



一般社団法人
メンタルさぽーと協会
東京都八王子市
明神町3-9-1
MKビル3F
多機能型事業所
ルーチャ



令和6年3月発行



ルーチャ9周年プエンテ2周年記念イベント

ペンネーム：ニッサン

2023年の7月にルーチャが9年に、6月にプエンテが2年になったのを祝いするイベントに参加しました。その様子をレポートします。

イベントには下準備が必要です。

とりまとめてくれていたのは実行委員のみなさんです。職員さんと有志の利用者さんが集まってきていて、一生懸命に話し合っていました。みなさん忙しい中、毎週木曜日の午前中のフリースペースの時間を使って、スケジュールや予算、景品などを決めてくれていたようです。当日は司会も務めてくれていました。職員さんだけでなく、利用者さんも主体となって作り上げていく様子は、学校の文化祭のようでした。

イベント当日になりました。

午前中は各個人から集めた作品の展示でした。気合の入った書道やセンスのある絵、個人で作った漫画原稿まで、たくさんの展示品があって、大盛況でした。漫画や短編小説は回し読みなので、読みたい人が列を作って待機していたのが印象的でした。

昼食はチキンカレーやアーモンドシチューが無料で食べられました。ルーチャやプエンテと同じ法人でココテラスというおしゃれなカレー屋さんがあるのですが、メニューが絶品なのです。お弁当を毎週水曜日のお昼に特別に頼めるのですが、普段はお店に行かないと食べられません。ですので、0円かつ配達してもらえるのが嬉しかったです。

午後で開催された〇×ゲームは難しかったです。ルーチャとプエンテからそれぞれ10問ずつ出題されたのですが、マニアックな問題があったり、こんな細かいことまで覚えてないよという問題まで

さまざまで、正解するのが難しかったです。私は20問中10問正解するのがやっとでした。ちなみに正解者上位5位までは景品が出ました。1位の正解数は19問で、とてもハイレベルな勝負でした。

終盤はバンド演奏がありました。バンドの楽器はキーボードやギター、ウクレレで、ルーチャの職員さん、利用者さんが10人くらい集まって演奏しました。普段、音楽のプログラムを毎週火曜日の午後に行っているのですが、練習するなら発表の場がほしいと考えていたところに、イベントの話が持ち上がり、「これだ!」と流れに乗ったという感じです。バンド側も発表する場があるということで、練習に熱が入っていました。

普段会わない人との交流もできました。ルーチャはJR八王子駅（もしくは京王八王子駅）近く、プエンテは北野駅近くで離れているので、それぞれの利用者さん同士が会うことはあまりありません。

（水曜日の合同運動プログラムやヨガプログラム、TSSCの活動で一緒になることはあります。）はじめましての人、久しぶりに会う人などがいて、とても新鮮でした。

終わってからの後片付けまでがイベントです。職員さんだけでなく、利用者さんがたくさん残って、備品の回収、掃除をしていました。決して誰に強制されるわけではなかったのですが、みなさん自主的に後片付けに参加していて、その気持ちが美しいなと思いました。

ルーチャ、プエンテの垣根をこえて、みんなで楽しめるイベントでした。準備からイベント当日まで、あらゆる人が関わってできたお祭りとなりました。イベントを通して、みんなの普段の頑張りが垣間見れたような気がします。

参加してよかったと心から思いました。

ルーチャ9周年、 プエンテ2周年記念イベント

ペンネーム：若葉

初めまして！今シーズンから新聞社で記事を書く若葉と申します。よろしくお願いします。

今回はタイトルにもある通り、7月に行われたルーチャ9周年、プエンテ2周年イベントの感想について書こうと思います。私は実行委員と後述するルーチャバンドに参加しました。

実行委員は今回のイベントの企画、運営をしています。ルーチャに所属して間もない私がうまく携われるか心配でした。しかし、スタッフや他の実行委員、利用者の方の助けもあり、大きなトラブルもなく、参加者全員が楽しめるイベントにすることが出来ました。

