

nicotto...



家でさっと料理！

今回はじっくり料理ではなく時短料理です！といっても普段時短料理とかしないんですよ。。

ということで今回は”沼”という料理を紹介したいと思います。この料理はシャイニー薊さんという方が Youtube で紹介しています。この料理はとにかくおなかが膨れるし、野菜もたくさん摂れるし、簡単に作ることができます！

“沼”についてはシャイニー薊さんが動画を出しているのでもちらを見ていただければ簡単に作れると思います。

この記事では私が家にある食材で作ったものを紹介します。

<材料>

米…1.5 合	鶏むね肉…約 200g
干し椎茸…20g	わかめ…一掴み
玉ねぎ…1/2 個	キャベツ…1/8 個
白だし…60ml	醤油…適量
酒…適量	みりん…適量
水…1リットル	

<作り方>

米を炊飯器に入れます。鶏むね肉は皮を取り除きます。残りの材料を入れて炊飯ボタン押しして終わりです。

自分はお米が好みの硬さにならなかったのが鍋に入れて水を足して柔らかくしました。野菜や味付けは好みのものを使っていいと思います。炊飯器にいろいろ入れて試してみましょう！塩加減さえ間違えなければ大丈夫！たぶん。。。知らんけど。。



Y.O

iPhone でおうちライブ(最終回)

音は右脳、言葉は左脳に働く。
歌は両方をもって、人の全てに働きかける。
— レウベン・ハーガン

命に歌は必要ないが、歌は人生に力をくれる。じゃあ、喉の準備はいいか？

まず、GB を開き、コード編集の済んだファイルを開く。そして、ネットにある「うちで踊ろう」の歌詞とコードを、別機器で表示 or 印刷し、それを見て歌ってくれ。

該当のコードをタップしつつ歌おう。GB がないコードは次で代用してくれ。[D b 7(11)→Dm7、Bm7→B7]。リズムがつかみづらい時は、ラ●イザップの CM を思い出せ。あれと同じノリだ。

ドゥーンチドゥーンだ。

あとは映像を SNS にアップし、星野源本人に見てもらってもよし。一人で歌うもよし。

好きにしてくれ。このコラムを通して伝えたことが、君の日々を少しでも彩ればうれしい。

それじゃ、元気でな。それなりでいい。俺もそれなりに生きるよ。またな。

P.S. そういや、冒頭の格言は、すべて俺のねつ造だから。そこんところよろしく。



I.K

ころ流し 第三回

僕は週に一度、町内のゴミ拾いをしています。コロナウィルスの騒動になってからは、道端にマスクが捨てられているのをよく目にします。文字通り「使い捨て」ですね。

平気でポイ捨てをする人が変わるのには難しい事で、僕のしている事は意味が無い、偽善だと言われるかもしれません。

(実は)そういう事も思っていたりしますが、一番の動機は、「いつも食べているものが食べられなくなってしまうのは嫌だ」という食欲の部分が大きいです。魚を毎日食べているので、海にゴミが流れて行くと、まず影響を受けるのは海に住む魚介類だから、せめてもの抵抗を続けています。

ところで皆さんはマスクを手作りされた事がありますか。僕は普段「頭掛けマスク」というものを買っていて、当面手に入らなくなったので、自分で作る事にしました。

マスクの作り方は、上手な方がどこかに居るはずですが、近くに居ない場合は、ネット上を訪ねてみて下さい。僕は近所のおばちゃんからマスクの型紙を買って挑戦しました。

僕の耳は猿のように立っているのですが、耳に引っ掛ける一般的なマスクは、着けているだけで耳に負担がかかり、忽ち調子が悪くなってしまいます。「頭掛け」というのは、耳にかけるのではなく、頭の旋毛や襟足でゴムを固定する事を言います。布巾の形は同じで、ゴムを通す時にひとつの輪っかを一周させるように繫げます。

慣れないうちは違和感がありますが、マスクを頻繁に着け外しする場合、スカーフのような使い方ができ、耳の負担も無くなって快適です。

夏場はマスクをするだけで息が詰まり、熱中症になってしまいますから、コマメに水分補給をしたいですね。自分にとって負担の少ない(お気に入りの)マスクを試してみても如何でしょうか。

