



いさどり

発行日
平成29年4月28日
発行者
すぺいろ新聞部

<http://recoverycollege.jp/>

すぺいろ NEWS

□新しいスタッフが
入りました
修行 拓弥（しゅぎょう
たくや）が、4月より入
職しました。法人初の作
業療法士です。持ち前の
器用さで、入職直後に始
まったすぺいろの様態替
えでも、大活躍中！
これからも、どうぞよろ
しくお願い致します。



□Parquetグループを
設立しました
〈NPO法人ゆるら、一般社団
法人WING-NETWORK、株式
会社parquet〉の3団体は
つながりと支えを必要
とする方が主体的に生
きることでできる地域
社会をつくるために、
parquet（寄せ木）とい
う一つのグループとし
て活動していくことと
なりました。

4月のすぺいろ

〈お花見に行こう〉

4月4日（火）、昭和記念公園へお花見に行ってきました。

その日はお昼前にすぺいろに集合し、お昼ごはんやお菓子などを買い出しに行ってから出発。

天気は晴天でお花見日和でしたが、残念なことにお花見には少し早すぎて、まだ2分咲き程度…。しかし平日なのに人が多く、周りもお花見している人で賑わっていてお花見という感じでした。

桜の枝が垂れ下がっているような所に場所をとり、早速お昼ごはんを食べました。サンドウィッチやお花見弁当、お団子、おはぎに、大量のお菓子があり、特にお団子やおはぎは大好評でした。残念なことにお腹がすき過ぎて写真を撮るのも忘れていたので、気づいた時にはほとんどご飯が残っていませんでした…（写真下）。お昼を食べ終わり、満腹になったら、一人がお昼寝をはじめ、それに釣られて一人また一人、気がつけば半数が寝ている状態に。お昼寝をした方によると、青空に飛行機雲、そこに見られる桜がとても綺麗で心地よかったとのことでした。

起きているメンバーはお散歩に行ったり、お話をしたりと、各々の形でお花見を楽しみました。お散歩組は川沿いに綺麗に咲いている桜を見つけるなど、公園内の桜を満喫してきました。

みんながお花見を満喫して、そろそろ帰ろうかという時、2分咲きが3分咲きぐらいに増えていることに気が付きました。そんな自然の営みを感じながら、ゆっくり帰路につきました。1日のうちに咲き様の変化がみられたのは、咲始めの時期だったからこそでしたね。

とはいえ、来年はもう少し咲いている時期に行きたいとのメンバーさんの声も…。来年は満開の桜を堪能したいですね。

情報提供：るみ子さん、鈴木さん、わちさん、タニーさん

編集：ぎょうさん



WRAP体験談

すぺいろの人気講座の一つ、WRAP (Wellness Recovery Action Plan) の体験談を、メンバーのなおさんが寄せてくれました。

こんにちは、今回WRAPについて書かせて頂くことになりました、なおです。すぺいろに入ったとき、自分は言葉すら全然しゃべれませんでした。そこから回復したのは、WRAPのおかげでもあります。WRAPの良い点や感想を書いていきたいと思います。

WRAPの良い点

①いいときの自分はどんなことをしていたか、またどんな時に元気になるかを皆で話し合い、共有することで新たな発見があり、今の自分では考え付かない方法などが見つかること。

②気分が沈んでいる時にやると良い事(元気に役立つ工具箱)をたくさん持つことにより、どのような状況でも良い自分に復活できる。

—
人ではなかなか考えられないの皆で話し合う場があるのが嬉しい。

感想

WRAPを知らなかったときは、自分のことを見直そうとしても、うまくできませんでした。WRAPに参加してからは、皆さんの意見を聞いてこれならできそう、と思ったり、自分で考えることがうまくなりました。そうすると、家でも考えることができるようになり、徐々に回復しました。自分で見直すことが苦手な方や、今の現状を変えたいと思っている方にオススメです。ぜひ参加してみてください。(なお)

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)

【新メニューのご案内】

ココナッツくずきり

月1開催のOneday全体の参加者特典メニューです。定番化を検討中ですが、裏メニューとして提供可能です。葛粉は身体をあたため、消化しやすいので胃腸に負担をかけないという効果があります。季節の変わり目は体調をくずしやすく、食欲も落ちがち。そんなときに手軽にとれる葛粉を使ったスイーツなど、いかがでしょうか？

キャロットジンジャーおからドーナツ

先週から販売しておりますが、ご好評いただいております。人参はもちろんこくベジです。(国分寺農家さんが大切に育てたお野菜)素材が良いので美味しくできあがるのです。



【でみレコ】

4月16日に第4回でみレコが開催されました。この日は参加者も多く、ご持参されたアナログレコードの数も多かったため、終了予定時間を大幅に延長しました。桑名正博のセクシャルヴァイオレットNo.1がかかったころには酔っ払ったお客様もノリノリ。懐かしの昭和歌謡が続いて盛大に盛り上がりました。

次回は5月17日です。平日開催は初の試みですが、良かったら遊びに来てくださいね。



でみcafeのご案内

住所：〒185-0012 東京都国分寺市本町3-14-1
営業時間：11~18時(月・火曜日定休)
連絡先：080(5403)4106

