

ウキウキ！やる気マンマンの春！…でもあれっ？！

やる気がでない〜!! の何故。

新しい節目を迎えて、入社式や入学式新しい環境でのスタートを切り、やる気満々で始めた4月、がんばるがんばる！で4月が過ぎ、5月のゴールデンウィークで一休み。たくさん遊んだらまた頑張るぞ！！

なのに、あれ？？なんか調子もどらない…。そんな事はなかったでしょうか。私はあんまりなかったんですが（笑）この春先の不思議な病気、5月病について少し調べてみました！

そもそも五月病って？
5月の連休を過ぎたあたりからうつ的な状態になること
だそうです。

真面目すぎる人や頑張りすぎる人は、環境に過剰に適応しようとして自分を抑え込んでしまって、ストレスを溜めたり。

几帳面、責任感が強い、完璧主義。は、わかるけど

仕事が好き！な人もなってしまうんですって。気の持ちようかも
しれませんね。

あれ？！私って5月病かな？！
と思ったあなた！お任せください！
対処法も調べてみました〜………



- ↓ 対処法その1★〇〇せねば！の完璧主義をやめてみる。
 - 対処法その2★体を動かす。
 - 対処法その3★人と話す。
 - 対処法その4★目標を持つ。
 - 対処法その5★食生活を見直す。
- を実行してみましょう！
思ったよりカンタンですね！

5月病セルフチェック!

- 他人と会う話すのが億劫か面倒くさい。
- 新しい環境に合わせるのが苦手。
- 過剰適応気味で、周囲に気を使いすぎる、空気を読みすぎる。
- 仕事や勉強についてクヨクヨ悩むことが多い。
- 生活リズムが夜型になってきた。
- 朝早く目覚めるが、ベッドから出るのがつらい。
- 「ダメだ... マイナス思考から抜けられない。
- 洗顔や剃剃り、化粧を怠るなど、身だしなみがだらしくなってきた。
- 通勤中の会社が近づくにつれて、腹痛や車酔いなど体調不良が出る。
- 食事に関心がなくなり、適当に済ませるようになってきた。

【3個未満】 現在5月病の心配はないようです
【4〜6個】 軽いやうつ傾向が見られます。ストレス・緊張が強い状態です。
【7個以上】 やうつ傾向です。続くならば受診が必要です。

セルフチェックで早めの対処!

パートのおばちゃんの勝手にスタッフ近況報告

社長

いくめん
広告。

矢田

むちむち
広告。

近藤

ら〜めん
広告。

今井

よちよち
広告。

山田

むちむち
広告。パート2

初夏！ウキウキ広告。



ディージェイ
今さら聞けない **DJ って…何してる人なの??**



最近テレビでもよく見かけようになってきたこの“DJ”という名前。ところでいったい**DJ って何をしてる、どんな役割の存在なの?**と疑問に思っている人も多いはず!私、今井もその一人でしたが、最近コツソリとDJ始めてみようかなと目論んでいるのです。そこで、今回はDJの仕事の一部を紹介してみようと思います。

DJとは

簡単に言うと、**曲から曲をスムーズにつなぐこと**がDJの基本的な役割です。音楽を皆で楽しむ様なパーティー会場、クラブ、ディスコなどでお客さんを盛り上げるような、**踊っている足を止めさせない**ように曲をつないでいきます。そのために、次につながる曲の速さを今の曲に合わせてたり、違和感なく曲と曲をつなげたり、場の空気を読んで盛り上げる曲、落ち着く曲を選曲します。

…ということは本来ならば裏方側でよいの存在のはずですが、DJの曲をつなぐ**技術、センス、パフォーマンス**はその場の『盛り上がり方』にとっても重要なものとされ、DJが人前でプレイをするという文化が築かれてきました。

DJがやってる事

楽器を演奏する訳でもない、歌を歌うわけでもない。それなのに**どうしてあんなに忙しそう**なのだろうか。DJはみんなに盛り上がってもらおうと頑張りますが、お客さんにとってその仕事は少し見えづらい部分があります。そこでほんのごく一部ですが、DJがやってる事をご紹介します。

基本のテクニック!

ミックス

音楽が終わり、静まり返ったあの何とも言えない、気まずいとさえ思える瞬間…。DJはそんな瞬間を作らせる事なく、**ノンストップ**で皆さんに音楽をお届けしています!

これぞDJっばい!

