

# ALTRNA



東京都八王子市明神町3-9-1

MKビル3F

一般社団法人メンタル

さぽーと協会

多機能型事業所ルーチャ

R7年3月

No.25

ペンネーム：とみ

## 私のおすすめの海外アーティスト

ペンネーム：おGさん

### ① Bring Me The Horizon



・2004年に結成されたイギリスのシェフィールドを拠点に活動している4人組のロックバンドです。

ジャンルはオルタナティブ、メタルなどの様々な要素の曲が多く幅広いファンからの人気を集めています。

近年日本での活動も多く2023年の11月には自身初となる主催フェスNEX\_FESTを開催、4日間でおおよそ5万人のファンを熱狂させました。

翌年の8月には日本で毎年開催されているサマーソニックというフェスで大トリを務めるなど日本での人気も確立させています。

2024年には新アルバムNeX GEnをリリースし日本のCDショップで発売記念のパネル展なども開催、今後のさらなる活躍に目が離せません。

私がこのアーティストを聴く時は朝気分を上げる為に毎日通勤、通学で流して苦手な朝を乗り切ってます。色んなジャンルの曲があるので皆さんにも刺さる曲が1曲は必ずあると思うので是非聴いてみてください。

#### ●おすすめ曲

バラード：mother tongue

ミディアムテンポ：Avalanche

アップテンポ：Top10 staTues tHat CriEd bloOd

### ②AURORA



・AURORAはノルウェーを拠点として活躍するシンガーソングライター兼音楽ディレクターです。2015年に出したデビューアルバムではノルウェー中心に高く評価され、ノルウェーのグラミー賞と呼ばれるspellemannでは「最優秀新人賞」を受賞しました。

また2018年にはディズニー実写版「ダンボ」予告編映像に使用された曲のカバー歌唱を担当、2019年にはディズニー映画「アナと雪の女王2」で“不思議な声”役として作品内での声の出演も果たし、劇中歌「イントゥ・ジ・アンノウン」にもフィーチャリング参加しました。2019年には初来日も果たし、チケットも二日間共に即完売し日本のファンを魅了しました。

私がこのアーティストを聴く時は夜寝る前や気持ちがソワソワして緊張する場面で聴いて気持ちを落ち着かせています。

ヒーリングミュージックとしてもかなりいいと思うので皆さん是非聴いてみてください。

#### ●おすすめ曲

バラード：Lucky

ミディアムテンポ：Cure For Me

#### 【追記】

上で紹介したBring Me The HorizonとAURORAのコラボ曲【liMOusIne】という曲もあるので是非聴いてください。

## 私の好きなプログラム

ペンネーム：月見バーガー

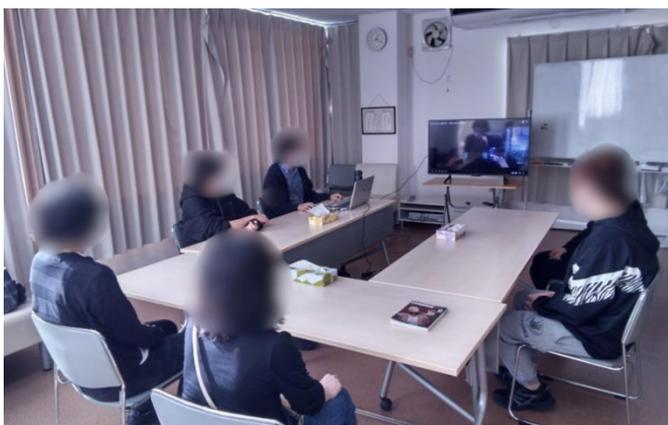
皆さんはじめまして。ルーチャ利用者の月見バーガーと申します。

現在私は生活訓練施設ルーチャにいます。初めての記事で何を書こうかと迷いましたが、今回は私が好きなプログラム、「音楽を語れ」と「スポーツ」についてご紹介したいと思います。

まず「音楽を語れ」について説明します。「音楽を語れ」とは、皆で集まって一人ずつ順番に自分の好きな歌手と曲を紹介して、YouTubeで曲を流しながら何故、その歌手が好きなのか？何処で、その曲と出会ったのか？という理由を説明しながら皆で感想や意見を言い合うプログラムになっています。