ルーチャバンドは音楽のプログラムで練習した曲を発表するグループです。キーボード、ギター、ウクレレの3種類の楽器を10人程の人数で演奏しました。曲は「きらきらぼし」「さんぽ」「チェリー」「小さな恋のうた」、最後にアンコールで会場の全員で手拍子も交えながら「さんぽ」を演奏しました。私の楽器はウクレレで、人前で演奏するのは初めてで緊張しましたが、楽しく参加することができました。

以上で終わります。記事を見ていただきありがとうございました。



私の趣味

ペンネーム：むう

私の趣味は体を動かすことです。筋トレと散歩とサイクリングをしています。

筋トレは懐かしの W i i f i t をやっています。この W i i f i t では 10Kg も痩せた経験があります。あとは YouTube で鹿の間チャンネルとひなチャンネルを見て鍛えたい部分を鍛えています。筋トレをすることでメンタルが安定したり、体力もつきました。

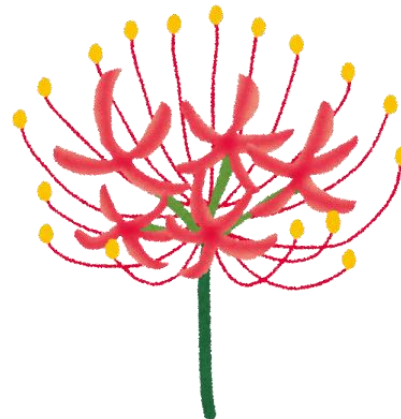
散歩は1時間歩いています。週3日ほど歩いていて、ルーチャに通う前は毎日台風の日以外は歩いていました。

サイクリングは必ず父と行っていて、毎週休みの日にしています。1時間コースと2時間コースがあって、1時間コースは大和田橋から浅川の方に降りていくルートです。2時間コースは聖蹟桜ヶ丘のほうに行くルートです。

父が勝手に言っているのですが、幸運の鳥と言ってサイクリング中にキジを見つけるといいことがあると言って、最高で8羽見つけたことがあります。鳴き声が特徴的で、声はするけどどこにいるのか分からないということもありました。

もう咲いていないのですが9月の終わりに河原にヒガンバナが咲いていて、サイクリング中にみると秋を感じて綺麗だったのが印象的です。すぐに枯れてしまうので、毎週サイクリングに行ってるから見られたんだと思います。

私はおばあちゃんになっても元気で歩けるのが目標なので、頑張ってこれからも体を動かすのを続けようと思います。



漫画持ち込み体験談

ペンネーム：するめ

皆さんは漫画家になるまでの道のりをご存知だろうか。私は小学生の頃から漫画家の夢を抱いていたものの、恥ずかしながらそれを知ったのは2●歳のときであった。

漫画家への道のりは、①漫画賞に応募して賞を取る。賞が取れると担当編集がつくため、担当と相談しながら連載を目指す。②編集部で漫画を持ち込みに行って、作品のフィードバックを受ける。フィードバックの際に運が良ければ担当編集がつき、漫画賞受賞を目指すため読み切りを描いていく。③SNSで自分の作品がヒットし、出版社に目をつけてもらう。この3つである。今回は、②の持ち込みをした私の体験談を執筆していこうと思う。

一カ所目は超王手のJ社であった。ただただ自己満足で描いた1年前の漫画を持ち込みに行った。最初の持ち込みであったため、昼過ぎにも関わらず一切空腹を感じない程緊張していた。吐きそうだった。評価は、「話の流れはわかる」「デッサンが大きく崩れているところはないがキャラクターデザインが古い、ダサすぎ」「王道の展開に自分のキャラを乗せているだけ」「まずキャラクターから練ったあとにストーリーを考えるべし」等、良い点2割悪い点8割であった。ボロボロであった。ボロボロということは、それ程伸びしろがある。そう思うことにした。その後無事持ち込みに行けた安心感からか、ものすごい空腹感に襲われ、マックを食った。

