

いろどりくん

# いろどり

発行日  
平成29年2月14日  
発行者  
すぺいろ新聞部

<http://recoverycollege.jp/>

## 1月のすぺいろ

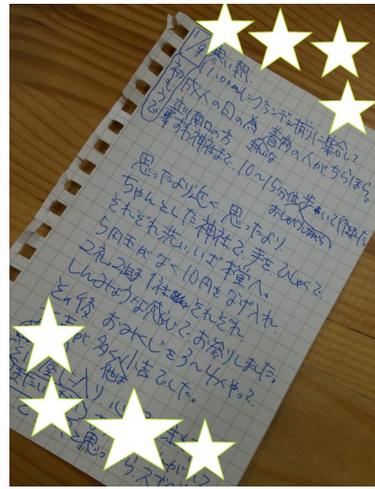
### <初詣 立川諏訪神社&ランチ>

1月9日、初詣&ランチに行きました。寒い朝、11:00に立川グランデュオ前に集合。この日は成人の日のため、きれいな着物の人がちらほら…。立川南口の方にある諏訪神社まで、10~15分位、おしゃべりしながら歩いていきました。

神社は思っていたより近く、思っていたよりもちゃんとした神社で、手を柄杓でそれぞれ洗い、いざ本堂へ。2札2拍手1札、それぞれ神妙な感じでお参りしました。(私は、5円玉が無く、10円を投げ入れました(^-^:)) その後、おみくじを3~4人やって、大吉が多く、他は小吉でした。(私は小吉でした。)

その後、近くのそば屋に入りました。色んなメニューがあり、あんかけ焼きそば、ラーメンなど、皆さん色々なものを注文されていました。私はソース焼きそばを注文。あまり期待はせず、味はどうか?と思ったけれど、お祭りの焼きそばみたいで、すごく美味しかったです!

(お話: えりこさん 編集: はるか)



編集はるかは初詣に参加できなかったもので、えりこさんにお話を伺いました。初詣を記事にすることが決まったところ、その場でえりこさんが、初詣のお話を紙に起こして下さいました!

仕事が速い!

(汚くてごめんなさい (^-^:) by えりこさん)



いろどりくん

クリスマス

### すぺいろNEWS

口2月のNewプログラム  
【仕事のはなしをしてみよう】  
【お金のはなしをしてみよう】  
【音楽を聴/効こう】

※たまなびが  
【解説編】【見学編】の  
2段構えになりました

口2月の復活プログラム  
【じっくりハタヨガ】  
吉村先生が帰ってきます!

【僕らのプロジェクト】  
久々の僕プロ! 今回はめぐちゃんが熱く  
語ってくれます!

口新しいスタッフが入りました  
川田 はるか (かわだ はるか) さんで  
す。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

すぺでみいろ (すぺいろは国分寺のカフェ<でみcafe>さんとコラボしています)

今月のお勧めメニュー<とりおから団子と春雨のスープ、小豆とかぼちゃのチュー>

チューとはベトナムのぜんざい。かぼちゃと小豆の組み合わせは体にたまった老廃物の排出をうながします。むくみも解消。この二つのメニューは、17日に開催される開運と癒しのプチマルシェにて提供予定のメニューですが、それ以降も2月末までは提供続けたいと思います。

2月のでみカフェの予定

11(土) 14:00-16:00 でみカフェ落語

17(金) 10:00-17:00 開運と癒しのプチマルシェ

25(土) 10:00-17:00 Oneday整体



## 【すぺいろ講師インタビュー Byめぐちゃん】

今回は「こころとからだの表現」でお世話になっている、パントマイミストの金子先生に、同プログラムが大好きなめぐちゃんがインタビューしました。

めぐ：なんでパントマイムなんですか？

先生：話すとき長いですよ（笑）。大学の頃、本当にやりたいことをただやろうって仲間内で劇団を立ち上げて・・・（※本当に長いので割愛）・・・で、舞台上には実際には無い扉を重そうに開ける芝居ですごくウケたんです。そんなタイミングで、テレビでが〜まるちよば（※日本人パフォーマー2人によるパントマイムユニット）を見て、ハツとして。自分がウケたのはパントマイムだったのかと、それで、が まるちよばの師匠にあたる人に弟子入りしたんです。

めぐ：先生のプログラムは、受けててすごく楽しけど、先生は楽しいですか？

先生：やってるうちに心がほぐれていくようにと考えて、朝一番だし、毎回顔ぶれも違うけれども、お互いにマッサージしあったりすると、皆さんがほぐれていく様子が見えて、それを見て僕も幸せになりますね

めぐ：へー、そういうふうにしてたんですねー

先生・めぐ：（しばし、2人でほっこりプログラムの様子を思い出している）

先生：プログラムを始める前にみなさんにお話ししていただくのも、お互いにしっかり聴きあう感じで、こんな人がこんなふう感じているんだなっていうところから、身体の具合も同じように聴いて、聴きながらその日のプログラムの内容を考えてるんです

めぐ：へー

先生：柔軟に、ゆるくゆるくですね。

書記、そろそろ時間切れということで、インタビュアーめぐちゃんに締めをお願いします

めぐ：大ファンです！

ということで、今回のインタビューは終了。ちなみに、この「こころとからだの表現」というプログラムでは、前半はインタビューにあったように、対話と手当て（マッサージなどを取り入れ、身体をほぐすワーク）を実施したあと、後半にはパントマイムの要素を取り入れた、言葉に頼らないコミュニケーションワークを楽しんでいます！

（※ ）は書記注釈



## 【第一回いろどり4コマ漫画道場】

ある日の『いろどり』編集会議にて。

『いろどり』創刊以来、毎号『いろどり』に4コマ漫画を寄稿してくださっている、すぺいろメンバーのタニーさん。そろそろネタに困ってきたということで、メンバー皆さんからアイデアをいただこうと4コマ漫画の描き方レクチャーが始まりました。ところが、始まってすぐ、さらさら とめぐちゃんが書き上げた4コマにみんな大ウケ。

タニーさんも「あは、もうこれでいいか・・・」と、レクチャーは早々に終了。第一回いろどり4コマ漫画道場の勝者(?)はめぐちゃんとなりました。

これでは記事にならない・・・ということで、タニーさんに『いろどりにく』について質問

Q：なんで『いろどりにく』になったの？

A：新聞のタイトルが『いろどり』に決まったので『いろどりにく』、『いろどりにく』だから鳥のゆるキャラみたいなのを、新聞のマスコットにしたらいいかなと考えて。

Q：ネタに困っているとのことですが...

A：始めた僕が悪いんですが・・・例えばサザエさんなら絵があって家族がいて事件が起こると、背景を前提にお話を作れるんだけど、いろどりにくにはそういうのがなくて、ポイントをつかむのが難しいので、季節感ぐらいしかネタがないんです。

Q：製作時に気をつけていることは？

A：何も見て描かないようにしています。それから、いろどりにくだからカラーを心がけているんだけど・・・それも手間になっちゃって

Q：めぐちゃんの『いろどりにく』はどうでしたか？

A：面白いんだけど、死んじゃうから続きが書けない・・・。僕はいつも、なるべく当たり障りのない内容にして、過激にならないようにしてるんですよ。

Q：どうして当たり障りのない内容にしようと思ったんですか？

A：あれ？どうしてだろう・・・？

タニー先生、ご自身の創作スタイルについて深い思索に入られた模様。

ということで、以上【第一回いろどり4コマ漫画道場】のレポートでした。

第2回はあるのでしょうか？