私がこの「音楽を語れ」を好きになった理由は、皆の前で自分の好きな音楽をライブ感覚で流せる快感と、他の人の好きな音楽を共感しながら鑑賞できる、喜びを感じることができるからです。このプログラムを通して色々な歌手を知ることが出来たり、また曲を流す事で歌詞について注目して聞いてみたりと様々な要素で楽しむことが出来ます。

個人的におすすめのアーティストさんはomoinotakeさんで「幾億光年」という曲です。是非聴いてみて下さい。



次に「スポーツ」について説明します。「スポーツ」とは、ルーチャのプログラムの中の一つで、ウォーキングフットボール、卓球、ボッチャ、ソフトバレーボールを含めた競技のことで、それぞれに大会や体育館での練習などがあります。

ちなみに大会は狭間駅にあるエスフォルタアリーナという場所と千駄ヶ谷にある東京体育館というとても大きな会場でやりました。

私が「スポーツ」の中でも特に好きなのはソフトバレーボールです。仲間とのチームプレイ、声かけなど連携がとても大切な要素になっており、チームと1つになった一体感などが味わえます。レシーブがうまく返せた時はとても嬉しく、アタックが決まったときはスッキリし、トスを味方に上げたときはワクワクします。

ソフトバレーは出来たばかりですが、月に三回練習が取り入れられるなど、今ルーチャで最も熱いプログラムの一つになりました。是非、初心者の方でも、ソフトバレーに興味がある方、運動がしたい！って人は参加して頂けると嬉しいです。



## ふわとろオムレツ修行日誌

ペンネーム：キムウ

### オムへの想い

私はオムレツが好きです！理由はあまり外に出かけられるような状態ではない頃に思い切って入ったお店でオムレツを食べた時に感動したのを覚えているからです。食感はふわとろなのが好きで、きれいな楕円形で横がきゅっとなっていたり、（ケチャップ派ですが）上からソースでデコレーションできるところが可愛いです。黄色と赤色の組み合わせも元気が出そうな色合いでお気に入りのポイントでもあります。

自分で料理をするようになってから、憧れでもあるオムレツに挑戦していますが、あまり綺麗な形にはならず、毎回失敗しています。ですが、自分である時食べたものに近いものを作れたらそれは「一步外の世界に出られた」「自立の証のようなもの」だと思うので頑張ってみたいと思います。

### チャレンジ①

フライ返し自体に慣れるところから始めました。筋トレ感覚で何も入っていない鍋を朝晩手首のスナップを利かせながら振っていました。他の料理で試してみましたが、フライパンの上の具材がこぼれて床を汚してしまうことが度々ありました。少し悲しい気分です。やっていくうちにフライ返しのコツを少しずつかんた気がします。

↓

### チャレンジ②

卵液をフライパンに流してふわふわ感をキープすることを目標にしてみました。強火のまままで焼き続けると焦げ目がついて固くなるのを確認しました。そこではじめのうちは強火、中火で手早くスクランブルエッグを作り、頃合いを見計らって弱火にしてフライパンを傾けつつ卵の生地を縁の方へめぐり、両端も整えていきました。早くしないと固まっちゃう！という焦りがあります。

↓

### チャレンジ③

何回かオムレツづくりに挑戦してみて難関だと感じるのがフライパンでトントンする工程です。最近自分が使っているそれだと縁の方でひっくり返すのが難しい造りになってはないかと思い中央部分で可能か試したところ少し生地を畳むことが出来たのを感じました。我ながら少しきれいな形になったと思います。（諸事情により写真を掲載することができませんでした）

↓

### チャレンジ④

まだまだ目指すものとはほど遠く、今度はサラダ油ではなくバターでならうまく滑りやすくなるのではないかと思い、フライパン全体に敷いてみましたが今度は卵が固まりやすくなってしまい結局スクランブルエッグになってしまいました。同じ油分でも材料が違っているとこんなに差が出るものなのかと驚きです！

この辺りで記事作成までのタイムリミットが迫りチャレンジが終了となります（約1カ月半）。結果としては理想とするオムレツは作れず、それっぽいものは出来るようになったのかな？という感じです。

