

# オ ル タ ナ ALTERNA

## TOPIC

### 外出プログラム『都立多摩図書館』

PN. KUREHA, JUSO, MAGNET

外出プログラムとは、2か月に1度電車などで少し遠出をして利用者同士の交流を深める為のプログラムです。今まではスタッフが行先等を決めていました。

今回の外出プログラムでは、7月の振り返りミーティングで初めて利用者提案による行先の公募を行い、多数決もとる等、利用者主体で行われました。実行委員を募り、集まった4名で話し合いやインターネットで絞り込みや下調べ、ポスター作りを行いました。そこで決定した外出先が『都立多摩図書館』です。



当日の9月12日には10人程が参加しました。

現地へは JR 中央線に乗り八王子駅～西国分寺駅へ行き、そこから10分ほど歩いて行きました。途中コンビニに寄ってお昼ご飯を買っている方もいましたが一部の方は図書館内にあるカフェ「キニヨン」で早い昼食をとっていました。そのうちの1人実行委員の【JUSO】は総菜パンと菓子パンを食べ、アイスコー

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3階

生活訓練施設 Lu-cha

2月発行 第13号

ヒーを飲みました。

館内に入る為に受付で入館証をもらいました。館内はとても広く蔵書数もとても多かったので、検索をしたり少し見て回るだけで時間が過ぎてしまい残念でした。機会があれば是非もう一度訪れ、ゆっくりと見て回りたいです。



お昼には図書館の隣にある『都立武蔵国分寺公園』に行き各々過ごしました。園内で昼食を食べる人や散策を楽しむ人もいました。噴水やカモが泳いでいる池には滝もあり、とても雰囲気の良い公園でした。

【JUSO】は公園内を散策しカモも見ることができました。芝生の公園は晴れていたこともありとても心地よかったです。

初めての利用者主体でのプログラムだったので、いろいろと大変でしたが企画や外出が楽しくできたので次回も成功させたいと思います。

## プログラム紹介

### 時短クッキングについて

PN ユタポン,ラッキー

「生活の知恵：時短クッキング」は、電子レンジやホットプレートなどを使って手軽なクッキングを行っています。

昨年の2月から始まったプログラムで毎月1回、第1週目か第2週目の水曜日に開催されています。10月に開かれた時短クッキングでは、チーズチップスを作りました。参加者数はスタッフと合わせて大体10名でした。

最初に、買い出しに行くグループと調理器具などの準備をするグループに分かれます。買い出しに行ったグループが戻ってきたら、手洗い・マスク・エプロンや三角巾をつけて（エプロンなどを忘れた人は調理に参加できません）ホットプレート班と電子レンジ班で作りはじめました。今回買ってきた食材は、しらす・パプリカ・ピーマン・とろけるスライスチーズです。

（※とろけるチーズでないと出来ません！）

ホットプレート班では、パプリカとピーマンを切り分け、とろけるスライスチーズを熱しました。具材をチーズのうえにのせて、チーズの端がきつね色になるのを見たら、ひっくり返して火が通るまで蓋をします。最後にお好みで塩コショウをふり食べやすい大きさに切り分けました。

電子レンジ班では、クッキングシートにとろけるスライスチーズとしらすをのせます。次に、電子レンジを500wに設定し2分～3分様子を見ながらきつね色になるまでこんがりと焼きます。

後に余った具材のピーマンとパプリカを使いスタッフが即興で鳥がらスープの素と醤油で野菜スープを作

りました。

ホットプレートでスープが作れるアイデアが素晴らしいかと思いました。また、スープの味はあっさりとした味で美味しかったです。



私がチーズチップスを食べたとき、こんがり焼けたチーズの食感がパリパリサクサクで上の具と一緒においしく頂きました。鳥がらスープもまた薄味でおいしかったです。

チーズチップスはとても簡単にひと手間でおいしく作ることができるので、皆さんもぜひ一度は作ってみてはいかがでしょうか。



## 人づきあいプログラムについて

PN ニヤッキ!

