

# Menuett × ヌエツト



京都の桜  
場所: 清水寺

4月に入り、桜も開花の季節を迎えました。この時期、京都は観光客でいっぱいになります。特に、観光名所である清水寺はすごい人...しかし、桜は本当に見物です。機会があればぜひ、五条坂を登ってみてはいかがでしょうか。

## 刊行のお知らせ

このたび、寄り添い支援チームからニュースレターを発行することとなりました。タイトルの『Menuett』とは、フランスを起源とする3拍子系の舞曲です。みなさんの歩調に合わせて寄り添っていきたいという思いを込めました。

このニュースレターでは、世の中のニュースやおすすめのモノ、これからの一人暮らしに役にたててもらえる様な情報を載せていこうと考えています。

今回が第1回目ということもあり、まず自己紹介からしていきたいと思います。

### そもそも「寄り添い支援チーム」とは？！

児童養護施設等を退所し、仕事をしながら一人暮らしをする方々の支援をすることを目的として立ち上がったチームです(´・ω´)b

定期的に電話をしたり、時には家庭訪問に行ったりして、日常の困ったコトを手助けしています。しかし、まだまだスタートしたばかり...みなさんの声を聞きながら作りあげていきたいと思っています。どうぞよろしくおねがいします。

現在、児童養護施設等を退所した人達の集まれる場所を作ることも検討しているので、随時お知らせしようと思っています。

## News!!

・2014年4月より消費税が増税

5%→**8%**に!!!

...それにともない

牛井値上がり

吉野家→20円upの**300円**

松屋→10円upの**290円**

しかし!

すき家は**10円down**の**270円**

(経営戦略か!?)

郵便料金も変更されました

50円→**52円**

80円→**82円**

※2円切手が販売されます

・3月より花粉が本格的に飛散。

花粉症対策には

**ニンニク・玉葱・ヨーグルト!**

※ニンニクに含まれる“アリシン”、玉葱に含まれる“ケルセチン”、ヨーグルトに含まれる“乳酸菌”が、効果を発揮してくれます(´▽`)

## 今月のオススメ映画!

LIFE!



一生きている間に生まれ変わろうー

臆病で空想癖のある主人公が勇気を持って人生を変える“瞬間”を描いた共感の物語。

空想場面ではCGが使用されていますが、切り替えも自然で、視覚的にも見応えのある作品ですd(´▽`)

## スタッフ紹介



【杉山】 O型 蟹座

趣味: バスケ・よさこい・音楽鑑賞。  
マイブーム: 進撃の巨人をBGMにモンハンで素材集めをすること。  
ひとこと: 少しでも役立つよう頑張ります。

【ソウマ】 AB型 乙女座

趣味: パン・ラーメン・お笑い!!!  
マイブーム: 丹波屋のみそだんごを、帰りに寄り道して食べること。  
ひとこと: 身近な存在になれたらいいなあと考えてます。



【ささくら】 A型 牡羊座

趣味: 読書・バイク・街を徘徊  
マイブーム: スーパー銭湯や銭湯で、くつろぐこと。  
ひとこと: みんなの楽しみになるようにしたいです!



# 一人暮らしを始めるみんなへ

初めての一人暮らし…何をしても怒られないし、「自由になった！」と感ずることも多いのではないかと思います。

でも、ある程度一人での生活に慣れてくると、ちょっと寂しいな・・・と感じ始めた人もいるんじゃないでしょうか？また、生活していて、戸惑うことや不安なこと、意外なところで「あれ…？これどうするの…？」と思った事が1つはあると思います。

寄り添い支援チームは、そのような一人暮らしに起こりがちな疑問を解決していけたらなあと考えています。

今回は本当にあった一人暮らしの疑問、相談を一部ご紹介。

※一人暮らしで起こる出来事には、地域差や個人差があります★(●´ω`●)ゞIM

携帯サイトを見ていたら、サイト利用料としてお金を振り込んでくださいとメールがきた。アドレスも知られているようだし、振り込まないと訴えられるみたい。どうしよう。

スーパーに行ったら安売りされていた小麦粉。テンションのままに買ったが良いけどそんなに使わない…キャベツや白菜は一玉買ってしまおうと高確率で腐らせます。

体調を崩して薬局に薬を買いに行ったはいいが、どうやって買ったらしいかもなにを買ったらしいかもわからない。薬剤師さん(白衣の人)に聞いてやっと購入。戸惑った。

一人暮らしを始めて、初めて風邪をひいた時、このまま死んでしまうのかと考えた。よく寝て暖かいものを食べる。水分補給は怠らないようにね。

自分で働いて入ったお金、自由に出来るからと散財してしまい、次の給料日までまだ足りないのにならなくて生活しなければならなくなりました。



初めての経験では失敗も不安もつきものです。少しずつ前進していきましょう。

**困った時は電話しよう！** 寄り添い支援チームも一緒に考えます。

## 今月の簡単レシピ

### 焼き鳥缶de大根みぞれ丼

#### 1人分の材料

★焼き鳥缶 1/2缶(30g) ★大根おろし ★カットネギ ★ご飯1膳分 ★醤油小さじ1

#### 手順

- 鍋に、大根おろしを汁ごと、焼き鳥も汁ごと加える。お醤油で味付して弱火で2~3分煮る♪
- ネギを加えひと混ぜして火を止める♪
- 丼にご飯を盛り付け、2のをせて出来上がり！！(｡▽｡)/



クックパッド <http://cookpad.com/recipe/2505396>

## 世界の名言

Although the world is full of suffering, it is full also of the overcoming of it.

世界は辛いことでいっぱいだけれども、それにうちかつことでもあふれている。

(ヘレン・ケラー)

## IQ140に挑戦！

□に当てはまるものを答えてください。

1000=の 2000=む  
5000=ひ 10000=□

ご質問やご意見、ご感想は、こちらまで↓

〒605-0862

京都市東山区清水4丁目185番

(075)531-9650

