前の話になりますが、2017年8月末で認知機能リハビリテーションを初めて1クールが終わり、2クール目に入りました。1クールの時に名前を変える事になり、処遂記注+a(しよすいきちゅうプラスアルファ)という名前に変わりました。一人一人アイディアを出し、その中から選ばれ決まりました。処遂記注+aとは認知機能の基礎となる、処理・遂行・記憶・注意の頭文字をとったものです。+aは、発散的思考と社会的認知が入っています。ですが、2クール目の10月で終わりました。せっかく皆さんで決めた名前でしたが、別のプログラムになりました。2つあ

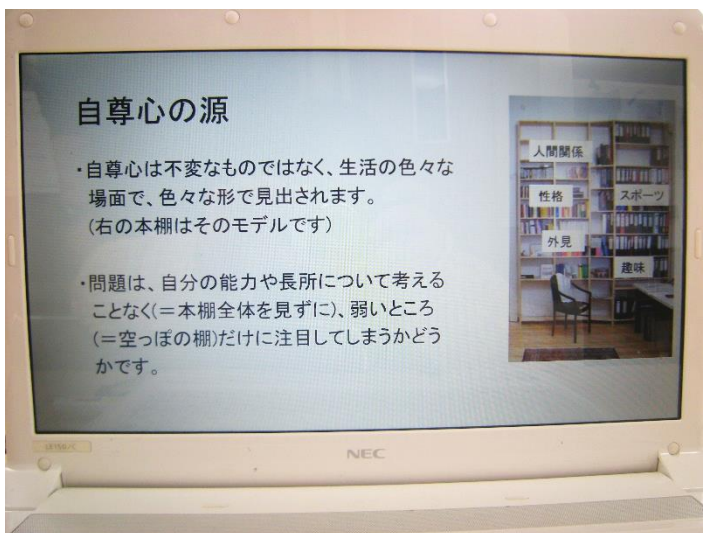


ります。1つは、認知リハ NEAR(ニア)、2つ目はメタ認知です。私は、メタ認知についてどのようなプログラムか紹介します。

メタ認知の中で「自尊心」について学んだ事を取り上げていきます。自尊心とは、自分の人格を大切にしたい気持ちや自分の思考や言動などに自信を持つ事。他からの干渉を排除する態度、プライドなどを意味する言葉です。自尊心が低いと、「自己不信・恐怖・抑うつ症状・孤独感」など心理的問題の原因になる事があります。

自尊心が低い人の思考パターンは、仕事やプログラムでのミス、自分は無能だ・仕事を続けられない・休みたい・行きたくないと思ってしまう。しかし、バランスの取れた考え方は、「誰だってミスをする、大丈夫だ」「失敗したのは事実、この反省を次に活かそう」と思える事。反対に、自尊心が高い人は自分に自信があり、自分の失敗を受け入れる事が出来ている。失敗から学ぼうとする力がある。何かに成功した時は自分自身を素直に褒めている。自尊心が低いとネガティブな感情になる可能性があります。自尊心を高め、自信を持つ事でネガティブな考え方から抜け出す事が出来るかもしれません。自尊心は誰でも高まったり、低くなったりします。自分の長所に気が付くことは自尊心の基礎となります。

実際に家族や友人、関わりのある人に自分の長所を聞いてみる事もいいですね。自分が成功した体験、褒められた事を具体的に思い出してみる事もいいです。日記を活用するのもいいそうです。(私も毎日書いています。)



このプログラムの中でも利用者さん、スタッフのいい所を一人ずつ言い合いました。褒められると恥ずかしいですが、嫌な気持ちにはなりません。

私は、自尊心が低い方でしたがルーチャに通所して少し自信がついた所もあります。「自尊心」という言葉は少し難しいですが、この記事を書きかけに皆さんも考えてみるのはいかがでしょうか？