『人づきあい』のプログラムは平成30年9月から再開されたプログラムになります。約1年前に実施されていましたが、全体ミーティングというプログラムでコミュニケーションに関するプログラムへの要望があったため再開しました。『人づきあい』では参加者全員で話し合いや実験、ワークを通してより良い人づきあいってなんだろう?と考えるプログラムです。

再開した第1回目では、『距離感』について取り上げ、パーソナルスペースの実験をしました。<パーソナルスペースとは、自身が持つ人に侵入されると不快に感じる物理的な距離のことです。人によってその大きさは異なります。>

実験では、マスキングテープで十字をつくりその真ん中に基準となる人(被験者)が立ち、他者がゆっくり近づいていき、被験者が不快(近いなあ)に感じたら声を掛けます。前後左右測定し自分のパーソナルスペースを測りました。人によってはゼロ距離な方がいたり、1mと広い方がいたり様々でした。私のパーソナルスペースは後ろが狭く前が広い形になりました。

この実験では、近い、遠いと感じる距離が違うことをみんなで実際に試すことで確認できました。

今回は距離感を取り上げ、人づきあいについて意見や感想を話し合うことで一人一人の感じ方が違うことを共有できたことが良かったと思います。またいろいろな取り組みでみなさんと一緒に人づきあいについて考えていきたいです。

## 『音楽』

PN サボテン

『音楽』のプログラムはルーチャ開設時からあるプログラムです。毎週火曜日の午後に行われています。メンバーがルーチャにある楽器や各自が持参した楽器を使って課題曲に取り組みます。

練習時間の前半は、自分のペースで練習し、後半は原曲を聴きながら全体で練習します。現在は、初心者向けの《きらきら星》や課題曲の中島みゆき《糸》、シューベルトの《子守歌》などを練習しています。

平成30年11月現在、ギター5名、ベース1名、キーボード2名、ウクレレ3名の10名位で練習しています。1回の課題曲練習期間は半年位で、イベントなどで発表することもあります。

プログラム担当職員の[ロックスター]さんに取材をしたところ、音楽を通じて「人との関わりを大切に、諦めない事、気持ちの立て直しの練習」でもあると言っていました。

私はウクレレを練習して1年位ですが、音階とコードを弾ける様になりました。初めは上手く弾けませんが、練習を繰り返して少しずつ上達すると自分でも音の違いが分かり楽しくなっていました。コードを変える時の指の動きが難しかったですが、弾ける様になったのは諦めずにやって来た結果だと思います。

改めて努力する大切さを知りました。興味のある方は是非とも音楽プログラムに参加してみませんか?



## チェンジメーカー（L u - C h a 明神町）

PN 花模様

L u - C h a 明神町では、二週間に一度（木曜日）にチェンジメーカーというプログラムが行われています。

チェンジメーカーとは、社会の「おかしいこと」を少しでもよくしようと、自ら動き出した事業を成立させている人たちを指す言葉です。

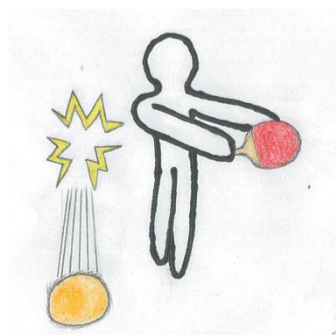
L u - C h a 明神町では、このプログラムを通して地域のために自分達でできる事を考えました。

実際に活動する事で地域社会の中で役割を持つ経験をし、生活の質をより高めるきっかけをつかむ事を目指しています。

現在は、八王子駅前の商店街の清掃に取り組んでいます。ほうきで落ち葉を掃く人、ゴミばさみで空き缶やタバコの吸い殻を拾う人、ゴミ袋を持ってゴミを回収する人など各々が役割分担しながら行っています。

ゴミ拾いを通して、街がきれいになる様子を目の当たりにし達成感を得られる事もこのプログラムの良さの一つと言えるのかもしれません。

私自身も、初めはゴミで散らかっている所が自分達の手できれいになっていく様子を見る事は、爽快感があります。これからも、チェンジメーカーの活動に積極的に取り組んでいきたいと思えます。