同じ作品でもフィードバックを受ける内容によって違うため、2カ所目、3カ所目はJ社と同じ作品を持ち込みに行った。2カ所目はこれまた王手のM社、3カ所目はS社であった。どちらもJ社よりは優しく、「まず漫画を1本描き上げたことがすごい！」と褒めてくれた。3カ所目に至っては、「完成した漫画をそのままにするのは勿体ないから、賞に出しませんか？」と提案してくださった。その際、漫画データを送るためにと名刺を頂いた。漫画業界では、多くの場合名刺を頂くと担当付きという意味合いになるのだ。そのため、私は担当付きになったと勘違いし有頂天になった。3ヵ月後、そ

れは誤解であると知った。私は、付き合っていると思っていた彼から「え？別に付き合っていないけど」と言われたときのような気持ちになり、自暴自棄になった。

その後、持ち込みでフィードバックを受けたことを振り返り、反省を活かした新しい漫画を描いた。新しく描いた漫画を携え、色々な出版社が集まっている持ち込み会に参加した。

J社とG社へ持ち込みに行ったが、プラスの意見が多く、どうだ！見返したぞ！という気持ちになった。しかし、ここでも「ちょっとだけキャラクターデザインが古い」「少し展開の都合の良さを感じる」と指摘された。キャラクターデザインの古さと都合の良い展開については永遠の課題だと思った。

持ち込み会は時間の関係で2社しか持ち込みに行けなかった。しかし、後日C社から「あなたの作品を見たい」と希望を頂いた。C社へ漫画データを送り、感想を待つことにした。するとC社の担当の方から「会いたい」というメールが来た！これは絶対に良い話だと確信していたが、緊張のあまりネガティブな気持ちがとめどなく溢れた。大パニックになっていた。途中まで現地へ同行してくれた某スタッフには頭が上がらない。結果、その方は私の担当となった。嬉しかった。

その後持ち込み用に描いた漫画を適当にJプラス社に出してみた。すると受賞には至らなかったが非常に絵とストーリーがマッチしていたという理由でJプラス社の担当もついた。

現在は、C社とJプラス社の担当とやりとりしながら漫画を執筆しているところだ。次は漫画賞受賞！頑張るぞ！



それでも僕は薬を飲みたくない

～ルーチャWRAP体験記～

ペンネーム：たらこリップ

ルーチャWRAPは毎月2回ゆったりした雰囲気の中で行っています。プログラムの最初に、お菓子を食べてもよかったり、好きな姿勢でいてもよかったり、みんながお互いを優しく見守ったりする合意を決めるので、みんな安心して参加しています。

僕は20歳のとき、精神障がいを患い、薬を飲んでいました。でも僕は精神障がい者になったことを受け入れたくありませんでした。数年前、僕は主治医に「薬を飲まなくなったら、病気は完治だよ」と言われました。薬を飲まなくてよくなれば、精神障がい者として生きなくていいと思いました。

そんな中、僕はルーチャに通い始めました。僕は些細(ささい)なことで落ち込んでしまうという、精神面の弱さが表面化しました。追加の頓服の薬を飲むことも増えました。僕には薬が必要です。僕には薬を飲まないで生活する目標には程遠かったです。

ルーチャに来て数か月が経ちルーチャWRAPが始まりました。ルーチャWRAPでは薬を飲まなくても元気で過ごす方法をみんなで考えます。僕は素直ではないので、効果に関しては半信半疑でした。なので、僕はなんとなく参加して、自分が元気でいるためにすることを書き出していました。

それから2か月ほど僕は体調を崩さずルーチャに通っていました。元気でいるためにすることを書き出すことで、僕は日々何をすれば元気でいられるのか分かってきました。僕の場合、趣味や美容を頑張っていると元気でいられます。