感想としては朝起きて卵をかき混ぜることがルーティンになって、朝の時間が少し華やかになったと思います。このチャレンジ自体も不安感やこわさを感じていましたが、回数をこなしていくうちに楽しくなってきました。まだまだ課題は残りますが自立に一步近づいたのかなあ、と引き続き理想のオムレツに向けて鍋を振り続けようと思います。

## セレオ八王子店で買えるおいしいもの

ペンネーム：ポテト

みなさんこんにちは。突然ですがみなさんの趣味は何ですか？私の趣味は、おいしいものを食べることです。そこで今回は、セレオ八王子店で買えるおすすめの食べ物（500円以内）を、勝手にいくつかご紹介したいと思います！

ではさっそく

1品目 「ムトン」／ポンパドウル／259円（税込）※11月26日現在  
ピーナッツチョコとアーモンドスライスのデニッシュパン。昔から好きなパンです。

2品目 「オニザキのひじき白和えの素」／（株）オニザキコーポレーション（「富澤商店」で購入できます）／450円（税込）※11月26日現在  
お豆腐とこの素を和えるだけでおいしい白和えが完成します。ほうれん草や人参を入れるのもおすすめです！1袋3～4人前で、結構な量が出来上がるので一人暮らしの方はご注意ください。



3品目 「卵とチーズ」／ヴェールの丘／220円（税込）※11月26日現在  
1口サイズのチーズケーキ。とてもおいしくて気に入っています！バラ売りをしていて、1個から買えるのも嬉しいポイントです。

さて、こんな感じで3品選んでみました。あくまでも個人の感想ですが、みなさんにもおいしく食べていただけたらとても嬉しいです

す。これからもまだまだおいしいもの探しを続けていきたいと思います！



※イラストのパンとケーキは、記事で紹介している実際の商品とは異なります

## 地域活動

ペンネーム：こごめ

ルーチャのプログラムの1つに「地域活動」というものがあります。今回はこの活動について紹介します。

### 〈活動の目的〉

地域活動は自発的な活動（ボランティア活動）です。日々住まわせてもらっている街、働かせてもらっている街…。人により状況は様々ですが、「八王子」という街の中で生活や活動をするなかで、自分たちに何かできることはないかな、というところから始まりました。自分たちができる範囲で役割を持って活動しています。

### 〈活動内容〉

次に実際どのような活動をしているのかご紹介いたします。

八王子市の道路アドプト制度というものを活用し定められた区画のゴミ拾いや草むしりといった街の美化を目的として月に1回行っております。オレンジ色のボランティア袋・火ばさみ・ほうきにちりとりなどゴミ拾いに必要な用具を持ちいざゴミ拾いのスタートです。私たちの活動区画は飲食店やパチンコ店と、人の出入りの多いお店が混在しゴミの種類も多種多様です。タバコの吸い殻、ガラス破片、空き缶空き瓶ペットボトルはもちろん、壊れた傘や金属部品、時にはアサリの貝も落ちています。

お店とお店の間は最大のポイ捨てスポットのようで、利用者さんも狭い隙間にご自身の体をねじ込めるように入り、懸命にゴミを拾われる姿には感銘を受け、心をうたれる事も多々あります。そして一緒に活動できる事に喜びと、そこにもまた感謝の気持ちが生じます。

### 〈まとめ〉

私たちの行っているこの活動は決して「してあげる」ではなく「させてもらっている」という気持ちのものであり、街がきれいにな

っていく様子はとても嬉しくなります。また、ゴミ拾いをしている時に、「きれいにしてくれてありがとう」という言葉を掛けてくださる方もおり、皆さんのモチベーションにも繋がっています。

そしてもう1つ嬉しいことに、この活動が認められ市より表彰をしていただくことができました。代表して都庁での表彰式に参加された利用者さんの表情はとても凛々しく、この活動への思いがより伝わるものでした。

夏の暑さが厳しい日や雨天に寒さ厳しい季節など状況は様々ありますが、地域への感謝の気持ちを胸に、私たちの活動はこれからも続いていきます。



### 道路アドプト制度とは

市民にとって身近な公共空間である道路や公園などの一定区域についてボランティアで緑化や清掃美化活動を行う制度。清掃用具が市から提供されます。



オレンジ色の袋がボランティア袋目印です。初めて参加された方が、「今まで八王子は綺麗な街と思っていたけど陰で活動されている方が居たからなんだと気づき、感謝したいと思いました。」と感想を述べられました。

