

TOPIC

開所から 1 年…ささやかなイベントでお祝い

昨年 7 月 1 日に開所したルーチャが一周年を迎えたのに合わせ、7 月 28 日に八王子市子安市民センターで、1 周年パーティーを開催しました。

有志のメンバーとスタッフの計 11 人が参加し、昼食にカレーライスを作ったり、音楽プログラムで練習してきたギターやキーボードの演奏を披露したりして、楽しいひとときを過ごしました。



カレーの作り方も勉強になり、参加できてとても為になったので良かったです。(K.C)

演奏した「放課後の音楽室」は、みんなが一つにまとまっているのが感じられ、流れるようにきれいな音楽でした。(うさぎ)

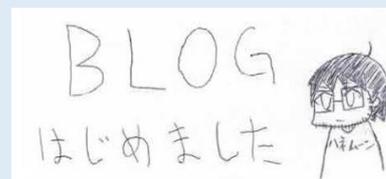
偶然その日の夕飯もカレーライスだったのですが、家のカレーよりもルーチャのみんなと作ったカレーの方が美味しかったです。(DOOM)

カレー作りに参加して、料理の難しさを知りました。久しぶりにカレーが食べられて、美味しかったです。玉ねぎがきらいなので残してしまいましたが、またこういう機会を催してくれればありがたいです。例えば冬だったら豚汁が食べたいです。(津川雅彦)

ホームページはじめました

URL : <http://mental-support-lucha.jimdo.com/> からどうぞ

または”生活訓練施設 Lu-cha”で検索してみてください。ブログもあります。



ブログ担当のスタッフ O とあじふらいます。
このブログは Lu-cha での活動の様子を知っていただくために開設しました。
スタッフとメンバーで協力しながら書いていきます。
お暇なときに見ていただけると嬉しいです。

徒然なルーチャ

Lu-chaのメンバーさんの自由投稿コーナーです。

ストロガノフに魅せられて 担当 T.S



ストロガノフは東欧の料理の一つで、30分ほどで作れます。昔、よく作ったレシピをご紹介します。

たまにはこういう料理もいかがでしょうか？

材料（4人前）

牛肉（薄切り）	…	400g
たまねぎ	…	中2個
マッシュルーム	…	2パック
サワークリーム	…	150g
スープストック	…	200cc
バター	…	大さじ2
小麦粉	…	適量
塩・胡椒	…	適量

下準備

- たまねぎ・マッシュルームは薄切りにします。
- 牛肉を小口切りにし、塩・胡椒をしてから小麦粉を全体にまぶします。
- 固形スープを溶かしてスープストックを作っておきます。

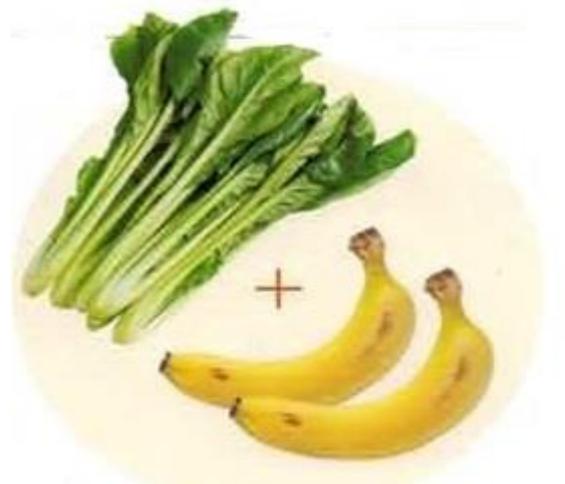
作り方

- フライパンに溶かしバター大さじ1を引き、中火で少しずつ牛肉を炒めます。
炒めた牛肉は別に用意した鍋に入れます。
- 溶かしバターを追加しマッシュルームとたまねぎを炒めます。野菜の旨みを引き出すために量が半分になるくらい（最低10分間くらい）は炒めてください。炒めたら①の鍋に加えます。
- 炒めに使ったフライパンにスープストックを入れ、肉の焦げ付きをよく溶かしこんで①の鍋に加え、弱火で15分くらい煮込みます。
- サワークリームを入れ5分くらい煮てできあがり。