僕の1つ目の弱点は人間関係でストレスを感じやすいことです。ルーチャでも、僕は誰ともうまくいってないと感じてしまいます。どんどん自分を責めて追い込まれていき、僕は「もう人生諦めたい」とまで思いました。ルーチャWRAPで考えた元気でいるためにすることもだんだんとできなくなっていました。

それでも僕は体調が悪い中、なんとかルーチャに通っていました。ルーチャのみんなは体調が悪そうな僕を心配してくれました。周りの人はなぜ僕の体調が悪いって分かったのだろうか。ルーチャWRAPには注意サインとって、自分の体調が悪くなっていることを周りの人に分かってもらうためのサインを書き出していきます。このサインをみんなに伝えることで、みんなに配慮を求められます。

もしかしたらルーチャWRAPの注意サインが、体調を崩したときも出ていたかもしれない。そこで僕はどうして周りの人に僕が体調が悪いって分かったのか聞きました。

僕は毎食3、4人前ご飯を食べています。でもその日は食欲がないと言っていたそうです。他にもいつもと違うところがたくさんあったと言われ、僕は注意サインとして書き出して行きました。

僕のもう1つの弱点は無理をして暴走してしまうところです。体調が悪いのに、ルーチャのプログラムを全力で参加してしまいます。日々ダイエットのために、甘いものを我慢しています。でも体調が悪いときは余力を20%残して、甘いものも多めに食べたほうがいい。体調が完全に回復するまで、無理をしないことも学びました。ルーチャWRAPのみんなに伝えるための注意サインは、僕が自分でも体調が悪くなっていることに気づくサインにもなっていました。

ふと、ここ数ヶ月のことを思い出すと、頓服の薬を一切飲んでいません。以前は頓服を毎月7、8粒飲んでいました。そして毎日飲む薬の量も半分に減りました。僕はルーチャWRAPに参加することで、薬を飲まなくても元気でいるという目標に少しだけ近づいた気がします。

「薬を飲まなくても元気でいたい」という目標を持ってルーチャWRAPに参加している方もたくさんいます。現在、精神障がいを持っていて、薬を飲んでいる方に、ルーチャWRAPはおすすりめです。

とある嗜好持ちの叫び

ペンネーム：ユキムシ

諸君は“枯れ専”と聞いて「ああイケおじ好きね」と、自然と判断するだろう。私は声を大にして伝えたい、『そんなの氷山の一角に過ぎない』と。これから私が述べる事柄は、どういった経緯でこの嗜好に陥り、どうやってこの嗜好と今現在対峙しているのか、という個人的見解である。

まず「そもそも備わっていたものなのか」と問われれば、答えはノーだ。その証拠に、親の証言では「赤ん坊だったころは両祖父のことが苦手で、祖父が近づくなりギャン泣きをかましていた」らしい。ではいつから、いわゆる枯れ専街道を歩み始めたかと聞かれたら、わたしはあるきっかけを思い出さずにはいられない。それは私が小学校に上がったかその前かの出来事だったと思う。なんとなく、夕方のチャンネルを回していた時だった。画面に一人の役者がぱっと映し出されたのである。私はその人を観るなり、「優しいオーラをまとった、なんとカッコ良い人なのだろう…」と感銘を受けた。すぐさま母にこの人の名前を尋ね、そして教えてもらった「藤田まこと」という名前を忘れまいと、何度も何度も口ずさんだ。今ではそれが大きな分岐点だったようにも思えてくる。

しかし、いけどもいけども周りにはいる同級生の女子といえ、若くてピチピチしたイケメン男子に黄色い声上げる顛末^{てんまつ}。「私がこの俳優さんが好きなんだよね」と答えても、彼女らの顔はポカン。「どこかに同じ嗜好を持った同士はおらぬものなのか」と、私はインターネットという大海原へ帆を上げた。そして、私は見つけたのである。この嗜好を「枯れ専」と呼び、嗜^{たしな}む婦女子たちを。私は嬉しかった。実に嬉しかった。現実では影さえお目にかかることもできず、本当にいるのかもわからない存在と巡り会うことができたからだ。だが、その喜びも長くは続