プログラム紹介・NEAR(認知リハビリテーション)プログラム PN DIKO

毎週木曜日の午前中に NEAR(認知リハビリテーション)のプログラムが開かれています。このプログラムは脳の認知機能の向上を目的とした話し合いやゲームをするというのが主な活動です。「処理」「記憶」「注意」「遂行」の4つの脳機能を中心に頭の働きを活性化するのが目的となっています。

この時間では認知機能の向上に主眼をおいたパソコンのゲームを行い、また、普段の活動を振り返りどの様な機能が普段使われているか、関わっているかを振り返るのが大まかな活動です。

ここで上記の4つの認知機能が何なのか簡単に説明したいと思います。

「処理」は目の前の事象を正しく判断し、それを適切に素早く解決してこなしていく為の能力です。

「記憶」は読んで字の如く、物事を記憶し必要な際その記憶を思いだし活用する力のことです。

「注意」は身の回りの些細な変化や、1つのことに集中して取り組む際に使う機能です。

「遂行」は予定や計画を組み立て実行に移し、円滑に物事を進める機能を意味します。

このプログラムで行われるコンピューターゲームは、所謂脳トレと言われるものです。難易度がやや高いのが特徴で、また結果が直ぐに表示されて以前の記録との比較も容易に行われるので自身のその日のコンディションも分かり、前回より高い得点を出したいと思わせてくれます。

皆、このプログラムが開始された当初は認知機能がどの様なものか漠然としていて、上手く日常と照らし合わせる事が難しく、4つの機能に対する知識や考え方も半摺み状態でしたが、今では担当のスタッフさん達からの認知機能に対する問いかけに対し適切に、そして積極的にレスポンスすることが多くなりました。プログラムを続けて私達の認知機能やその知識が深まったという実感が確かに持つことができます。その証拠に参加者さん方のゲームの記録も日々高まっております、また、物が覚えられる様になってきたなどの声も挙がっています。

まだプログラム開始からそれほど月日が経っておらず、スタッフさん達の創意工夫で進化をしている真最中のホットなプログラムですので、この記事を読んで少しでもこの活動に興味を持っていただけたら、私としては嬉しいです。

プログラム紹介・趣味プレゼン大会 PN D.A.

皆さん、こんにちは。今回は、趣味プレゼン大会の記事を書きたいと思います。よろしくお願い致します。

毎週金曜日に、ルーチャのプログラム「趣味の時間」で各自リラックスできる活動を行っています。そこで普段行っている趣味を発表するプレゼン大会を行いました。

音楽の趣味では、邦楽、洋楽共に知らない音楽を知れてもっと知りたいと思いました。又、歌を発表した方もいました。聴いていて感動し、癒されました。プロレスの趣味では、プロレスの奥深さや興味がわきました。皆さん笑顔があり、取り組んでみたいと思える大成功のプログラムでした。その中で、私も趣味を発表しました。相手に分かりやすいようにまとめられているか心配しました。職員の方々に協力してもらいメモを取りながら文章をまとめました。内容として音楽鑑賞が好きなので、洋楽の FUNK と R&B の2つのジャンル紹介をしました。発表してくれたメンバーの中には、「緊張しました」と話していた方もいました。私は、好きな趣味を話せて楽しかったです。緊張感がありましたが無事終了できてよかったです。そして、人前に立つ訓練にもなりとても良かったと思います。次回も楽しみです。有難うございました。

テーブルゲーム PN MKM

私が最近興味を持っている趣味のテーブルゲームについて紹介します。テーブルゲームとは、プレイヤーが実際にテーブルを囲んで行うタイプのゲームの総称の事をいいます。

ルーチャにあるものでいうと、トランプやUNOなどのカードゲーム、オセロ・将棋・麻雀や人生ゲームなどのボードゲーム、黒ひげ危機一髪などの立体ゲームがテーブルゲームに含まれます。他にも世の中には面白いテーブルゲームが数多く存在します。今回は私のおすすめのゲームを紹介したいと思います。「ドクロとバラ」という2011年にフランスで発売された心理カードゲームです。このゲームを簡潔に説明するとドクロ(1枚)とバラ(3枚)の2種類(4枚)のカードを使い、各プレイヤーが積み込んだ山からバラだけをめくり続けられる最大の数を予測して勝負するカードゲームです。使うカードが少なくルールも簡単なので、ゲームに慣れてくると相手の表情や声色、しぐさから他の方の置いたカードがドクロなのかバラなのか予測し楽しむことができます。

