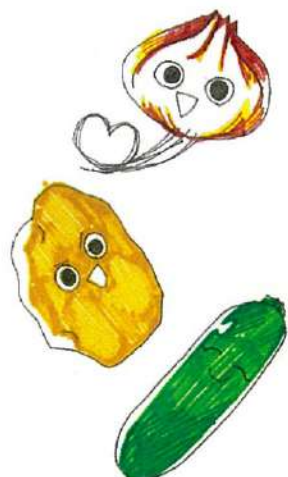
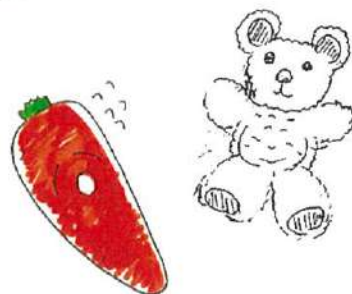
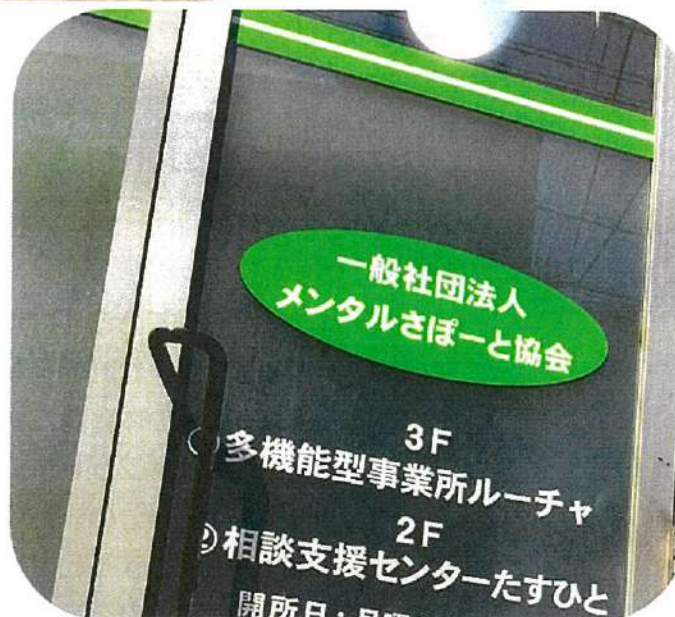


ALTRNA



R7年10月
No. 26



東京都八王子市明神町3-9-1
m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

ルーチャプログラムのご紹介

ペンネーム：貝太

みなさま、こんにちは。最近、トゲトゲのキングクッパスネールという貝を飼い始めました。彼の名前は貝太です。毎日水槽の中をモリモリ歩きまわっていて癒されます。

さて、今日はたくさんあるルーチャのプログラムを少し紹介します。

【時短クッキング】

お手軽にお安く作れるメニューを調理してみるプログラムです。料理は全くの初めて、と言う方も大歓迎。近くのスーパーに買い物に行き、調理・美味しく食べるまでを行います。この間は、キャベツと厚揚げのそぼろあんかけ。野菜もタンパク質も取れる満足できる一品でした♪



【運動プログラム】

ルーチャ内で毎週行っている「ヘルスケアの時間」でストレッチや軽い運動を行うこともあれば、近隣の体育館に出向いてバレーやウォーキングフットボールを行うこともあります。自分の体力や気持ちによって運動量を調整することも可能です。ストレス発散、体力をつけたい、運動を通してコミュニケーションがとりたいたい・・・色々な目的で活用できます。

【ルーチャ WRAP】

WRAP（元気回復プラン）では、皆で話ながら自分の元気に役立つ道具箱を作成したり、自分の調子が悪くなるサインを探したりします。ゆったりとした雰囲気の中で他の人の体験や考えを聞くと新しい発見があるかも◎

【集団認知行動療法（CBGT）】

苦しい気持ちになりやすい考え方や行動を探して、そんな気持ちにとらわれ過ぎないように生活を過ごす工夫を身に付けていくプログラムです。2～3人の少人数で行い、参加者のペースで無理なく進めています。

【生活実験室】

コンビニ VS スーパーで値段の比較をしたり、100均で揃える防災グッズを探したり、炊飯器以外でお米を炊く実験をしてみたり。実際にやることで経験を増やし、生活を豊かにすることを目的に日々実験を重ねています。