かなかった。またしても彼女らと私との間には、到底埋めることのできない巨大な海溝が鎮座していたのであった。私は知った、彼女らの求める者たちは草刈正雄や舘ひろしといった通称“イケおじ”と呼ばれる民族のことを言うのであり、私の求める者たちはさらにその“イケ”を削がれた少数民族であるということ。私はまた孤島に追いやられていくような心持ではあった。けれどもそれと同時に、この少数民族を愛する者たちこそが、この嗜好の最高域に達した存在なのだと私は考えに至った。

よって、私は最後に一言述べてこの駄弁を締めくくろうと思う。

『枯れ専は良いぞ。』

ぽっちゃり注意報発令中

ペンネーム：きょん

はじめまして、新入社員のきょんです。よろしくお願ひいたします。

さて、我が家には私が小学生のころから猫がいます。今いる猫、その名も「ハッピー」は訳あって生後二日目から我が家にいます。目も開いておらず、へその緒もついたままで、掌にすっぽり納まるサイズだった彼女。

あれから11年、今や5kgを超えるぽっちゃりさんに。

先日、ワクチン接種に動物病院に行った際に、獣医さんより「病気をした時に治療が難しくなるので痩せさせた方がいい」とのご助言を頂きました。ですが、もともとそんなに食べてない上に、運動不足だからじゃらしてみても、食いつくような年齢でもないの、途方に暮れている我が家です。食事の量だけ減らすと、お通じに影響があるようなので、とりあえず今は、乳酸菌が多いフードに変えて様子を見ています。少しでも効果があればいいのですが、体質もあるのでしょうか。彼女が病氣しないことを祈るばかりです。

ペットの体重管理って大変ですよ。

皆さんも、ワンちゃん猫ちゃんを飼っている方はあまり太らせないように注意してあげて下さいね。

ぽっちゃりもかわいいんだけどなあ。

私も痩せなきゃ。



私の好きな映画

ペンネーム：ゆめこ

こんにちは、ゆめこと申します。今日は私の好きな映画を2つ紹介したいと思います♪

① 100円の恋(2014)

引きこもりニートのアラサー女「一子」が、家族との喧嘩をきっかけに家を飛び出し、様々な人との関わりやボクシングとの出会いを経て成長していくお話です。

私がこの映画を見たのは仕事や人生に行き詰まっていた時なのですが、見終わるころには号泣していました(笑)。卑屈でだらしなかつた一子の目に段々と光が灯っていく姿が自分と重なって、自然と応援していました。最後の試合のシーンは必見です！

② パコと魔法の絵本(2008)

ちょっと不思議な病院が舞台で、頑固で偏屈な嫌われじいさんが、記憶を1日で無くしてしまう少女と出会い変わっていくお話です。

この作品は映像が独特で、アニメCGと現実の映像が入り混じって、ファンタジックな世界観となっています。最初に見た時は、冒頭で「なんだこのヘンテコな映画は」と思い中断してしまいましたが、改めて最後まで見たら無事ボロ泣きしていました(笑)。綺麗な涙を流したいときにおすすめな作品です！

紹介は以上となります！何かひとつでも気になる作品がありましたら、ぜひ休日のお供にしてみてください♪



運命の出会い

ペンネーム：クジラ

皆さんは、運命の出会いと聞くと、どんな人との出会いを思い浮かべるだろうか？やはり、多くの方が生涯を共にするパートナーとの出会いを思い浮かべるだろう。

しかし、私の場合は違う。とある施設と運命の出会いを果たした。施設と聞くと、作者はルーチャと運命の出会いを果たしたのか？と思う方もいらっしゃると思う。残念ながら、今回書くのは、ルーチャではない。私がルーチャと同じくらい溺愛する施設について書こうと思う。

