



## 岐阜の集落 場所：庄川流域・白川郷

朝、布団から出るのも辛い季節がやってきました。  
 年始は京都も大雪にみまわれ、京都市内では61年ぶりに一面銀世界となりました。  
 冬は空気が澄み、青空も晴れ渡っています。すがすがしい空気をいっぱい吸い込みましょう。



## Happy New Year!

明けましておめでとうございます。年末年始は皆様どのように過ごされましたか？新年を迎え、新たな気持ちで頑張れるよう、今回はストレス度チェックを掲載してみました。今年も、一人暮らしに役立つような情報(?)を発信し続けていきます！

2015年も『Menuett』と寄り添い支援チームをどうぞよろしくお願いいたします(o\*。\_。o)\*

昨年の12月には、居場所作りのイベント第2弾が行われました(\*'E'\*)。お休みの施設を退所された先輩方のお話を伺い、チキンやパスタを美味しく頂いたあと、みんなで裁縫体験を行いました。ボタンを取り付けるだけでも、かなり苦戦されている方が沢山いましたね！笑 プレゼントを賭けたゲームも行われ、少し早いクリスマスを楽しめることができました。

次回のイベントは2月22日(日)ニャンニャンニャンの日を予定しています！！



## 次回のイベント開催日決定！

日時：平成27年2月22日(日) 11時～14時  
 場所：京都テルサ西館1F「Community Café MaliMali」  
 参加費：500円  
 内容：現在企画中！！

※詳細は後日配布するチラシにて！是非ともご参加下さい！

速報

## “居場所”スタート！！



とうとう“居場所”が本格始動。地下鉄四条駅から徒歩5分的美濃利ビル3Fに、開設しました。詳しい情報は次回のMenuett(号外)で！！気になる方は、お問い合わせください。

## News!!

2015年2月8日(日)

**京都市役所前フリーマーケット**  
 家にあるいらぬ物を売りまろう！意外な才能が開花するかも…

2015年2月14日(土)

**京都駅ビル大階段駆け上がり大会**

考えた人のセンスにただただ脱帽。話のネタとしては、まあまあ威力www

2015年2月15日(日)

**京都マラソン2015**  
 京都の外観を楽しみながら走れると人気のマラソン！応援にも力が入るかも？

2015年1月23日(金)～5月10日(日)

## USJ特別企画実施中

モンスターハンターをはじめ、逢魔の巨人、エヴァンゲリオンの世界観を体験出来る。更に、バイオハザードの世界を具現化した脱出ゲームも登場！

## 今月のオススメ本!

『あたらしいみかんのむきかた』  
 岡田 好弘(著), 神谷 圭介(イラスト)



小学館

## 「ぼく、むくよ！」

きみは、ただ、むくだけで、まんぞくなのか...!!

みかんアートを趣味としていた牧師、岡田好弘が「みかんの皮は折り紙と一緒になんです」と編集社に謎の売り込みをしたことから刊行が決定した一冊。

みかん一つをむくだけで動物の形を作り出す前代未聞の工作絵本です∠(Д)/



# ストレス度チェック&リラックス法



深呼吸で  
リラックス

- ①口をおちよほ口に、5秒～10秒程度、細く速く、下腹をへこます感じで息を吐き出す。
- ②3秒くらいかけて下腹を膨らます感じで鼻から息を吸う。
- ③2秒くらい息を止める。
- ④1～3を3分ほど繰り返す。

Q. あなたは今、小学生です。選択肢の中からなりたいたいものを選んでください。

- A 生活安泰の公務員
- B みんなの人気者のアイドル
- C 海外で活躍する年俸20億の運動選手
- D 美味しい料理をみんなに振る舞うコックさん

## Aを選んだあなた…ストレス度80%

今とても精神的に追い詰められているのかも。家族や友達、恋人のことで心配事があったり、仕事で大役を任されて心労がたまっていたりしませんか。一日のうち30分でもいいので、ほんやりする時間を作るようにしてみてください。それができれば、心のストレス度も軽減していくことでしょう。