美味しいスムージー 担当 H.O

手軽に出来るバナナと小松菜のスムージー

- 材料
 - 小松菜 … 1/2パック（100パック）
 - バナナ … 2本
 - 水 … 2カップ程度
- 効果 … 肝臓サポート効果、ガン予防効果、食欲増進効果、血液サラサラ効果
小松菜に骨や歯の健康効果、効ストレス効果、快眠効果
カルシウムが牛乳より多く含まれています。また、貧血予防に欠かせない鉄分が大変豊富です。安価で出来て美味しいですよ(^-^)



かぼちゃと牛乳のスムージー

・材料

かぼちゃ …正味 100g

種を除き、皮付きのまま一口大に切ったもの。ラップに包み電子レンジ600ワットで2分ほど加熱する

はちみつ …大さじ1

牛乳 …3/4カップ

ミキサーに入れ攪拌する。

・効果

かぼちゃに含まれるビタミンEが血行を促して細胞に栄養を行き渡らせ、肌のキメを整えます。

牛乳をプラスすることで皮脂の分泌を整えるビタミンB2も補えるスムージーです。

肌が乾燥しやすいひとに(^-^) とても美味しいですよ(^-^)



八王子まつり2015 担当 まつり奴

八王子が年に一度、熱くなる「八王子まつり」。

1961年から市民祭りとしてスタートしたこのお祭り。今では毎年70万人以上の人で賑わう一大イベントにまで成長しました。

見所といえば、やはり伝統的な山車（だし）と神輿です。

1. 8キロにもおよぶ甲州街道で計19台の山車が町を練り歩きます。

甲州街道の道沿いに提灯や絵灯籠（えとうろう）等が飾られ、市指定の有形文化財でもある山車の荘厳かつ迫力あるシーンを間近で見ることができます。そんな山車も動かすのは人の力です。みんなで息を合わせて「いち、に、の、やあ〜い」の掛け声と共に引き綱を引いて動かします。

途中でもらえるアイスがとても美味しかった思い出があります。

また他の山車とのお囃子（はやし）のぶっつけの時は、負けない様みんな応援しました。



ぶっつけとは？山車がすれ違う時、山車を寄せ
囃子を競い合うこと。

相手の囃しに釣り込まれた方が負けです。

気になった犬 担当 k・c



私が気になる事は、ルーチャに通う時に出くわした散歩中の犬です。呼吸をする顔が口を開けていて笑っているように見えて、すれ違いざまにじっとこちらを見つめていて人間のような表情で可愛かったです。

犬種はたぶんキャバリア・キング・チャールズ・スパニエルで、家庭犬として理想的な犬です。優しく穏やかで、遊び好きで愛嬌もあり、愛情深く物静かで社交的な犬です。この犬種は、小型のスパニエル系と、狆（ちん）やチベタン・スパニエルなどの東洋犬を掛け合わせた結果誕生したと考えられています。

スズメの事 担当 ネコ

私の実家の玄関には、スズメがえさを食べに来ます。

きっかけは台所にお米をこぼしてしまった事でした。こぼしたお米をほうきで玄関の方に掃いたら、スズメが入ってきて食べていました。その後、植木鉢にお米を入れておき、それをスズメが食べにきました。スズメは6羽ぐらいきていて、親子みたいに見えました。餌をやらない時は、ベランダの手すりにスズメが止まっていた。それを見て、催促をしているように感じて餌をやっていました。



disk review

担当 k・c

Sonic Youth 「NYC Ghosts & Flowers」

このアルバムは、全体的に暗い感じですがギター之音がかっこよくて、気分が暗い時でも次第にノッてきていい気持ちになり、聴きごたえがあります。これを聴いたきっかけは、このバンドが東京でライブをやると知って興味を持ったことです。このライブにも行ってきて盛り上がりました。

