

# いろどり

発行日  
平成29年5月28日  
発行者  
すぺいろ新聞部

<http://recoverycollege.jp/>

## すぺいろ NEWS

□5月のNewプログラム  
【すぺいろスタートアップ講座】  
すぺいろについて知ること  
の出来る講座です！  
【夢の地図ワーク】  
裏面に特集記事あります！

□5月4日(木)、5日(金)  
GW特別企画として、当事者  
研究を開催しました。今後  
も定期的に開催していく予  
定となります。

□5月17日(水)  
ピアスタッフ養成ゼミが始  
まりました！

□5月20日(土)  
リカバリーカレッジたちか  
わ春期講座が始まりました！  
ご参加お待ちしております。

□5月22(月)  
立川防災館に行って防災体  
験して来ました！

## 5月のすぺいろ

### <お料理パーティー>

5月3日(水)、4日(木)、5日(金)のGWの3日間、特別企画として、お料理パーティーを開催しました。3日はたこ焼き&パンケーキパーティー、4日はカレーパーティー、5日は餃子&おにぎりパーティーでした。マーキー(地域活動支援センター)、こみっと(就労移行支援事業)からも参加者を募り、1日平均18名という大賑わいの企画となりました。今回はスタッフ修行がリンディーさん、でいすけさん、鈴木さん、イニシャルIさんにお料理パーティーの感想をインタビューしてみました。

『修：参加してみようと思った理由は何ですか？』  
鈴：ウインナーの入ったたこ焼きが良かった！

鈴：皆で料理してみたかったのと、かこさん(元すぺいろスタッフ、現マーキー所長)に会いたかったから！  
で：自分達で作ったからというものあってか、美味しく感じましたね。

リ：徐々にカレーを作りたかったからです。  
『修：参加した中で一番美味しかったものは？』

で：私は3日間予定がなかったら家に引きこもっていたと思うので、それよりは楽しいかなと思って参加しました。  
全員：餃子ですね。

『修：参加して良かったことは何ですか？』  
リ：僕はカレーも美味しかった(笑)

リ：徐々に料理が出来たのが良かったですね。あまり食べられないと思ってたんですけど、意外と食べられましたね。  
『修：次やるとしたら何を作りたいですか？』

リ：徐々に料理が出来たのが良かったですね。あまり食べられないと思ってたんですけど、意外と食べられましたね。  
鈴：巻きずし！

I：夏のそうめんとかどうですか？  
リ：そしたら、きゅうりとかハムきざんだり、薄焼き卵とか入れたりしてもいいですね。あと、お好み焼きとかもいいんじゃないですか。

I：他のメンバーさんとちょっと仲良くなれました！あと、普段料理するイメージがない人の料理する姿が見れて良かったです。(右上へ)

I：こった料理より楽しめる方向だと嬉しいです！

こんな感じの感想を頂きました。私、修行は、皆でわいわい集まって何かするというのが学生時代に戻ったみたいで楽しかったです。そして何より、自分たちで協力して作ったものは美味しかったです！

お料理パーティーは今後も不定期で行いたいという話となりました。

すぺいろでは、ワークショップを中心に講座を設けていますが、このようなレクリエーション企画もたまにありますので、他のメンバーさんと打ち解ける良い機会になればと思います。次回開催する際は、どんなものを作ろうか楽しみですね。



# Sperogram

～すぺいろの日々を写真におさめました～



@Sperogram  
たくさん食べました♡

@Sperogram  
鯉が飛んで行きます♪



@Sperogram  
ぶどうも苺もおいしいね♡



@Sperogram  
馬川染んでまた修行エン!!



@Sperogram  
でみエんの餃子おいしい!!

## 「夢の地図ワーク」体験記

こんにちは。今回夢の地図について書かせて頂くことになりました、わっちいです。趣味は読書です。実は、たまたま5年位前に夢の地図の本を読んでいました。カレッジでも夢の地図を描く時間があり、それも楽しく参加しています。そんな思い出のある夢の地図ワークをすぺいろの講座で受ける事ができ、嬉しく思います。

夢の地図ワークは5年後の自分がどうなっていたいか夢を語る講座です。ポイントは5年後にもうそうなっていると断定して話すことです。私はこの講座が大好きで、今まで作ったものは自宅の冷蔵庫に毎回貼っています。

夢の地図ワークに参加してみて、夢を語っている時の皆の顔がキラキラ生き生きしていました。そんな皆を見ていると、心なしか少しずつ夢に近づいているような感覚があります。この講座を受けると自分の思い描いているビジョンを持つことができ、迷いが減ります。将来どうなりたいか分からない人、未来に希望が持てなくて不安な人は是非参加してみてください。

## 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)

### 【でみCafeおすすめメニュー】

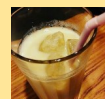
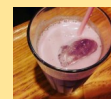
- ・ソイミートのベジキーマカレー

お肉ではなくソイミートを使用。国分寺のお野菜「こくベジ」もたくさん入ってとってもヘルシーです。

- ・ピニャコラード風ソイミルク
- ・ローズヒップソイミルク

どちらも身体にとってもやさしく、おいしいドリンクです。

【告知】6月4日(日)、都立武蔵国分寺公園で行われる「こくベジの時間」にスープとおからドーナツで出店します。



### 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