

すぺいろ機関紙

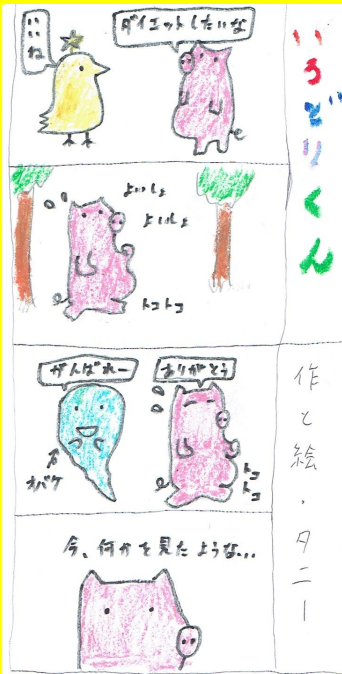
# いろどり

第5号

発行日  
平成28年8月22日

発行者  
すぺいろ新聞部

<http://recoverycollege.jp/spero>



## 8月のすぺいろ

リオオリンピックが始まった八月、選手たちの活躍をたくさん見ることが出来、元気をもらいました。すぺいろでは皆で映画「ペット」を観に行った後、かき氷を食べました。夕立などが激しく降ったり、天気が不安定だったようにも思います。暑い時は気温が38度になったりしました。新しいプログラム「アサーティブ・トレーニング」も始まりました。プログラムで学んだことを生活でも意識したりしています【編集長 タニー】



## すぺいろ1周年！記念パーティ☆

すぺいろが2015年7月に開所してから早一年。開所当時、小人数のメンバーとスタッフで家具を組み立てるところからスタートしたすぺいろ。着々とメンバーが増えてきて、今では講座によっては満席になったり、固定メンバーも増えてきました。開所当時のメンバーから比べると賑やかになって、話し相手が出来たり講座の数や内容が充実してきたなーと思います。

すぺいろメンバーさんには多彩な特技を持っている方がたくさん！せっかくの機会だから披露してもらおう！ということで、余興がスタート。いっくんはフルート演奏、タニーさんは紙芝居、インテンさんはコインマジックでパーティーを盛り上げてくださいました。タニーさんの紙芝居はご自身の手作り。紙芝居の中で歌を歌うところがあるんですが、その歌詞もタニーさんが作詞したそうです。とっても心暖まる内容でした。

無事に一年たって、何かお祝いをしたいってことで、この度7月8日にすぺいろ開所一周年記念パーティーをメンバー＆スタッフ関係者で盛大に行いました！！写真もたくさん撮ったので見てくださいね！前日から準備に大忙し！風船で入り口のドアを飾り付けしたり、テーブルクロスをひいてそこにコップを置いて折り紙で作った花を添えたり。飾り付け担当のおさんのおかげで、一年記念パーティーのお祝い雰囲気が出て、とっても良かったです(\*≥▽≤\*)パーティーが始まり、初めて会うメンバーがいることもあり、それぞれ自己紹介をしました。この自己紹介ですが、山本さんの気まぐれでなぜか二回もするはめに。。ネタが尽きてきたよ！まだやるの？！ってくらい。みんなのすぺいろに来たきっかけなんかを聞いて興味深かったです。ってなわけで、お寿司やケンタッキーフライドチキンやオードブルを食べながらお喋りをして、皆と親睦を深めました。



その後はみんなお待ちかね、ケーキ入刀の時間！メンバー、スタッフ、お祝いで駆けつけてくれた講師の先生の総勢20名で分けあいました。甘くて美味しかった！パーティーも終盤になり、流れで急遽、皆のこの一年の三大ニュース教えて！という企画をすることに。赤裸々な爆弾発言をした私、むっちゃんは超プライベートなことを言ってしまう、言ったことを後悔したりしました(/o\ )三大ニュースで、みんな共通してるキーワードは「すぺいろ」です！すぺいろに通うようになったことや、すぺいろに通えるようになるほど回復したといった喜びの声もありました。

すぺいろは2年しかいられないけど、短い間にたくさんの学びと思い出を作る場所になってほしいなあ。なんて思ってます。そんな一周年記念パーティーでした。

【むっちゃん】

## 8月にはこんなことがありました

- 7月に続き、新講座が続々スタート！自分ディスカバリー、哲学カフェ、アサーティブトレーニングなどなど魅力的な講座がたくさん！みんなぜひ顔を出してね☆
- 立川駅のシネマシティに、映画を観にいったよ！みんな「PET」を鑑賞後、かき氷会。
- すべてみいろの企画がスタート！みんなできカフェでフリートーク。ほっこりしました☆裏に特集記事もあるのでぜひ読んでね！
- 8/26(金)に、みんなでリカバリーフォーラムに行く予定です。毎年魅力的な講演会やワークショップがあって、毎年感動。今年も楽しみです！次号で特集予定☆



## 部員インタビュー【アベちゃん】

いりどりの不定期連載、「アベちゃんの「今日も今ひとつ。」」で有名？なアベちゃんにインタビュー！エッセイのシュールなキャラとは全然ちがくて笑、透明感ありまくりの超美人なアベちゃんですが、とても気さくで良い方でした♪アベちゃんの素顔にせまります！【まりい】