ツアー中に機材一式が盗難にあったこともあり、これまでの彼らの持ち味であった変則チューニングによるノイズとは少し異なった音になっています。当時はショックを受けていた彼らでしたが、後に「生まれ変わるいい機会」になったと述べています。



Extreme Music Folk Extreme People

ライブハウスの勧め

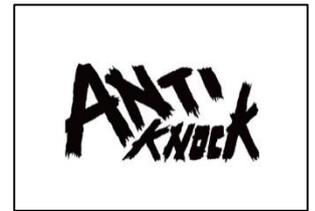
担当 Noizom



皆さんはライブハウスに行ったことはありますか？馴染みのない方もいると思いますが、ライブハウスとは音楽のライブ・コンサートが行われている場所の事です。ジャンルは様々、ロック、ジャズなど会場によって特色があります。私がよく行くのはヘヴィメタル、パンク〜ハードコアが強い箱（通はライブハウスのことを“箱”と呼びます）。

新大久保 Earthdom、新宿 Antiknock、国分寺 Morgana など、時には大阪まで遠征したり色々な場所に足繁く通う毎日です。八王子にも Rips、Matchbox、Milkyway などがありますね。

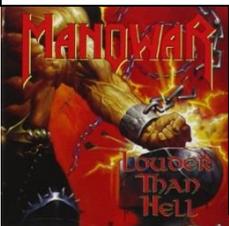
ライブハウスには“怖い場所”“行き辛い”というイメージがあるかもしれませんが…その通り、私のようにガラの悪い人がたくさんいます（でも、優しいよ！）。そんなライブハウスですが、好きな音楽をライブで楽しむことが出来ることは他にやることのできない大きな魅力です。家で音楽を聴くのとは違い、体で音を感じるような感覚や体を動かして楽しめるのは大きな魅力です。同じ趣味の人と交流できるのも楽しいですね。ストレス発散や気分転換におススメです。



昨今、ライブハウスの中には騒音やイメージの悪さから地域住民との間にトラブルが起こったり、風営法の変化の煽りで営業が困難になるケースも見受けられます。娯楽の多様化を背景とした音楽離れによる営業難という要因もあるでしょう。こういった状況を目の当たりにすると、私のようにライブハウスで成長してきた人間は自分の好きな場所を守るために何が出来るだろう、という思いが胸に浮かびます。まずは、マナーやルールを守りに人に迷惑をかけないことでしょうか。そんなのロックじゃない？それでも、自分たちの楽しめる場所を守る姿勢が大切だと思っています。髪は長髪、モヒカンの私達ですが、まじめになることもあるのです！では、どこかの箱で皆様とお会いできると嬉しいです。

DISK REVIEW

MANOWAR 『Louder Than Hell』



NY 出身のヘヴィメタルバンドの7th アルバム。徹頭徹尾ヘヴィメタルな作品。ドラマティックでありながらコンパクトにまとまった楽曲が並び、ファンも一緒に歌い参加するにうってつけです。メタルを背負い、メタルで生き抜く漢達の姿に心が揺さぶられること間違いなし！

AMORPHIS 『The Beginning of Time』



フィンランド出身、ノーザンメランコリーメタルの旗手による 10th アルバム。フィンランドの叙事詩“カレワラ”をテーマにしており、北欧独自の民族的なメロディとメロディックデスメタルに由来する激しさを併せ持った高水準な楽曲が並び。メタル初心者の人にも安心してお勧めできる作品。ヴォーカルの Tomi のデスボイスかっこよすぎる！！

次回、怒涛のハードコア特集をご期待



編集後記

猛暑が続いていたと思ったら暑さも和らいできました。
 今回の新聞作りもメンバーの皆さんがだいぶ慣れてきて
 作るペースが早くなってきました。
 次号の発行も楽しみにしててください。

一般社団法人メンタルさぼーと協会
 通所生活訓練施設 Lu-cha (ルーチャ)
 東京都八王子市明神町 3-9-1 MKビル3階