【他にも・・・】

アロマたいむや音楽、ワークショップなど色々なプログラムを行っています。

気になるプログラムがありましたら、是非気軽にご連絡ください。体験利用も受付中です✧



八王子お店大賞について

ペンネーム：ポテト

みなさんこんにちは！突然ですが、みなさんは「八王子お店大賞」という賞を知っていますか？私はたまたま行ったお店が受賞店で、「受賞店」ののぼりがあるのを見て、初めて知りました。

気になったので調べてみたところ、「八王子商工会議所が主催する同賞。市内の小売店や飲食店などの中から「一押し」の店を決めるもので、市民がノミネート店を投票し、それを集計。審査を経て受賞店を決める。（「八王子経済新聞」HPより抜粋）」とあります。

そこで、今回は八王子お店大賞受賞店の中から、実際に行ってみてまた行きたい！と思ったお店をいくつかご紹介したいと思います☆

①Khazana Coffee（カザーナコーヒー） [第6回受賞店]

コーヒー豆専門の自家焙煎店。店内に入ると、コーヒーのいい香りがします。店員さんがコーヒーの好みを聞いてくれて、一緒に商品を選んでくれます。店員さんがみんな親切です。落ち着く試飲スペースもあります。あくまでも試飲するためのコーナーなので、長居や大人数での利用はできないことになっていますが、美味しいコーヒーを飲みながらさくっと休憩するのにはおすすめです！

②どら焼き まかな～万叶～ [第

9回受賞店]

どら焼きの専門店。定番の小倉味も、クリームが入っているものも、全部美味しいです！袋から出して触っただけでしっとりしているのがわかります。もちろん食感もとてもしっとり！食べる時、もはや飲み物とか、いりません。ぜひ食べてみてください♪

③Bon・mu（ボン・ムー） [第7回受賞店]

シフォンケーキのお店。店内の喫茶スペースで、プレートについてくるクリームが、シフォンケーキにとっても合って美味しいです！シフォンケーキの味は約30種類あって、とうふ味など、変わり種もあります。おすすめは梅酒味です。爽やかな後味が口に広がり、とても美味しいです！期間限定の味なので、見つけた方はぜひ試してみてください☆私が買ったのは3月頃だったような気がします。

お店の紹介は以上になります。足を運んでもらえたらとても嬉しいです！

この記事が載る新聞が完成する頃には、私はルーチャを卒業しています。新聞社での活動は、とても楽しく、新聞が完成する度に達成感がありました。一緒に活動してくださった新聞社員のみなさん、記事を読んでもくださったみなさん、本当にありがとうございました。

ルーチャのおすすめランキング

ペンネーム：チキン南蛮

皆さんこんばんわ。
ルーチャ新聞社のチキン南蛮です。
今回はオルタナ26号の記事を書かせていただきます。前回に続き2回目の記事作成となるのでテンションが少し上がってます。今回はルーチャでやっているプログラムの中からおすすめのことをランキング形式で紹介していきたいと思います。ではさっそくいってみましょう。

まずは遊びランキングです。

- 1位 ポケモンカードゲーム
- 2位 人狼
- 3位 ワードウルフ

となりました。1位はなんと皆んな大好きポケモンカードゲームです！ルーチャで今流行っている遊びで主にフリースペースの時間に皆んなでプレイしてます。ポケモンカードは大人から子供まで人気なうえコスバもよく、スタートデッキを2個買うだけで対戦できちゃいます。ポケモン好きな人や初心者の方でも歓迎なので興味ある方は是非フリースペースに体験に来てください。

2位の人狼も有名ですね。色々な職業になりきり、皆んなで嘘つき「狼」さんを話し合いで当てるゲームです。まさに心理戦の絶頂とも言えるゲームですね。

3位のワードウルフとはある利用者さんが考えてくれた遊びで、紙とペンがあればどこでも出来るゲームになっています。お題を決めて1人だけ違う内容で皆んなで話し合い、違うお題の人を当てるといって、まさ