ま:今日はよろしくお願ひします！エッセイいつも面白く読んでいます。エッセイを読んで持っていた印象といい意味でだいぶ違うのですが・・・笑。友達や家族からはどういう性格だと言われますか？  
ア:優しいは言われます！あと引つ込み思案かな・・・積極的というよりは消極的だと思います。  
ま:包み込む、癒し系ですよー！あと、肌がすごく綺麗＆パッチリお目目とっても羨ましいのですが、美の秘訣を教えてください。  
ア:いやいやそんな・・・化粧の力ですよ！私は自分の外見にすごくコンプレックスを持っていて。外出するときは化粧をきちんとしないと出られないんです。化粧をしてはじめて自分になれるというか。  
ま:それは私もわかります。他人から見たら違いが分からないかもだし、大したことしてないんだけど、私もしないと外出られない・・・  
ア:ですよー！けど毎日化粧していると肌に負担なのでお肌を休ませる日も大切にしています。スキンケアには気を使っている方かな？  
ま:おっスキンケアは何を・・・？  
ア:IPSAのブースターを使っています！実は昔伊勢丹の美容部員として契約社員で働いていて、そのときにIPSAに配属されて。それ以来IPSAユーザーです！美容大好き！  
ま:ところでアベちゃんモテると思うのですが、好きな男性のタイプは？  
ア:やモテないです（照）。うーん、器が大きくて優しい人ですかね。けどマメな人が理想です。ただいま絶賛募集中です！（笑）  
ま:いい出会いを祈ってます！笑 話は変わりますが、すべいろにはいつから通っているんですって？居心地はどうですか？  
ア:今年の2月からです。良くしてくれたケースワーカーさんに紹介されて。自分のペースにあわせて来られるので気に入っています。ただ、毎回来るときはとってもキンチョーしちゃいます・・・汗  
ま:最後にすべいろに通っての目標を教えてください！  
ア:職について、自立！！です！がんばります！  
ま:私もです・・・（切実）お互いがんばりましょう！！  
ありがとうございました～～！

## かこちゃんの・・・ 「お弁当とわたし」

こんにちは。7月からすべいろにスタッフとして参加させていただいております、朝生 賀子(あさお かこ)です。

新しい環境にまごまごし...毎朝の元気指数はだいたい20～30%と低めに推移していますが、この度、憧れの“給食のおばちゃん”に任命いただき、光栄きわまって白シャツを新調、わたしはりきっております。

しかし。

事前の人気調査では1票の支持しか得られなかった八宝菜が早速品切れる一方、最高得票を得た豚肉の生姜焼きが1食しか出ないなど、8月1日のお弁当提供開始早々、食欲の複雑さに翻弄され、わたしの営業姿勢の暑苦しさがいけないのか？やはり白シャツではなく割烹着を新調すべきだったか？と、給食のおばちゃんであることの奥深さを噛み締める毎日。

すべいろで召し上がっていただくお弁当が、みなさまのご健康と暮らしのいろいろとなることを願って「食べたいものが選べる！」「毎日食べても飽きない！」をモットーに取り組んでまいりますので、今後ともよろしくご贖買お願い申し上げます。

### 【すべいろお弁当情報！】

- 1日1食200円ですよ
- 全24種類のメニューから、毎週5品の献立を組んで提供しますよ
- 当日10:00から終日注文を受け付けますよ
- 11:00までの注文はスチーマーでスタッフが調理！ほっかほかをお昼に提供しますよ
- 電子レンジで温めても召し上がっていただけますよ



## すべいろみい

### 今月のお勧めメニュー



今月のお勧めメニューはアボドマ豆腐カレーです。非加熱なので冷んやりしていてヘルシーなカレーです。まろやかでスパイシー、ほどよい酸味が楽しめるので是非食べてみて下さい。

### 9月のイベント

4日：でみcafe秋祭り 10日音楽イベント

お手伝いやウエイターも募集しているので是非参加してください。

### 報告

すべいろの掲示板にでみcafeのコーナーが出来ましたのででみcafeまでの地図やメニューなどがはってあります。でみcafeを利用する際に必要な注意事項がありますので確認してご利用して下さい。でみcafeを利用した場合利用簿に利用時間や料金を記入しスタッフに確認してもらいます。お金の清算は確認してもらうときにお願ひします。クーポンについてですが、話し合った結果スタンプカードになりました。10個貯まると1ドリンク無料です。カードは掲示板にありますので是非ご利用ください。

編集後記

Spiro  
Spero

- ・【タニー】映画、楽しかったです。
- ・【なお】アボドマ豆腐カレーとてもおいしそうです。
- ・【むっちゃん】一周年記念パーティーで浴衣を着れて良かったです。
- ・【かこ】4コマ漫画「いりどりくん」のファンです。編集に関わって作者の苦しみを知りました。



すべいろ新聞部では、一緒に新聞をつくってくれるメンバーを大大大募集中です！！