## ほんわか五感セルフケア

ペンネーム：ちいかわちゃん

はじめまして。この度、初めてルーチャ新聞に寄稿させて頂きました、ちいかわちゃんです。

突然ですが、皆さんは普段どんなセルフケアをされていますか？人間には視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚の五感がありますが、それら全てが良くも悪くも脳に影響を与えていると私は思っています。誰に言われた訳でもなく、私は長年の闘病生活の中で知らず知らずのうちに自分が心地良いと思うものを掻き集め取り入れてきたように思います。

最近で言えば、視覚は部屋中ちいかわグッズと大好きな本と観葉植物とガチャガチャと趣味の旅行でお持ち帰りしたお土産たちで満たし、嗅覚はお気に入りの無印良品の白檀のお香を焚いて、触覚はモフモフの愛猫を触りながら、聴覚はロックなイエローモンキーやジギーを聴きながら、3%のほろよいアイスティーサワーを飲み味覚を満たすのが私のセルフケアとなっています。

また、少し足を延ばして、お気に入りの神社や雑貨屋さんや本屋さんや喫茶店へお散歩がてら立ち寄り、自分へのご褒美を与えてあげること気持ちりをリラックスさせ心を整わせるルーティーンになっている気がします。

年齢を重ねる程、自分と他人を比較して落ち込んでしまうこともありますが、少しでも私らしくある為に、少しでも前向きでいられるように、五感を好きなもので満たして自分を甘やかしてみるのも良いかもしれません。ほんわか五感セルフケアおすすめですよ！

最後に私の好きな言葉(座右の銘)を紹介させて頂き終わりたいと思います。

「The most important thing is to enjoy your life -to be happy- it's all that matters.」

<何より大事なのは人生を楽しむこと、幸せを感じることに、それだけです。>

by オードリー・ヘップバーン



## 「ルーチャ開所 10周年にあたり」

ペンネーム：社史編纂室配属ピクルス担当

平成24年7月1日に開所した生活訓練施設ルーチャが令和6年7月で開所10年を迎えました。これもひとえに利用して下さっている皆様並びに関係者の皆様のおかげ、、、と紋切型な挨拶はここまでにして、今回は10年という節目に最近の出来事について振り返っていききたいと思います。

### 【音楽、10周年記念イベント】



音楽は開所当時から毎週続けているプログラムです。最初は楽器初心者の方も多ですが、地道にギターやウクレレ、ベース、キーボードなどの練習をしていくことで皆さん曲が弾けるようになっていっています。その成果を10周年のイベントで披露してくれていました。

最初はきらきら星の演奏から始まった音楽プログラム、だいぶ変わったな…と感動しました。もちろん、プログラムを始めた当初とは機材も状況も違いますし、その時々の皆さんの努力が反映された演奏はどれも素晴らしいです。今回も今までの演奏にひけを取らない堂々としたものだったと思います。

### 【地域活動】



ルーチャのプログラムの中で、もう長くやっている「地域活動」というものがあります。今年の夏に、嬉しいニュースが飛び込んできました。長年の地域活動の活動が認められ、東京都から表彰をしたいという一報が飛び込んできたのです。表彰は西新宿で行われ、利用者の方と一緒に参加してきました。

### 【ボッチャ大会】



令和6年度の八王子市民ボッチャ大会に有志で参加しました。ボッチャ大会は今年で2回目の参加です。結果は奇跡の3位入賞（参加チームは30チーム弱）。準決勝で勝てば都の大会に進めたことを思うと悔やまれますが、力を合わせた結果が表彰という形になったとはとても嬉しいことでした。

ボッチャの良さは誰でも取り組めること、ゲーム性が高く、誰でも勝つ可能性があるところだと思います。また、ミスがあってもチームプレイで補い合える点も良いなと思っています。今回、私自身もチームを救い、チームに救われといった感じで参加した全員が良いプレイをしていたと感じています。次回は都大会へと進むために定期的にボッチャの練習に取り組んでいきたいと思っています。また、色々な人がボッチャに触れる機会を作るなどもしていきたいと思っています。