## プログラム紹介 スポーツ

PN MAGNET

「スポーツ」は毎週金曜日の午後に行われます。「スポーツ」は体育館で行うものと、L u - C h a 施設内と施設外で行うものの二つがあります。体育館では、卓球やバドミントンをしてビーチボールを使い、全員で何回トスできるか挑戦します。体育館は、冷暖房がついていません。そのため冬場はともかく、夏場は過酷です（笑）。水分の用意は必須です。体育館履きの使用と運動着の着用をおすすめしています。

施設内では DVD を利用して、ストレッチや筋トレを行っています。

外ではウォーキングをしています。主に浅川沿いや、六本杉公園まで歩きます。夏場は、外でのウォーキングは熱中症になるリスクがあるので、ほとんど行われません。コースはいくつかあり、浅川沿いコース中にある元横山公園には桜の木があり、桜のシーズンに行くと運が良ければ美しい景色を見ることができます。私は満開の時にいき、とても綺麗で、精神も安らぎました。ウォーキングと言っても、ゆっくりと各々のペースで歩くので誰でも安心して参加できます。特に「運動は好きだけど球技は苦手」、「運動をしたいけど一人じゃなかなか実行できない」といった方にはおすすめのプログラムです。

運動が好きな方はもちろん、あまり好きではない方も運動不足解消につながりますし、他の利用者さんと交流できる機会でもあるので、ぜひ一度、ご興味のある方は参加してみてもいかがでしょうか？

## 特別プログラム『タイダイ染め』について

PN. KUREHA

9月24日にタイダイ染めと言う特別プログラムが



行われました。

プログラムには約5～6名ほどのメンバーさんが参加され、皆さん真剣にそして、とても楽しそうにされていました。

タイダイ染めとは Tie（縛る）と Dye（染める）という意味です。タイダイ染めのやり方としては布を丸めたり折りたたんだりしたあと、輪ゴムで止め色付けをすると、独特の模様や色を創り出すことでまったく同じ模様はない完全オリジナルのものができると特徴です。

今回はTシャツとトートバッグをそれぞれ選び、好きな色の染料を使った後、薬剤につけてから洗います。私はトートバッグを選んでいたので布が固く折りたたむのが少し大変でした。染料をかける作業や定着液につける作業はとても楽しく行うことができました。



私はタイダイ染めという言葉もどのようにやるのかも知りませんでしたが、やってみるととても楽しく、

仕上がりもちょっと不思議な模様になったりしてオリジナルティー溢れる私らしい色合いのトートバック



ができたので良かったなと思いました。

今回のプログラムはとても楽しくそして興味深い内容で良かったです。道具を揃えるのは大変そうですが機会があれば家でも挑戦してみたいです。



## 時短クッキング（Lu-cha 北野）

PN 具はグーッ!!

時短クッキングのプログラムは北野で、第2か第3の金曜日の午前に行われています。短い時間で簡単な料理をするプログラムです。10月21日（金）のプログラムでは「チーズチップス」を作りました。材料（1人分）は、しらす1つまみ、パプリカ 1/6 個、ピーマン 1/2 個、とろけるスライスチーズ 2 枚、白コショウ少々です。まず、明神町の同プログラムで使ったという食材の余りに足りない分の食材（パプリカ、ピーマン、とろけるスライスチーズ）を買い足しに近所のスーパーへ買い物に行きました。しらすと白コショウは明神町プログラムの残り食材を使用しました。作り方は①ピーマン、パプリカのヘタ、種を取り食べやすい大きさに切ります。②ホットプレートにチーズを置きます。③その上に食材（ピーマン、パプリカ、しらす）を乗せて焼き上がれば完成です。④ピーマンとパプリカが余ったので、野菜炒めにして食べました。

毎回、手軽な調理を覚えられ、美味しいものを食べられるのがこのプログラムの良いところだと思います。



同じメニューを初回は明神町、2回目を北野で行うためスタッフが手馴れています。メンバーの A さんは「チーズがこんがりしていて美味しかったです」と言っていました。私も縮んでカリカリになったチーズとピーマン、パプリカがマッチしていて美味しいと思いました。