に洞察力が試される遊びになっています。

以上、遊びランキングでした。

次に紹介するランキングはスポーツです。ルーチャで行われているプログラムの1つで大会や練習試合など幅広く活躍できるほど人気を誇ります。

- 1位 ソフトバレー
- 2位 ウォーキングフットボール
- 3位 卓球

になります。1位はなんとソフトバレーです。仲間との連携、サーブを決めた時の快感、レシーブを上げた時の喜び、すべてにやりがいのあるスポーツと言っても過言ではないはず。

2位はウォーキングフットボールです。キーパーがいなくコーンに当てなければ得点が入るという、俺もキーパーやんなきゃ！という焦りがない穏やかなスポーツです。なんと言ってもゴールを決めた時、味方にパスが繋がった時、相手のボールをカットした時、とても楽しいスポーツになっています。是非おすすめなのでウォーキングフットボールだけでも見学に来てくださるとありがたいです。

3位の卓球は月1金曜に開催されているスポーツで、とある熱血コーチがマンツーマンで優しく指導してくれるという特別待遇つきです。初心者の方でも丁寧に指導を受けられるので卓球経験のない方でもおすすめです。

最後に紹介するランキングはなんと個人的！ルーチャで特別好きなプ

ログラム3位になります。※チキン南蛮の感覚なので興味がある方は是非体験、見学に来て下さい。

- 1位 音楽
- 2位 ワークショップ
- 3位 アロマタイム

となりました。まずは早速1位の音楽から解説してまいります。音楽とはルーチャのプログラムの一つで皆んなで楽器を使って演奏するという、軽音部やバンド的な内容になっています。実際にルーチャバンドというバンドもあり演奏会に出たり、記念イベントで皆んなの前で演奏するという機会もあります。演奏する楽曲はなんと、個人で選べちゃうそう大好きなアーティストやお気に入りの曲をパソコンで譜面おこしすることが出来ます。なので演奏している曲は皆んなが好きなあの楽曲や、初心者でも気軽に弾けるような曲、ちょっとテクがいるけどコアな楽曲など様々なジャンルが演奏可能です。歌が好きな人、バンドに憧れている人、初心者だけど上手になりたい人がいたら是非参加してください。

2位はワークショップです。ワークショップとは、物づくりの作業で主に写真立てや小物作り、裁縫、絵を書く等、様々な要素が積み重なっているプログラムの1つで、一言で言えば美術の授業です。なんと今回のオルタナ26号の表紙になった企画をしたのもワークショップです。絵に興味ある方や芸術に関心がある人はとても面白い作業になっているので是非参加してください。

3位のアロマタイムとはアロマオイルで癒されてなんか作品とかも作っちゃおう！っていうプログラムに

なっています。女性に人気があり、過去に石鹸や洗剤、防虫剤など様々なものが作られてきました。また、飲み物や食べ物といった飲食においても研究されており、訓練でなんと！ハーブティーやカモミールティーなど美味しい飲み物を飲むこともできました。良い匂いを嗅ぎながら勉強もできて、作業もできて、コーヒープレイクもできるという一石二鳥のお得な訓練になっていますので、興味ある方は是非体験に来てください。

以上、今回のルーチャおすすめランキングは終了となります。この記事で興味や関心を持った方は是非！体験、見学に来てくださると嬉しいです！貴方のご飯のお供、チキン南蛮でした。

おにいちゃん

ペンネーム：お兄ちゃんの妹
わたしのお兄ちゃんはおおばかです。
近所の子供もお兄ちゃんが帰ってくると口々に叫びます

「あの馬鹿が帰ってきた」
お兄ちゃんは口を大きく開け大きな荷物を抱えてよろよろと帰ってきます。
母に言わせるとお兄ちゃんがおかしくなってきたのは高校の時でした。
ピアノを小学から習っていたお兄ちゃんは高校に行っても授業に出ず一日中体育館でピアノを弾いていたといいます。

お兄ちゃんは小学の時には成績も良くクラスで1番背が高く神童と近所のおばさんたちも口々に言っていました。

しかし高校の時に家でピアノを何時間も弾いてのを見て近所のおばさんたちが「あの子本当は馬鹿なんじゃないの?」と言い始めました。

お兄ちゃんのピアノはただの滅茶苦茶で不協和音にしかわたしには思えません。

大学に入ったお兄ちゃんのはじめて小学校以来の友達ができました。

近所に住んでいた土建屋です。
土建屋はお兄ちゃんがピアノを弾いているのを聞いて「ところどころ間違っているが大体において合っている」と言いました。お兄ちゃんは満面の笑みで「一緒にバンドをやろう!」と答えました。