## Bを選んだあなた…ストレス度30%

あなたのストレス度は、今のところそう高くないようです。しかし気づかない内に徐々に大きくなっていくかも。あなたはみんなから注目されたい密かな願望を持っています。それは自分に対するコンプレックスとも繋がっていて、他の人から見ると些細なことでも、そのコンプレックスを突かれるとキレてしまうかも。そうなる前に、自分を変える努力を積み重ねていくのがよさそう。

## Cを選んだあなた…ストレス度60%

あなたのストレス度は、中くらい。とはいえ、今の状況に満足していない様子。テレビでスター選手などを見ると「自分のやっていることはなんだろう」と悩んでしまうのかもしれない。何かひとつ、夢中になれる趣味を見つけて打ち込むことなどで心が晴れてくるでしょう。

## Dを選んだあなた…ストレス度20%

あなたは楽しいことが大好き。そんなあなたのストレス度は20%。ほとんどないといえそうです。しかし、世話をやくのが好きな反面、それがむげにされたり感謝されなかったりすると、イライラが高まる可能性も。見返りを求めない程度に留めておくのが良さそうです。



筋弛緩法で  
リラックス

- ①力を抜いてゆっくり呼吸。
- ②両肩を持ち上げて力を入れる。
- ③10秒数えたら肩の力をストンと抜いて、肩から背中にかけての筋肉がゆるんでいくのを感じる。

Q. あなたは森の中で迷ってしまいました。さて、どうしますか？

- A 助けが来てくれるかも知れないので、とにかく歩く
- B じっとして体力を消耗しない
- C ただただ泣く
- D テントを張ったり、火をおこしたり、敵に襲われない工夫をしておく



## Aを選んだあなた…ストレス耐力度80%

あなたのストレス耐力度は、非常に高いでしょう。嫌な事があっても、別の事で発散できるタイプ。また、自分にストレスを与えてくる人には負けたくないと考えているかも。そのため、嫌な事があっても自分で解決しようとするたくましい精神の持ち主だといえるでしょう。自分の気持ちを書き留めておくと、後から振り返ることができるはず。

## Bを選んだあなた…ストレス耐力度60%

あなたのストレス耐力度はほどほど。ストレスや嫌な事に対して、グッと耐えてしまう傾向があるでしょう。パッと見、どっしりした印象を与えているかも知れませんが、しかし、ストレスを与えてくる人に対しては、苦手意識を抱いているのは事実。上手くスルーできるように工夫していきましょう。

## Cを選んだあなた…ストレス耐力度30%

あなたのストレス耐力度は低いでしょう。ストレスを受けるような出来事があっても、我慢することなく、友達に話したりして発散する傾向があるのでは。スポーツに取り組んだりカラオケで発散したりと、「ストレス対処法」を既に身につけているかも。ストレスを受け流すのが上手ですが、潜在的にはストレスをためている危険性も…一度じっくり自分の心を見つめてみては。

## Dを選んだあなた…ストレス耐力度40%

あなたのストレス耐力度は、それほど高くなさそう。その分ストレスを与えてくる人やものに対して具体的な対応を取ります。時には反撃にでることもあるでしょう。そうやって上手く対応する分、突然降りかかってくるようなストレスやパニックには弱いかも。

参考元: WOMAN Online 「働き女子のための心理テスト」

## 今月の簡単レシピ

### 簡単★ミルフィーユ鍋！

#### 1人分の材料

★白菜 (1/2) ★豚肉 (200g) ★だしの素 (一袋) ★水 (適量)

#### 手順

- 1 白菜を1枚ずつはがして、白菜→豚肉→白菜→豚肉...となるように交互に重ねる。
- 2 1でできたものを鍋にはいる大きさに切り、中央から並べていく。
- 3 具材が浸るくらいの水を入れ、だしの素を入れると、後は蓋をして煮込むだけ(・ω・)b



<http://cookpad.com/recipe/2521198>

## 世界の名言

たまには休むのもひとつの仕事じゃない？

スナフキン(ムーミン)

IQ140に挑戦!

次の記号はある規則に従って並んでいます。  
(?)に入る記号は？

○ ◎ ○ ◎ (?) ○

～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

(075)531-9650