## Lu-cha 北野の看板作り

PN ルヴァル

Lu-cha 北野の看板作りのプログラムは、二ヶ月ごとに月初めの第一月曜日にイラストを描いて看板を製作しています。

初めに看板製作について、メンバーとスタッフ全員でアイデアを出し合います。次にテーマを決め、それにまつわるイラストを考えていき、ポスターカラーでブラックボードに描き込んでいきます。

下記の看板は、九月から十月にかけてのハロウィンやリスなど【秋】に関係する多くのイラストをみんなで描きました。

私は、ハロウィンのジャック・オー・ランタンを雪



だるまのように積み上げたイラストを描き上げたのですが、口元のインクが乾いていなかったため、インクが垂れ怖い雰囲気のある絵になってしまいました。

ハプニングがありながらも、最終的にはハロウィンのイラストを楽しく描き上げられたので良かったです。

## SPECIAL THANKS♡ココテラス

PN ラッキー

だんだんと寒くなってきて、温かい物を食べたくありませんか？

今回は、ルーチャと同じ法人のココテラス（カレー&カフェ）の記事を書いていきます！

- 知ってる？ココテラスのこと  
(ルーチャで注文するときのマル秘情報)
- ココテラスカレー&シチューの食レポ📷
- 直撃📍インタビュー

私は実際にココテラスに行った事があるのですが、京王線の山田駅を出て右に行って5分くらいで着いてしまいます。私は思わず通りすぎてしまいそうでしたが、ココテラスと看板に書いてあるのでご安心ください！

では、今までの Lu-cha 新聞で載っていなかった、ココテラスの[知ってる?]な情報をお伝えしたいと思います😊



” 知ってる？ココテラスのこと”

ココテラスのカウンターの所に採れたての野菜が売られている。(私が行った夏は玉ねぎ・じゃがいもがありました。)季節によって採れる野菜が違ってもかもしれません！他にも、手芸品や自宅で作れるスパイスセットが販売されています。

ココテラスのお店の中の時計がトウガラシ🌶️の形になっている！



季節限定のカレーがある。

(夏はトマトカレー、秋はキノコカレーがありました)

アチャールがおかわりできる。

(アチャールはインドの玉ねぎの漬物)



😊第4火曜日地域カフェの日が午後から100円で1杯、コーヒー・紅茶・チャイが飲める。

⚠️この日だけはカレーが頼めない！！

📌ココテラスのスタンプカードがある。1年間有効で1000円につき1回押してもらえる！5個貯まるとランチソフトドリンク1杯サービス。10個貯まると500円OFFになります。

## ”ルーチャのこと”

※ルーチャで頼めるカレーの種類は、野菜カレー・キーマカレー・ホットチキンカレーでした。

平成30年11月からアーモンドシチューが頼めるようになりました。

△辛いのが苦手でも食べられるように甘口など辛さの調整をしてもらえます。

★辛い物好きの職員専用スパイスがある。辛い物好きの方はぜひ、チャレンジ&辛いのを覚悟でトライしてみてください！

ルーチャできいてみた👂

ココテラスカレー&シチューの食レポ🍴

ルーチャでココテラスのカレーを注文、  
食べた感想をメンバー9人に聞きました。

Aさん…ホットチキンカレーは甘口でも辛い。野菜カレーは具がゴロゴロ入っていた。

Bさん…野菜カレーがお気に入り。他の種類のカレーも大好き。

Cさん…キーマカレーはラムの臭みが無く煮詰まっていて美味しいと思う。ホットチキンカレーは小辛で食べている。マイルドで私がこれまでに食べたカレーの中で1番美味しいと思う。



ポテトサブジも美味しく、アチャールはもっと酸っぱくてもいいと思った。



Dさん…ルーチャのメニュー表にホットチキンカレーの唐辛子マークが3個ついていて、注文をためらっていたけど1回くら

い挑戦してみようと思い、実際に食べてみたら思ったほど辛く無かった。個人的に量の割りに高いと思った。Eさん…キーマカレーを頼んで、中辛と書いてあったから大丈夫かなと思ったけど、意外と辛くて食べるのが大変だった。ご飯が足りなくなってしまった。