その施設とは、とあるジムである。

まず、私がこのジムに入った経緯から話そうと思う。2021年5月まで時を遡るが、私の近所にとあるジムがオープンした。ジムがオープンするという噂はかねがね聞いていた。その当時は、「へえ～ジムが出来るんだ」くらいにしか思っていなかった。

実をいうと、ジムがオープンした2021年5月より、私は1ヶ月ほど閉鎖病棟に入院した。これを機に、私の考えは変わった。以前から体力がなく、すぐに満身創痍になってしまう自分を変えなければならないと考えるようになり、ジムへの入会を視野に入れ始めた。

だけれども、とある懸念点がジムへの入会を阻んで来ようとした。その懸念点とは、ジムに入ったとしてもきちんと続けられるかというものだった。これはジムに行く人がほとんど通る道なのだが、私は体力がなかったため、その不安は人一倍あった。

とりあえず、見学は無料なので、見学にだけ行ってみようと思い、ジムの見学に行った。見学に行くと、感じのいい茶髪のマッチョのトレーナー

さんがいたり、ジムが綺麗だったりとすごく魅力的なジムだった。

上記の通り、不安もあったが、体力をつけたい気持ちとジムの第一印象の良さが勝ったので、入会を決意した。

しかし、順風満帆には行かなかった。始めの頃は、1回につき20分しか運動しなかったり、疲れから3週間以上行かなかったりとジムに申し込んだことを後悔するほど不出来な結果となった。

だが、ここで私の心は折れなかった。もちろんジムにいけない自分を責めることもあったが、自分が選んだ選択を良い選択だと思えるようにするためには、自分が頑張らなければならないだろうと思い、一歩ずつ頑張ることにした。

それからは真剣に運動に取り組んだ。そうしているうちに、ジムの利用者さんが真剣に筋トレに取り組んでいるのを見て、私も感化された。私も今までやってこなかった筋トレをしようと思ったのだ。

そこで、思い切ってトレーナーさんに腹筋を鍛えたいですと言ってみた。そしたら、腹筋ローラーをやってみましょうと言われた。最初腹筋ローラーを膝ついてやった時は、可動域が狭かった。可動域を広くしたとき、腹筋で上半身を支えることが出来ず、思っきり床に倒れこんでしまったのは今では笑い話である。

このようにジムを頑張っている私だが、もうじきジムをやめようかと思っている。心が折れたからやめるのではなく、来年度大学受験をしようと考えているからだ。志望校との距離が遠く、ジムに行っている場合ではないからだ。この決断をしても、応援はしてほしい。

緑の起動ボタン

ペンネーム：あおい お結び。

「お～い、ハヤタ。お前に“妹”が出来たぞ～？」

「…は？」

「はい。妹のミクだ」

「いや展開が掴めないんだけど！??」

帰って来た父さんの隣には外国から来たのではないかと想起してしまうほど、目鼻立ちがはっきりとしている小さな女の子が隠れていた。深い緑色の瞳が印象的で俺は不^ぶ躰^{しつ}にじっと見てしまった。すると彼女は手を上げて元気よく言い放った。