### 【バレー大会】



11月に「東京都精神障害者スポーツ交流祭」のバレー大会に参加してきました。こちらも数回参加させていただいていましたが、今までで一番いい結果を残すことができました。その中でも結果としてグループ2位になったチームとの試合では25対23とかなり追い詰めることができ、負けはしましたがとても熱い勝負となりました。閉会式で「メンタルさぽーと協会」と法人名を読み上げて表彰をもらった時は嬉しかったです。

バレーやボッチャをする中で感じるのは、個人の身体能力だけによらず、グループで良い部分はより良く、足りない部分は皆で補い合えるという点です。もちろん各々の技術もあると思いますが、それ以上に全体でのチームワークや結束力が問われるように感じます。今回の試合もミスをしてでも全体で取り返していく、そんな雰囲気を感じられたことが何よりも嬉しいことでした。こちらも練習を続けて、引き続き皆で頑張っていきたいと思っています。

【プエンテについて】



ルーチャが開所してから、3年目に、より多様なニーズに対応していくことを目標に京王線北野駅に從たる施設である「ルーチャ北野」を開設しました。その後、さらに時は経ち、3年前の6月1日にルーチャ北野は「就労継続支援B型プエンテ」に生まれ変わりました。プエンテとはスペイン語で“橋”という意味で、人と人、人と場所、地域がつながり、そこから何か生まれてくる、そんな存在でありたいという思いを込めています。そんなプエンテで、あるバンドのCDを作成する



作業をしていました。

そのバンドはBuenos Caminos（ブエノスカミーノス、スペイン語で善い道という意味）というバンドで数年前に結成されたパンク〜トラッドのバンドです。メンバーの多くはパンク〜ハードコアバンドで活動していた経緯のあるバンドです。

CDの作成はジャケットの印刷と切り抜き、貼り付け、歌詞カードの印刷と封入等の作業があり、どれも商品として店頭で並ぶものなので、皆さん真剣に作業に取り組んでくださっていました。計500枚くらいは制作したでしょうか。驚くのは、徐々に皆さんの技術の向上や工夫の結果、品質が格段に向上していったことです。それはまさしく問題解決の手法であり企業努力の一つだったと思います。素晴らしい。そのBuenos CaminosのCDはDISK UNIONなどのレコードショップの店頭で並び、一時期はDISK UNIONのパンク部門のチャート1位になり多くの人の手に渡ったと思います。それをプエンテで作っていた…ということを知っていただけると嬉しいです。買ってくれたらより嬉しいです。



【最近のこと】

ルーチャ開設から10年が経ち、管理者の交代もありました。それに伴い私の影も髪も薄くなり、秋風が心の隙間を通り抜けていく日々でございます。ああ、人生の秋も過ぎ、次は寒い寒い冬が来る。人生の冬はなんと早く来てしまったのだろう、と毎晩夜空を見上げながら考えています。ああ、今日は大好きな星空も見えないじゃないか、星空だけが僕の心を癒してくれていたのに。

そんなことを思いながら私は少し考えました。寒い冬の次は希望に満ちた春が訪れるじゃないか。常に季節は巡るんだ、迎えよう、春の訪れを…と。では、さようなら。



## ジェット戦闘機の世代分類

ペンネーム：若葉

皆さんこんにちは。若葉です。今回も前号の記事と同様に戦闘機についての記事を書きたいと思います。またマニアックな記事になってしまうと思いますが、ご了承ください。今回はジェット戦闘機の世代について書いていこうと思います。

まず始めに第1世代です。ジェット戦闘機はその名の通り、ジェットエンジンを積んだ戦闘機で、第二次世界大戦から実用化が始まりました。ジェットエンジンとは、外部から取り入れた空気で燃料を燃やして、噴流(ジェット)にして推進力に変えるエンジンです。それ以前に使われていたレシプロエンジンよりも高速で飛行できるため、置き換わりと発展がされていきました。

次に第2世代戦闘機です。おおよそ1950年代に開発された物を対象としています。特徴は超音速飛行が出来るという点です。超音速飛行の為に機体形状が矢のような流線形(図1)になり、後退翼の翼の機体が多いです。

次は第3世代戦闘機です。おおよそ1960年代に開発された物を対象としています。特徴はレーダーを搭載していることです。これにより、人の目を頼らずに敵を探したり、攻撃したりすることができるようになりました。