土建屋に言わせるとお兄ちゃんのピアノは音楽理論の拡大解釈なのだそうです。

二人はライブハウスに出演したり酒を飲みに行ったり仲良くやっていたみたいです。

ところがお兄ちゃんは狂ってしまいました。

鳥が「お前は馬鹿だ、死ね死ね」と言っている。とお兄ちゃんはいい出しました。

そして校医のところへ行き「鳥が死ね死ねと言っているが、それって頭おかしいですよね?」「おかしいです。通院して薬を飲みなさい。」と会話したらしいです。

そして真夜中にレコードやCDを床に5千枚もばら撒いてステレオをフルボリュームで掛けマイクを持って叫びだしました。それは通りの端から端に響いたと言います。

驚いたのは近所の人たちです。「あんな馬鹿は追い出してしまえ」言い始めました。

お兄ちゃんは遠くの病院に入院してしまいました。

退院後1人暮らしを始めたお兄ちゃんはときどき帰ってきます。

「馬鹿馬鹿いう人が一番馬鹿なんだよ」お兄ちゃんは笑います。

お兄ちゃんは今は満ち足りているようです。

私はお兄ちゃんはいつまでも子供のままなのだなあ?と、思います。

おにいちゃんは偉大なる音楽馬鹿なのです。

ちょっと珍しい植物を集めてみました

ペンネーム：月音



さくらんぼ



木香薔薇（もっこうばら）



黒酸漿（くろほおずき）



大実さるなし（おおみさるなし）

BTS 「Dynamite」を踊ろう！

ペンネーム：キムウ

私は最近ダンスにはまっています。理由は、運動プログラムを通して体を使ってストレス発散をしたり、体力を向上させたり、仲間とコミュニケーションのきっかけを作ったりと色々新鮮な体験や楽しみを見つけていく中で、今はダンスに興味が湧いてきたことにあります。

踊るのは何か恥ずかしいですし、自分にこんなことが出来るんだろうとか、新しいことに取り組むのは怖いと思います。ですが、音楽の練習でやっていたことが自身の体という楽器に置き換わったこと、難しそうだと思うことに取っ掛かりができたのと、段階を踏んで徐々に次のステップに進んでいけることに喜びを感じます。あと、楽しいです！

振付マスターへの道のり

この記事が完成するまで（あと3週間）に1曲通して踊れるようになります！

—はじめ—

様々なスポーツ体験、運動習慣、他施設での入門教室、自宅での基本ステップの練習やストレッチである程度下地が整った状態からイントロ部分の流れを覚えたところです。

—1週目—

イントロから1サビまでの振付を何となく覚えたところです。今回の挑戦をやりきるために大切にしているのは、自分に対するハードルを上げないことです。「今日はストレッチだけやる」「10分でも新しいステップにトライしてみる」「ここが成功するとかっこいいかも！」とか“ちょっとだけ”を続けたり、“と

りあえずやってみる”が出来た自分を褒めてあげたいです。

—2週目—

一曲通して大まかな流れを覚えたところです。今のところ毎日続けられていて、自分でも驚いています！YouTubeの振付解説の動画を参考に練習していますが、分かりやすかったりもうちょっと頑張ろうと思える人の配信には笑顔と元気に溢れているなぁと感じました。途中で覚えることで頭がいっぱいいっぱいになり、新しいステップに踏み出すのが億劫になって、ポケモンスリープでカビゴンにおやつをあげて休みを挟みながらも練習に戻ってこれるのはこういった方々にパワーをもらえるからだと思いました。

—3週目—

振付を何とか覚えたところで、事業所内の友人に披露してみました。実際に音楽だけ聴いてステップを踏むと途端に忘れる部分も出てきたり、緊張感も相まって動きが崩れることもありましたが、「すごいねー」と褒めてもらい超嬉しかったです。そのあと2日も練習を続けましたがそこからまたひとつ成長した実感がありました。