Fさん…ルーチャで食べるよりココテラスで食べた方が安く感じるのとご飯が足りない。



ココテラスで食べている方が落ち着く。

Gさん…全種類食べた中で、ホットチキンカレーとアーモンドシチューが気に入っている。辛さはまあまあで、丁度いい。ご飯が足りない。

個人的にグリーンカレーのメニューがあると嬉しい。

Hさん…野菜カレーはれんこん・ズッキーニ・自分の好きな野菜が入っていて嬉しかった。ホットチキンカ



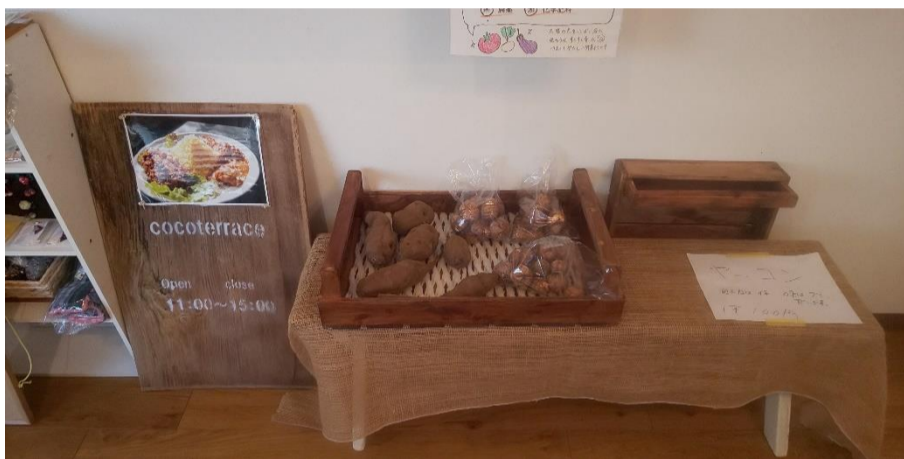
レーは、お肉がホロホロして柔らかくて美味しかった。



最後に私の感想になりますが、全4種類のカレーとシチューを頼みました。

野菜カレーとアーモンドシチューは野菜が食べたい時に頼んでいます。ホットチキンカレーはスパイスの味がして本格的でビックリしました。辛いけど、とても好きなカレーです。

キーマカレーはラム肉が苦手な私でも食べられて臭みがほとんどなくて美味しいと感じました。ココテラスのカレーはクセになる味だと思います。



皆さんは平均して2~3回、たくさん注文されている方もいます。男性の方はご飯が足りないみたいですが、私はお腹いっぱいになる量だと思います。

辛口👍コメントもありますが、皆さんココテラスのカレーは美味しいと言っていました。

この記事を見て気になった方はぜひ！注文またはココテラスにカレーを食べに行ってみても良いですね。



## ココテラス！直撃👉インタビュー

2019年1月23日(水)にココテラスで働いている利用者さんと職員の方にインタビューをしました。

ルーチャからはカメラマン・ライター・インタビューに分担、直撃！

内容を載せていきます👍

Q1…ココテラスはいつから始まったのですか？

A1…ココテラスをスタートしたのは1年10ヶ月前になります。今年で丸2年、カレー屋としては4~5年目です。改装は一昨年の6月~7月にカフェ&カレー屋としてリニューアルオープンしました。



Q2…どんな作業しているのですか？

A2…レストラン業務は仕込み・チキンカレーの袋詰め・お弁当の配達の準備など...(火曜日は定休日、この

日を利用した大掃除の作業が月1回あります。)

手芸は毎週月曜日(最近はタイルアート)そのほかに畑作業と外部作業があり、外部作業は葬儀屋さんのお掃除を月1回しています。



月に1回火曜日に地域カフェを行っています。時間は、13時～15時まで。(地域交流を目的として)昼食作り。バレーや卓球などのレクリエーションもあります。レストラン作業も多いけど、畑作業も多いです。

Q3…夜は何時までやっているのですか？

また、スパイスセットが売っていますが、これはココテラスの味になりますか？なるなら買いたいです。



A3…今は11時～15時までの営業です。

スパイスセットとお店の調合は違います。家でも食べやすいように辛さを抑えて作ってあります。マイルドな印象で辛さが違いますが両方を別物として楽しめると思います。

Q4…季節限定メニューはどうやって作っているのですか？(皆で意見を言ってるなど…あれば、教えてください)