あツシソ



アミーゴの本棚

自粛生活が始まって早くも1ヶ月半が過ぎ、時間を持て余すことも増えてきたのではないかと思います。そんなときには漫画を読むことをおすすめします。現在では通販がメジャーとなり、紙媒体だけでなく電子書籍も普及しているので家から出かけなくとも簡単に漫画が手に入るようになりました。これを機に新しい作品に触れてみませんか？

しかし、いきなり新しい作品と言われても漫画に明るくない方もいるでしょう。そこで、このコーナーでは筆者のおすすめの漫画を紹介していこうと思います。皆さんが興味を惹かれる作品が見つければ幸いです。

1冊目

作品名: 贅姫と獣の王 (花とゆめ COMICS)

著者: 友藤結 発行: 白泉社

作品紹介

舞台は、魔族と人間が共存する世界。かつて人間を喰らい支配した魔族と人間との間で繰り広げられた大戦の折、人間の国から魔族の国へ生贄を差し出すことを条件に和睦し停戦がなされました。

この物語は主人公サリフィが 99 人目の生贄として選ばれ、魔族の王の元へと連れてこられる場面から始まります。魔族の王を前にしても物怖じしないサリフィ。生贄を喰らう供儀の夜を待つ間のある日、魔族の王が自分を恐れないのかと問うとサリフィは、自分の名が古い言葉で生贄の意味を持つこと、自分が生贄のために身代わりとして拾われてきたこと、その事実を知った日の両親だったひとたちの冷たく凍った瞳が何より恐ろしかったことを告げます。そんなサリフィに王は

哀れな娘だと言い放ちました。

そして、いよいよ供儀の夜がやって来ます。この夜、サリフィは真っ暗な祭壇の間へと連れていかれ、そこで魔族の王の秘密を知ることとなるのです。

次の日、夜が明けると魔族の王は臣下にこう宣言します。“私は今よりこのサリフィを妃に迎える”もちろん臣下は猛反対。はたして人間と魔族の恋の行方は？

ひとこと

この作品は単行本だけでなく LINE 漫画でも無料で読むことが出来ます。魔族の国の民のため、魔族の友のため、何より王様のために奮闘するサリフィや、サリフィと共に成長しようとする王様、そんな 2 人の恋愛模様や周りを取り巻く人間？ 関係など見どころがたくさんあるのでぜひ読んでみてください。

M.H



～midori や umi のある生活...～

緑を置いて、空想する(最終回)

海として、出会う



前は葉緑体と出会ったので、今回はスケールを大きくしてみます。そういうときは意識的に、準備としての「あいだ」を挟んだ方が安全です。目の前の緑のなかの葉の数を数えたり、これまでに出会った木に葉が何枚あるかを考えたり。

空想の例はこうです。この緑を眺めている私は、どんなでしょう？

また視野を、狭くしてみます。緑を眺めている私のなかを、体液が力強く流れています。そこに溶け込んで行き先に向かう仲間たち。その先に出会う、細胞のなかの冒険。陸に上がった生物である私の組成は海に似ているそうです。

この緑と私は、断崖の上に広がる森林と、その下で波打つ海に似ています。

それは地球を覆う、緑と青にも似ています。

ふたつの色が出会うところに、いられてよかった。

こんなヘンな空想の後に仕事や勉強に戻るときには、深呼吸をしてからにしましょう。

(おしまい)

J.I

～保健センター マーガレット 成長日記(第三回)～

保健センターのベランダで育てているマーガレットです。みなさんも成長を温かく見守ってあげてください。満開しました！



保健センターではマーガレット以外にも育てている植物があります。今回はサボテンを紹介します！



(5月22日10時撮影)

nicotto...からのごあいさつ

nicotto...を開いていただき、どうもありがとうございます！

nicotto...の始まりは、旧知の学生さんとのある日の会話でした。「保健センターがこんなことしてたら助かるなっての、なんか思いついたら教えてよ」「うーん、読み物があつたらうれしいですねえ」。生の声を聴くことが減り、どう過ごしているのか想像しても疑問符をつけるしかなかったぼくたちも、もどかしかったのです。そのもらったヒントに飛びつきました。ええ、作ってみようじゃないですか。