まとめ

練習し始めのときは、自分が何をやっているのかもあやふやなまま手探りで進めていきましたが、徐々に練習してきたことのひとつひとつが結びついてきて形になっていくことにとても驚き、感動しました。最後の方になると、その日あったもやもやがダンスとともに解放されていく感覚があり、これだ！といえる体験が出来ました。今度スタッフさんや主治医、カウンセラーにも動画を撮って見せたいと思います。

自覚なきヒトのチカラ

ペンネーム：Mr.S

ヒトはとてつもない強大なチカラを秘めている。それは無から有を創り出すチカラだ。もともと世界には何も存在しなかった。そもそも「世界」というものも本来は存在していなかった。ヒトが五感で感じたもの。それらを表現しようとした時、初めて「世界」が生まれたのだ。そして、世界には「そこにあるもの」しか存在しなかった。「そこにあるもの」はそれそのものには何の意味も理由もなかった。「そこにあるもの」はただそこにあるものもあれば動いたり変化するものもあった。ヒトはそれらを表現するために「そこにあるもの」に名前を付けた。その時、「そこにあるもの」に「存在」という概念を与えられ、「そこにあるもの」から「存在」という意味や性質がある「有」に変わった。ある「そこにあるもの」は木になり、またある「そこにあるもの」は石になった。こうして、ヒトは世界に「存在」という概念を与え、「そこにあるもの」は名前・性質・意味を与えられ「有」に変わっていったのである。そしてある時、ヒトは「誕生」と「死」、つまり「命」という概念を生み出したとき、「世界」や「命」に意味や理由を見出そうとした。その時、ヒトの「無」から「有」を創り出すチカラは新たな次元へと進化を遂げた。ヒトは「神」を創り出し、「世界の誕生」という過去を創り出したのだ。それこそがまさにヒトの秘められたチカラが覚醒した瞬間だった。全ての事象には始まりと終わりがあつた。単純で明快な世界の理。しかし、ヒトのチカラは、「命」や

「世界」に新たな概念を与えたのだ。「神の世界の創造」「輪廻転生」「死後の世界」「魂」。ヒトはまさに「無」から「有」を創造したのである。「そんなもの、人が勝手に作り出した妄想じゃないか。」という人もいるだろう。しかし、君たちの知る現実のほとんどは間接的に伝えられたものだろう。君たちの中で「死後の世界」や歴史に登場する「武士」「騎士」「海賊」。彼らを実際にその目で見た者はいないはずである。「現実」は絶対無比なるものではない。「現実」は必ずしも正しく全てが伝えられているわけではない。必要のない情報、語り伝えることのできない情報、語り伝えてはいけない情報は淘汰され、人が語り伝える過程で、人の思想が反映され、まるで生物が進化するかのようにならず変化していくのである。君たちがフィクション・ファンタジーと呼ぶ存在は本当に存在しないのか？人類の歴史に記されていない、人が認知していないだけで存在しているのではないのか？そもそも、存在しないものをヒトは想像したり、可能性を感じたりできるものなのか？「ネス湖のネッシー」「灰色で毛のない宇宙人リトルグレイ」「河童」「天使」「異世界」「エルフ」「妖精」「ユニコーン」「神」。信じるか信じないかは君次第である。しかし、「存在する可能性のある存在」たちは君たちが「現実」という日常を送る中、どこか人の知らない場所で「非現実的」な日常を送っているのかもしれない。かくいう私「Mr.S」も本当に存在するのか？もしかしたら君たちヒトが「Mr.S」なる人物を創造したのかもしれない。

英会話

ペンネーム：旅行大好き

趣味で英会話スクールに通っています。元々英語が好きだったり、英語に興味があった訳ではない（学校の英語の成績も良い訳ではなく）ところから始めているので、一から取り組むところからのスタートでした。海外旅行等行くことが増えたことで、英語が話せた方が良いなと感じるようになり本格的に始めた形になります。

仕事と勉強の両立は思ったより大変で、（毎週宿題がでることもあり）やらなければいけないことが増えたような感じでした。そんなこんなで何年か勉強していざ海外旅行へ！と思ったところでコロナが流行してしまい自分の今の実力を試す機会が無くなってしまいました。。