「私はミクだ！ ハヤタの妹になる為にここに来たのだ！」

「…どういうこと？」

困惑をする俺に今度は父さんが涙を浮かべながらつらつらと説明をしていく。…彼女がどうして俺の家に来たのかを。

「突然だが、実は父さんには…“愛人”がいたんだ。ミクはその子供で…」

「…そ、そんな」

衝撃的な言葉に啞然とする俺に父さんは涙ながらに訴えるのだ。

「ハヤタ。父さんは罵っても侮蔑してもいい。ただ最愛の子供のミクだけは—」

——パッコーンッ！！

するとあろうことか、謝罪をする父さんの頭にお玉が降ってきた。痛がる父さんを心配する俺。すると今度は母さんが剣幕な表情で立っていたのだ。

…まずい。母さんがキレたんだ！！

だから俺は喧嘩にならぬよう、必死になって母さんへ言葉を掛けた。

「母さん待って！ 確かに父さんはおかしいけれど、この子は—」

「違うわよ、ハヤタ。あんたね」

—また父さんの“ウソ”に付き合わされているわよ？

「…っえ？」

俺が父さんを見れば、腹を抱えている冗談好きな父親と、一緒に笑っているミクの姿が映っていた。

ミクは父さんが試しに造った機械人形らしい。だが人間のように遊べと何度もせがまれては付き合い合われる日々を俺は送っていた。

でもそれでも、よく分かんないけど…妹が出来たことの嬉しさは感じていた。だってミクはどうしようもなく可愛いのだから。

—しかし突然、動かなくなってしまったミクに俺は涙を浮かべて叫んだ。

「ミク、起きてよ…起きてよ…！」

揺さぶっても起き上がらないミク。だから俺は悲しみのあまり涙が落ちて濡れてしまったミクの右目へ触れた。

——カチッ。ウィィン—。

「えっ、なんかやっちゃった？ と…とりあえず、父さんに変なボタン触ったことを—」

—そう言いかけたその瞬間。

「ふわぁ～…データの復旧に戸惑ったのだ～」

俺は呆然としてしまうがミクは起き上がって元気よく発した。

「ハヤタ、おはようなのだ！」

「……ミクッ！！！」

俺は嬉しさのあまり抱き着いて泣いてしまった。するとミクは不思議そうな表情を浮かべてから俺の頭を撫でてくれたのだ。

結論から言うと…ミクは再起動をしないといけない状態であつたらしい。だが父さんが俺を驚かしてやろうと黙っていたようだ。そんな父と、はしゃいでいるミクに俺は呆れつつも…俺はミクともっといたいと願った。

ある日のスタッフルーム

ペンネーム：ぴかちう

みなさま、お久しぶりです。最近ご無沙汰しておりましたぴかちうです。新聞社から離れて1年以上経ちますが、この度、寄稿の機会をいただきました。社員の皆さま、ありがとうございます。せっくなのでスタッフ目線のルーチャを少しだけご紹介させていただきます♪

10月9日（月）

スタッフのお休みが多く、朝のスタッフルームには職員が2人だけ。いつもより忙しいと思いきや、何故かいつもより仕事が早くこなせました。いつもこんなペースで仕事ができたらよいのですが、そんなに全集中は続きません。

10月16日（月）

先週の頑張りのご褒美か、スタッフルームにお土産のお菓子がたんまり。ダイエット中（最近はお口だけになっている）ですが、有難く片っ端から食べました。お腹が満足しました。

10月17日（火）

スタッフ間の朝ミーティング中に、隣にいた同期スタッフのイヤホンが突然壊れたので、私のイヤホンを2人で片耳ずつ使いました。高校生カップルがラブラブしている気持ちになり、照れくさくなりました。

10月18日（水）

月に一回のスタッフミーティングが行われました。毎朝ミーティングを行っていますが、皆で集まってしっかりと情報共有することができる貴重な場です。あまりプエンテに行かない私にとっては、プエンテスタッフと会うのが楽しみです。今回も素敵な時間を過ごせました。

10月23日（月）

プログラムの関係で、20分くらいスタッフルームに私一人だけという時間がありました。

非常勤なので中々居場所を確保できない事が多いのですが、せっくなのでここぞとばかりに荷物や書類を広げてみました。特に何も変わりませんでした。でもまたやってみます。

10月23日（月）

フリースペースの時間に集団認知行動療法のポスターを作り直しました。利用者さんに「黄色は目立つからいいね」と言われ満足しました。希望者が増えてくれると嬉しいで

す。（詳細が見たい方はルーチャのホワイトボードで確認いただく or ご連絡ください。）

10月30日（月）

ルーチャ終了手続きのため、卒業された方にお会いしました。安定して活動ができるとの報告が聞けて嬉しくなりました。私達スタッフは、卒業生の近況を知れると嬉しいものです。一緒にいろんなことを取り組んだなぁと思い出しながら、ほっこりした気持ちで帰宅しました。