次は第4世代戦闘機です。おおよそ1970年代に開発された物を対象としています。特徴は、第三世代で軽視されていた接近戦能力を向上させた機体になっている点です。

次は第5世代戦闘機です。おおよそ1980~2010年代に開発された物を対象としています。特徴はステルス性があるという点です。ステルスとは、レーダーやセンサー等から見つかりにくくする技術です。ステルス性を高めるために、平面を組み合わせたような機体形状をしています(図2)。

第4、5世代戦闘機という物もありますが、第4世代戦闘機にアップデートを施したり、限定的なステルス性を持っている機体が含まれています。

以上で今回の記事を終わろうと思います。今回の記事を書いた感想として、世代が違う戦闘機でも作った会社と同じだと、以前に作られた機体の面影を見ることが出来た点がとても興味深かったです(図3、図4)。記事を見ていただき、ありがとうございました。



図1. 第2世代戦闘機のF104  
(F104は特に極端な流線形になっている)



図2. 第5世代戦闘機のF35(上)とF22(下)  
(双方ステルス機のため、機体の右先端部が円錐ではなく、角錐の形状となっている)



図3(右). F101と図4(左). F-4  
(双方ともにマクドネル・エアクラフト社製、機体後部下に出たエンジンノズルと垂直尾翼の形状と取り付け位置に類似性が見られる)

# 食について

ペンネーム：旅行大好き

今年初めて竹富島へ行ってきました。  
竹富島へ行く1か月くらい前に「アメトーク」という番組で沖縄やその周辺の島のおススメスポットや食べ物等を紹介しており、番組を参考にしつつ計画をたてました。

芸人の出川哲朗さんも竹富島が大好きなようで、その番組で世界1&2位（出川調べ）のパイナップルスムージー&ジュースのお店を番組内で紹介していました。旅行の時に1位のお店（カフェ）に行きましたが、パイナップルスムージーは既に完売で飲めず（TVの力はすごい！）、代わりに島バナナジュースを飲みました。甘さ控えめで爽やかな味でした。

竹富島へ行く前に石垣島にも行ったのですが、ご飯を食べに入ったお店で“生アセロラジュース”なる飲み物があり注文。見た目はトマトジュース100%という色合いで、味は酸味が少なく飲みやすかったです。ぜひ石垣島に行った際は飲んでみてください。

また竹富島で入ったカフェでは泡盛かき氷、カレーライスにこーれーぐーすー（泡盛と島唐辛子を入れた調味料）をかける等何にでも泡盛をかけており、改めて石垣島や竹富島の人は泡盛が生活に溶け込んでいるんだなと感じました。

竹富島はTV等で見た通りのところだったので、今回はぐずついた天気だったので晴天の時にまた行ってみたいです。



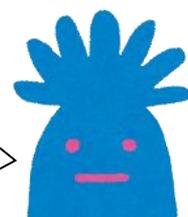
じゃがいもの芽には毒がある  
ペンネーム：するめ



## 編集後記

【とみ】印刷すると表紙の色味がかなり変わって驚きました。  
印刷って難しい。

【ポテト】新聞がだんだん形になっていくのはやりがいがあるな、と今回も  
思いました。みなさんに楽しんで読んでいただけたら嬉しいです。



【おGさん】今回初めて新聞を書かせて頂きました。  
今回音楽をテーマにした理由は自分の人生の中で  
日々音楽に救われているなど感じたからです。  
皆さんも是非日常のいろんな場面で自分に合う曲を  
見つけてみて下さい。

【旅行大好き】紆余曲折ありましたが無事完成して嬉しいです♪

【月見バーガー】この新聞を読んで是非、ルーチャに来てください！

【キムウ】皆んなそれぞれの努力や思いが形になっていくの  
を感じられてうれしいです。



【するめ】今回のマンガは描きながらスリルを感じて楽しかったです。  
にんじんはどんなキャラになるんでしょうね。

【社史編集室配属ピクルス担当】久しぶりの新聞社の参加、色々書くのは  
楽しいと改めて感じました。

【若葉】新聞製作は学ぶことも多い作業ですが、毎回苦労するので  
終わると、どっと疲れがきます。皆さんお疲れさまでした！

【こごめ】初めての記事作成！終わって気持ちは「ホッ」

【ちいかわちゃん】ルーチャ新聞に初めて寄稿させて頂き、嬉しいです！  
ありがとうございました！



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