その後コロナも5類に移行し国内旅行もコロナ前と同じように行けるようになり、友人達と年に1回の遠出の旅行もまた楽しめるようになりました。

この年は広島に行こうということになり、宮島に行った時の話です（インバウンドの影響で外国の人も多かったです）。宿泊を広島市内でしていただくため、宮島から市内に戻るにはフェリーに乗り、その後電車に乗り換えて20～30分で広島駅に到着します。帰りのフェリーに乗った際に、動物の帽子を被った外国の人が居り、友人たちと話題にしていました。その後広島駅に行く電車に乗ったのですが車内が混んでおり、疲れていた私たちは空いている席がないか周囲

を見まわしたところ、まさかの先程話題にしていた動物の帽子を被った外国人が座っている周りだけ（BOX席だった）ちょうど人数分空いていました。その外国人の周りを囲うように座り、友人達がその外国人に愛想を振りまいたためか外国人の方から話しかけてきてくれました。友人たちは英語が分からないため、質問してきたことを通訳したり、会話を続けたりと私が間に入りなんとか20～30分会話を持たせることができました。

人見知りの私は、緊張と予期せぬ展開の動揺で滝のような汗をかきながらの会話でしたが、これまで勉強してきたことが少し出せたような気がしました。国内にいても英語を使う機会があることや、教科書に書かれていた内容は使えるんだなということを感じてとても良い経験になりました。



ゲームとの付き合い方

ペンネーム：柳

皆さん、こんにちは。今回、初めて記事を書かせていただきました、柳と申します。

テーマはゲームとの付き合い方です。皆さんは、ゲームはしますか？

ゲームと一言に言っても、様々なものがありますが、この記事ではテレビゲームについてお話します。

テレビゲームは子供から、大人まで楽しむことができる趣味の一つです。有名なところで言うと、任天堂スイッチやPSシリーズなどがあります。

私も小学5年生からゲームを始め、大人になった今も楽しませていただいています。毎月、新しいソフトが発表、発売され飽きが来ることはありません。

ゲーム分野はそれだけ大きなコンテンツになりました。

友達とのコミュニケーションツールになったり、大会で腕を競ったり、楽しみかたは人それぞれ、ソフトによって内容も全く違うので無限の遊び方ができます。

しかし何事にも良いところもあれば、もちろん悪いところもあります。ゲームも例外ではありません。

ゲームの悪いところ、それはゲーム依存です。

ゲーム依存は文字通り、ゲームに依存してしまってそれがなければ落ち着かない、怒りっぽくなるなど精神的に悪い影響をもたらします。ひどい場合には精神科や心療内科などを受診しなければいけないほどにもなり、自分では制御が効かなくなります。

では、どうすれば防ぐことができ

るのか？

その方法は適切な距離を取りながら遊ぶことです。

ゲームにのめり込み過ぎず、決めた時間だけ遊んだり、ここまで進めたら終わりにするなど、遊び過ぎないことが大切です。そして、それだけをやらないのも必要になります。

ゲームをやると馬鹿になると言う人もいますが、それは違います。ゲームしかやらないから馬鹿になるのです。

それはゲーム以外にも言えることです。一つの物事だけしかやらないと、それができても、他のことができないようになります。大事なものは、様々なことをバランスよくやることです。

そうすれば、ゲームに依存することもなく、私は思っています。

ゲームとは楽しむためのものであり、それに縛られたり、苦しめられたりすることが、あってはなりません。

適切な距離、適度な時間で遊ぶことにより真価を発揮できるのです。

皆さんもゲームで遊ぶことがあれば、そのことを頭の片隅にでもいいので置いてくだされば幸いです。

今回はゲームについてお話しました。普段ゲームをしない方もこの記事に少しでも興味を持っていただければ嬉しい限りです。

ありがとうございました。

編集後記



コツコツ一歩ずつ...何か身についているかも by旅行大好き

今回、ルーチャ新聞の記事にたずさわる事ができて嬉しかったです。by柳

初めてですが、参加できて良かったです！by月音

踊りましょう！
byキムウ

想像で世界が変わる by Mr.S

久しぶりの新聞社、ただいま！
by貝太

初めての新聞社、よろしくお願いします。 byお兄ちゃんの妹

色々な記事を楽しんでね byこごめ

ランキングBEST3、ぜひ楽しんでください！byチキン南蛮

今号では、前号の2倍の文字数の記事に挑戦しました☆無事完成できて嬉しいです！ byポテト

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

オルタナ
バックナンバーは
こちら