スクラッチ

ターンテーブル上のレコードを手で直接コントロールし、反復再生・リズムを刻むテクニックの事です。皆さん一度は耳にしたことのある「**チュクチュク!**」といったあの独特な音を出すことができます!

以外な組み合わせで盛り上がる!?

マッシュアップ

別々の曲を片方はボーカルトラック、もう片方は伴奏トラックを取り出してそれらをもともとあった曲のようにミックスするテクニックで、非常にセンスを問われますが、そこがDJの技量のひとつと言えるでしょう。

さあ、DJが何してる人なのかを、ほんの一部ですがお伝えさせて頂きました。娯楽としてひとつ、『音楽』をとってあげても様々な方法や文化が広がっています。今も流れるラジオやテレビの音楽さえも、何処かで誰かの意思や目的があって選ばれ、私たちの耳に届いているのでしょう。

DJとして世間に知られている皆さん



トレモロな日々。

石垣島で“のうぜんかつら”を奏でる♪ 実は私、先日お休みを頂き沖縄県石垣島・波照間島にTRIPさせて頂きました。もう20年以上の付き合いになる友人H君が石垣島で結婚式を挙げるということで出席させて頂きました。そして、その式において新郎から新婦へ歌のプレゼントがありまして、H君は歌、私はギターを担当。曲目は、月桂冠「月」のCMで有名な安藤裕子さんの“のうぜんかつら”。実はこの曲、新婦さんの大好きな曲なんです。

なんだけかものすごくいい雰囲気〜

思い手の歌詞をごまかし、私もミス連発・・・でも、温かく和やかな雰囲気の中で、身内の存在に照れながらH君が歌い出すと、新婦さんはびっくりされた様子でその歌声に聞き入っていました。でも、私・・・ミス連発。感動のシーンはどこへやら。H君も歌詞を誤魔化し過ぎて、いつしか笑いの場へと早変わり。それでも何とか新婦さんには感動して頂けたみたいですし、H君のご両親からも「Hらしくってとっても良かった」とお褒めの言葉を頂戴しました。

反省後記

石垣島に集まった仲間でお祝い

思い出の曲が一番刺さりますね。

あれ、笑われてる・・・orz

ミスが多かったな〜もうちょっと練習時間あればなあ・・・

石垣島に恋して!

波照間島

思い出トピックBEST 3

実はもう一つ石垣島・波照間島にTRIPした理由があるんです。それは・・・“新婚旅行”。昨年6月に結婚式は終わったものの、ハネムーンにはまだ行っていなかったんです。縁とタイミングがあって訪れた石垣島・波照間島ですが、私め完全にこの島に惚れております。

思い出だけでお腹が減りますが、これは死ぬまでに必ずもう一度食べたっ!

実際は、この写真よりも、もっともっとキレイです。

夫婦仲良く?ショット

最南端の風と太陽の光を浴びながら

大声で歌を歌いながら自転車をこぐ。

みんなでヨガのポーズ

自由だあ〜!

BEST 1 石垣島 明石食堂のソーキそば

BEST 2 波照間島 ニシ浜ビーチ

BEST 3 波照間島の日本最南端碑

というかレンタサイクル&原付バイク

信号もない。警察もない。

波照間島は日本最南端の島なのですが、とっても小さい島なんです。初めはレンタカーを借りて島観光・・・と思っていたのですが、現地の方から「1時間で見終わっちゃいますよ・・・」という助言が。ということで自転車と原付で島を周ることに。この島は信号機が一つもなく、警察もない。(都度石垣島から巡回に来るとのこと。)そう、本当の「フリーダム」は波照間島にありました。(笑)

石垣島に行かれるのであればこれを食べないで帰るのは絶対もったいなさすぎます。この軟骨ソーキ。軟骨なのにコリコリしません。そう、煮込みに煮込んでるんです。下味もしっかりしてます私が石垣島で出会った最高のグルメです。

見てください観る者を魅了するこの透明度! 久々にポー然と立ちすくみました。特に何があるという訳ではないですがこの場所には“癒し”が潜んでる。細かくて白い砂の上を歩きながら、珍しい形のサンゴを拾い集める。なかなか贅沢な時間です。

石垣島・波照間島界隈にはまだまだたくさんのおすすめスポットがあります。今後行かれるご予約のある方は是非、私矢田に何でも聞いてください! この他にも、石垣島・波照間島周辺には宮古島や、西表島、与那国島などたくさんの島で溢れているのでいつかは夫婦で全島制覇したいと思います!