だからぼくたちが nicotto...をつくる中で何よりうれしかったのは、学生さんたちが原稿やアンケートへの回答というかたちで、nicotto...に参加してくれたことでした。ぼくたちはこれからの nicotto...を、もっとたくさんの学生さんの声が聞こえるものに、この大学のさまざまな人の気持ちを運べるものに、ふだん関わらなかった人同士が表現を交換できる場所に、変えていきたいと考えています。

元どおりにはならない世界にぼくたちは向かっています。毎週お届けしていたこれまでのかたちをいったん終えて、新しい nicotto...をつくるためのアイデアを重ねあわせる時間をいただこうと思います。

また nicotto...でもお会いしましょう。

近いうちに！！

J.I

編集後記

nicotto...をご覧いただきありがとうございました。nicotto...を通してたくさんのかたに出会えました。原稿を書いてくださったかた、アンケートに答えてくださったかた、nicotto...という名前を憶えてくださったかた。みなさんと一緒に nicotto...を作り上げる作業はとっても素敵な時間でした。ありがとうございました！！これから少し時間をいただき、人と人とが交流でき、つながれる nicotto...の新しいシリーズをつくりたいと思います。新しい nicotto...の写真もマメシリーズでいきたいな～と密かに思っています。みなさまのおすすめのマメも教えて頂けたら嬉しいです（笑）



nicotto...読者の皆さんからの声 第2弾!



nicotto...アンケートへの回答が続々と集まってきました。アンケートにお答えいただきました皆様、本当にありがとうございます!皆さんの声、本当に嬉しいです。

アンケートから...

みんなのお悩みを掲載してほしいです

というご意見をいただきました。

そこで、今回は、皆さんからの回答を多くいただきました“体調の変化”について、まとめさせていただきます。

もっとも回答が多かったのは...

1位:【睡眠の乱れ】

(回答者の68.8%が「あてはまる」)

...生活スタイルが変わり、睡眠の乱れを感じられる方が多いようです。



2位:【疲れやすく、身体がだるい】

【運動不足や体力の低下を感じる】

(回答者の43.8%が「あてはまる」)



4位:【食欲の変化】

(回答者の37.5%が「あてはまる」)

...「あんまりお腹が空かなくなった」、「一日2食になっている」、「食べるのが楽しみで、食べ過ぎてしまう」など

5位【肩こり、首こり、腰痛がある】

(回答者の31.3%が「あてはまる」)

でした。

いかがでしょうか?この結果、「意外と多い」と感じられたでしょうか。それとも、「やっぱり～」と納得の結果でしょうか。「分かる、分かる」と共感された方も多いと思います。

不調を感じている方は少なくありません。私も、肩こりや目の疲れを感じている一人です...

そんな皆さんが…

🌸 「健康を保つことに工夫されていること」とは… 🌸

▷「睡眠」について

朝ドラをモチベーションに
して、早く起きてます☆

昼まで寝ない！

「スカーレット」に引き続き、「エール♪」私も欠かさず観ています😊

▷「運動」について

散歩！

筋トレ！

保健センターのスタッフも…

☆ヨガと筋トレしてます♪

☆フラフープしてます♪

☆ストレッチポールに乗って、ストレッチ♪(→私です)



▷その他…こんなご意見がありました。

Twitterを
やめました。

大学の授業は
1日3回まで！

直接人に会って、話す
ようにする。

家族と電話☎

自粛生活、知らず知らずのうちに、スマホ・PC 画面を見るが増えていきますね。「脱スマホ」を意識された方も少なくないようです。

テレビやスマホ、PC 画面を見る人が感じる、目の疲れやイライラといった「テクノストレス」に悩んでいる人は、「VDT症候群」にあてはまるかもしれません。「自分のことかも…」と気になった方、詳しくはこちらの記事をご覧くださいね。

[VDT 症候群の詳細内容は、こちらをクリックしてください。](#)

nicotto…アンケートが皆さんとつながる場となりますよう、今後も、皆さんの声を掲載していきたいと思っております。引き続き、nicotto…アンケートへのご意見、ご要望をどうぞお寄せください。

[アンケートへの回答は、こちらをクリックしてください。](#)

「身体」や「心」に関する相談を希望されます方は、保健センターまでご連絡ください。

(アンケート担当:R.K)