A4…春夏秋冬限定メニューがあります。

春：エビとブロッコリーのカレー

夏：トマトカレー

秋：キノコカレー

冬：牡蠣のカレー

出す前に皆で試食します。新しく出す場合は話し合いなどが行われるかもしれません。夜に営業をしていた時にはおつまみメニューが多かったです。

Q5…イベントでカレーパンを販売したと聞きましたが、情報を前もって知る為にはどうしたらいいでしょうか？テイクアウトできたら嬉しいです！

A5…月に1度、第2土曜日に富士森公園のアートマーケットでカレーコロッケパンを販売している。カレーはキーマカレー。

(確認はお店にお問い合わせ、または11PにURLがあります。ご参照ください)

時間は10時～14時頃まで、売切れたら早くにお店を閉めてしまいます。価格は150円。テイクアウト可能です。

※ただし、夏・冬は休む可能性があります。

Q6…野菜は何を作っているのですか？大変だったことはありますか？

A6…(畑で採れる野菜は)夏野菜は、ナス・オクラ・かぼちゃ・スイカ・ミニトマト・じゃがいも・さつまいもなどが採れます。

冬場は畑の維持・ヤーコン・里芋が採れて春先から本格的にスタートします。

(カレーには)自家栽培された野菜を使っています。

(ココテラスから)畑へは歩いて15分位の所で週2日(月・金)で作業しています。

採れた野菜は料理や店頭販売をしています。

大変なことは、夏場の炎天下での作業です。また、野菜も育つけれど雑草も育つため体力が必要なことです。



Q7…働いていて嬉しかった事はありますか？

A7…

職員さん：利用者さんが今日一日楽しかった、達成感があったという言葉聞いた時や作業が徐々に上達していく成長を感じると嬉しい。

利用者さん：1人の人として接してくれる。ここは褒めてくれるだけでなく、しかってくれる。守られているだけじゃなく成長をさせてくれる。

病人扱いされないし、調子が悪い時に親身になってくれる所がとてもいい。

調理師になりたいと自分の夢や目標ができた！

Q8…ココテラスから Lu-cha 新聞に載せて欲しい事はありますか？

A8…お弁当作りなどを利用者の人達が関わり始めています。テイクアウトでお弁当を持って帰る事ができます！



Lu-cha に配達するお弁当にアーモンドシチューが増えました。具沢山でボリュームがあり、辛くないので女性に人気です！

ココテラスの方々、長いインタビューにお付き合い頂きありがとうございました✿

ライター✉ AJ ラベンダー

インタビュアー✍ みどりのプルプルしたやつ 赤が好き

カメラマン📷 MAGNET

ココテラスについて

詳しい場所や情報などはホームページをご覧ください。

<http://mensapoboss.wixsite.com/cocoterrace>



ココテラスの詳しい行き方です。

山田駅の改札を出て右にひたすらまっすぐ進みます。

ローソン（ストア100）を通過します。別れる道がありますが、曲がらずに車が走ってる歩道を進んでいきます。また、右にも道がありますがそこを通り過ぎて道なりにある右の白い建物がココテラスです。

ココテラスの前の道路を挟んで向かい側に精米所（販売機）があります。ココテラスの駐車場があります。



## 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 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。

Lu-cha ホームページからブログや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、QR コード、検索エンジンから「生活訓練施設 Lu-cha」のホームページをぜひ\*

Lu-cha ホームページ\*\*

<https://mental-support-lucha.jimdo.com/>



## ～ALTERNNA(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

寒くなってきましたね。皆様如何お過ごしですか？  
レイアウトの変更や2段組みにチャレンジし、ルーチャ北野メンバーも初参加した13号が無事に完成致しました。  
今号はココテラスに置いて頂けることとなり、更にいろんな方の目に触れる機会を頂けて嬉しい限りです。

より一層、冒険心あふれる新聞にしたいと思いますので  
よろしくお願い致します。

平成31年2月記 ルーチャ新聞社一同