最近、「ゲーム」というと携帯のアプリゲームやネットゲームが主流になりつつありますが、アナログなテーブルゲームにはこれらにはない独特の良さがあります。何よりもまず、実際に皆でその場に見合わせてゲームを行うので相手の表情を感じながら会話を楽しむことができるのが最大の魅力だと思います。また、一見すると面倒くさく感じる準備や後片付けですが、皆と一緒に共通の作業をすることで、より相手との絆を深めることができます。みなさんも是非テーブルゲームをされてみてはいかがでしょうか。



Lu-cha でココテラスのカレーを PN SmallSummer

合同クリスマス会でもお世話になったココテラスの美味しいカレーが、Lu-cha でも楽しめることになりました！Lu-cha ではこれまでも昼食をお弁当屋さんにご注文することは可能でしたが、この度ココテラスのカレーも毎週水曜日（2018年2月現在）に注文できるようになりました。

「ココテラスって何？」という方のためにココテラスの紹介をさせていただきます。ココテラスは京王線山田駅近くで営業している北インド系カレーの専門店です。数種類あるカレーはメニューごとにルーを変えたり、自家栽培の無農薬野菜を使用したりするなどのこだわりがあります。

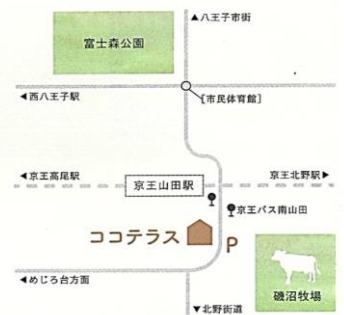
Lu-cha では、これらのカレーの中から3種類のメニューが選べます。①鶏もも肉をジャージーミルクだけで煮込んだホットチキンカレー、②ラム肉や玉葱などを炒めてトマトを加えたドライタイプのキーマカレー、③香味野菜とフルーツを煮込んで季節の野菜をトッピングしたマイルドな野菜カレーの3種類が注文可能です。それぞれに異なる美味しさや辛さがあり、メニューを選ぶ楽しさを感じることができると思います。

美味しいカレーに興味のある方、ぜひLu-cha のランチタイムでココテラスのカレーを食べに来ませんか？



カレー&カフェ
ココテラス
tel.042-683-3435
open.11:00~15:00
close.火曜日・年末年始
〒193-0934
東京都八王子市小比企町536-3

就労継続支援B型事業所
ココテラス
tel.fax.042-683-3435
お問合せ9:00~17:30
close.火曜日・年末年始



薬膳料理 PN MS

薬膳料理は一つ一つの素材のもつ薬効の調和のうえに成り立っています。その目的は健康維持や予防です。季節や体質に合った調理はスムーズな通り道を巡らせる役割があると考えられるからです

主菜となる魚や肉は、動物が活動する力が宿って疲労回復や老化防止にも有効です。調味料は、上手に使いこなすことで料理が引き立ちます。野菜や果物は、暑い日に食べるとのどを潤しいやされる、胃腸の調子がいいなど感じられるはずです。