11月某日

ルーチャとプエンテに新しい職員が入社しました。非常に嬉しいです。が、私はプエンテに行く機会が少ないのでプエンテの職員の方といつ会えるのか不明です。毎朝 zoom ミーティングでなんとなく顔を合わせる日々です。早くしっかりと挨拶がしたい…ともどかしい日々が続いています。

とりとめなく書いてしまいましたが、こんな感じで毎日が過ぎていきます。ルーチャでの日々は中々良いものです。では♪



プエンテかわら版

ペンネーム：OG3

皆さん、こんにちは。プエンテ利用者のOG3です。今回はプエンテの TSSC 作業について紹介したいと思います。

TSSC って何？って思う人がほとんどだと思うので、まずは TSSC の名前について説明します。

TSSC とは東京（T）精神障害者スポーツサポートクラブ（SSC）の略称です。元々はメンタルさぽーと協会の運営しているフットサルチーム『FC イグナル』の運営事務局として発足しました。主に火曜日午後と金曜日午後の週二回活動しています。

実際の作業内容としては、『FC イグナル』の毎月の体育館予約（練習場所確保）や毎月のスポーツイベントの企画、準備、運営、HP やブログの更新など多岐にわたります。

その他には月一回月次ミーティング、年に数回大きなスポーツイベントがあります。

大きなスポーツイベントの時には実施種目や試合形式、タイムテーブルなどをメンバー間のミーティングで決めていきます。

大きなイベントの時は予定されている週二回の作業時間では足りないので、会場に貼り出す掲示物作成など、TSSC 時間以外の作業時間で TSSC メンバー以外のプエンテ利用者さんに協力してもらうこともあります。

それでは 2023 年の活動記録の写真をご覧ください。

3月4日 福祉フォーラム@クリエイイトホール



3月18日 パラスポ大会@エスフォルタ



5月21日 健康フェスタ@エスフォルタ



8月11日 イグナルカップ@富士森体育館



9月3日 卓球交流会@恩方病院



10月26日 メンさぽ交流会@子安市民センター



大きなイベントの準備は大変ですが、参加者の皆さまが楽しんでくださっている様子を見ると運営スタッフとして嬉しくやりがいを感じます。また、イベントが終わった後の達成感があり、毎回やって良かったと思います。

最後に TSSC メンバーが書いたブログのあるHP を紹介させてください。

<https://tokyo-ssc.mensapo.or.jp/>



最後までお読みいただきありがとうございました。

ルーチャ ホームページについて

メンタルさぽーと協会のホームページでは、ルーチャの最新プログラムカレンダーをダウンロードすることができます。

『多機能型事業所ルーチャについて』という冊子では、ルーチャ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、ルーチャメンバーの声などが載っています。

ルーチャがどのような場所なのか知りたいという方は、メンタルさぽーと協会のホームページより「生活訓練施設ルーチャ」・「就労継続支援 B 型事業所プエンテ」の記事に是非目を通してみてください。

メンタルさぽーと協会のホームページから当月のプログラムスケジュールなどの閲覧ができます。

下記の URL、検索エンジンから

「メンタルさぽーと協会」のホームページをぜひ*

メンタルさぽーと協会ホームページ❀❀

<https://mensapo.or.jp/>

ルーチャのプログラム予定表やパンフレットはこちら



～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。

編集後記

皆さん、春です！花粉症の方はいつも悩まされる季節がやってきました。ルーチャでは、花粉が到来しようが負けずになりたい自分へと目標を持ち、前に突き進んでいる方達が頑張っています。また、新聞社では社員を大募集中です。皆様の参加をお待ちしています。

令和6年3月記 ルーチャ新聞社一同