🌀温泉について🌀 PN hot spring

突然ですが、皆さん温泉は好きですか？私は温泉が大好きで、結構遠くまで足を伸ばしています。その中で、とてもいいなと思う「日本三大薬湯」をご紹介しますと思います。

「日本三大薬湯」は 群馬県草津温泉 兵庫県有馬温泉 新潟県松之山温泉です。この中で私が訪れたことがあるのは草津と松之山ですのでその二つを紹介したいと思います。

まずは、雪国に700年続く松之山温泉です。その成分は「温泉」の条件となる温泉基準成分の15倍もあり、古くから湯治場として訪れる人が多いです。冬に訪れると、辺り一面雪国で、その中に行くのでとても寒いです。ただ、ここは塩分の濃度がとても高いので、体が芯から温まり湯冷めしにくいのです。温泉から上がって外に出ても体がぼかぼかで、私の印象としては数日間ぼかぼかしています。もう一つは草津温泉です。ここは、街全体も好きです。街全体で温泉気分を楽しめますし、「西の河原」という源泉はその名の通り川に温泉が湧いて流れているので、暖かい流れを裸足で楽しめました。全国には、私の知らないステキな温泉がたくさんあるだろうし、個人的に東北の温泉にとっても惹かれています。まだまだ機会があったらいろいろな温泉を訪ねてみたいです。

最後に、ここ八王子市近辺のおすすめ温泉をご紹介します！

- ・いこいの湯…多摩境駅から徒歩20分くらいです。露天風呂は、高温と入りやすいお湯に分かれていて、夜中にのんびり暗い空を見上げながらひたすら浸かるのが私の入り方です。
- ・瀬音の湯…あきる野市にある天然温泉です。肌が弱い方には刺激が強いようですが、私のひどい手荒れが一度で楽になるのです。最近、「温泉選挙2017」でうる肌部門全国3位に選ばれました。皆さんもぜひ温泉に行き、心と身体を潤してみてください。



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。

生活訓練施設 Lu-cha 3月のスケジュール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				AM 聴覚 (NEAR) フォーフォー PM 音楽	AM 聴覚的聴覚 PM スターズ	
	AM 音楽 PM スターズ (休館日)	AM 手文字キー PM 音楽	AM Lu-cha新聞社 PM ショッピング	AM NEAR (NEAR) フォーフォー PM 絵画	AM 聴覚的聴覚 PM スターズ / 聴覚的聴覚	
	AM 生活の知恵 (聴覚的聴覚) PM ゼミ	AM 音楽作り PM 音楽	AM Lu-cha新聞社 PM ショッピング	AM NEAR (NEAR) フォーフォー PM 絵画/読書	AM 聴覚的聴覚 PM スターズ	
	AM 聴覚的聴覚 (聴覚的聴覚) PM 音楽	AM 手文字キー PM 音楽	AM 聴覚的聴覚 PM ショッピング	AM NEAR (NEAR) フォーフォー PM Lu-cha新聞社	AM 聴覚的聴覚 PM スターズ (休館日)	
	AM 音楽 PM フォーフォー / 聴覚的聴覚	AM WRAP PM 音楽	AM Lu-cha新聞社 PM ショッピング	AM NEAR (NEAR) フォーフォー PM 聴覚的聴覚/読書	AM ワークショップ PM スターズ	

♪ プログラム内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
♪ 研修などにより一部の職員が不在になることがあります。あらかじめご了承ください。
♪ フォーフォーの時間に小グループのプログラムを行うことがあります。
♪ NEARは認知機能リハビリテーションプログラムです。
♪ メタ認知はどなたでも参加可能です。
♪ 9日、26日は、ココテラスの方たちと合同で行います。場所はエスフォルタアリーナです。
♪ 7日の午後は職員研修の為休みます。



～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。

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

編集後記❖❖

春の気配が近づく今日この頃皆さまいかがお過ごしでしょうか。
今回の新聞ではトピックとしてクリスマス会の様子を取り上げています。
少しばかり前の話ではありますが同じ法人のココテラスさんとの合同だった為ピックアップしました。
また、今回の新聞は新聞社員全員の個性が表れているとても良い新聞になっていると思います。
この新聞を読んで Lu-cha や新聞社に興味を持って頂けたら幸いです。

平成30年3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