

医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 〒320 - 0004 栃木県宇都宮市長岡町 842 TEL028 - 621 - 3171

こころの絵画書道展

●こころの絵画書道展 カフェサービスなど

～HITACHI～

HITACHI は、カフェサービスは数回経験しています。(第1回のときは、西ヶ丘病院は、女性数名で、忙しいところ見ました。) 数回行って、暇だったり、忙しかったり!?今回は忙しかったです。

絵画は、少し見ました! 金賞は、1年数ヶ月かけて書いた<作った>作品でした。一人で??数名で書いた<作った>物だと、HITACHI は、思います。絵は上手だと思います。他にも(入賞しなかった絵)上手だと思いました。今回は、金賞などは、絵ではなく、作った絵(工夫した絵)だと思いました。入賞した絵は、絵でした。デイケアは来年どんな絵に?するのか、出すのか?! (今回は絵画は出していない。) 書道は、見ていません!!

PS.ナイチューとトチマル君がきていました!!

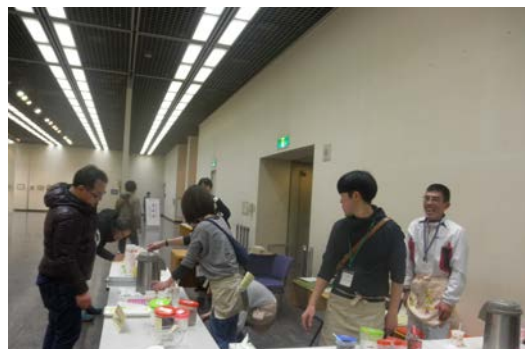


デイケアメンバーの作る

活動報告マガジン「響」

----CONTENTS----

- 1、こころの絵画書道展
- 2、プログラム紹介(すわるボックス)
- 3、連載 進撃の小人のそれゆけFX!
- 4、コラム
- 5、編集後記



●心の絵画書道展感想

料理好き

2月2日に心の絵画書道展があり、グループホームの人達6人と新しくデイケアメンバーに加わったUさんの7人で総合文化センター2階展示室に見学に行きました。入選発表があるたびに心の中で『今度こそデイケアか院内のどちらだろう』と思いつつも今年は院内とデイケア長岡の森の両方とも賞に入りませんでした。カフェサービスでコーヒーとココアを頂きました。来年は、院内かデイケア長岡の森のどちらかで入選する事を願っています。見学した後、東武デパート8階にあるレストラン「ライオン」で昼食を食べました。昼食を食べた後、Uさんと自分の2人でデイケアに行き午後のプログラムに参加し楽しいひとときを過ごしました。

●第14回こころの絵画・書道展

人面魚

今年も2月2(火)・3日(水)の2日間、栃木県総合文化センターで開催されました。デイからは4名初日の2日にカフェサービスに参加しました。また、希望者は見学した後、食事会なども楽しんだようです。デイからは書道の方に4名出品しましたが、残念ながらいずれも入賞できませんでした。今年、西ヶ丘病院は病棟の患者さんたちも含め入賞できず、残念でした。来年に期待しましょう。今年、書道に出品した4名の方にコメントを頂きました。

○桜もちさん

初めての出品ですが素敵な作品が出来ました。

○S・Sさん

来年こそ是非入賞したいと思います。

○恋心

今年は絵画部門の出品がなかったので、そちらも期待したいと思います。

○伽藍洞

今年の干支、猿を書きました。絵画・書道共に会場の壁面が大きいので、小さな作品だと目立たず、入賞された作品は、大きく手間暇かけた作品が多かったように感じました。



すわるビクス

すわるビクスは、主に毎週火曜日の午後に行っているプログラムです。すわるビクスは、膝や足が痛い人でも座ってできるエアロビクスです。目的としては、運動不足の解消、生活習慣病の予防と改善などがあります。

この DVD を監修された先生の話では、「生活習慣病は誰でも避けて通れない疾患です。その程度には個人差がありますが、個人差には遺伝子で決まる遺伝要因と、各々が日常生活の中でどれだけ工夫しているかで違ってくる環境要因があります。実際、食事や運動などの生活習慣の工夫によって、肥満症、高血圧症、糖尿病、高脂血症等はかなり部分が改善できます。日常生活で運動を取り入れることは、1日だけでは目に見えた結果にならなくても、継続することで効果が期待できることには医学的根拠のあるところです。」とのことでした。

皆さんも、運動不足解消の為や生活習慣の改善の為、一度すわるビクスに参加してみたいかでしょうか！！



●スワロビクスについて

料理好き



スワロビクスとは、椅子に座ったまま運動するプログラムです。スワロビクスは、主に腕や足などをよく動かすので運動が苦手な人でも楽しめます。動きが早いとか遅いとかは関係ありません。

内容は、準備運動から始まり最後に整理運動をして終わります。時間も、25分と短いので続けている内にスワロビクスのよさがわかってきます。

■豆知識①■

◎運動前のチェック項目

次のような症状があれば、運動はお休みしましょう

1. 食欲不振、睡眠不足、下痢、腹痛、疲労感、胸痛、息切れなどの身体の不調
2. 体温が 37 °C以上
3. 血圧が収縮期で 160mmHg 以上、あるいは拡張期 105mmHg 以上のとき
4. 安静時心拍数 100 拍/分以上のとき
5. 血糖値 250mg/dl 以上

■豆知識②■

◎足がつったら・・・どうしよう？

ふくらはぎなどがつるとは、筋肉がけいれんをおこしている状態です。原因は、筋肉の疲労だったり、気温や筋肉の温度にも関係します。

夜、寝ているときにおこると、痛くて慌ててしまいますがよく落ち着いて、けいれんがおさまるまで、つったところはそっと伸ばし、ゆっくり待ちましょう。筋肉が柔らかくなったらやさしくマッサージでもして、そのあとゆっくりストレッチ。

進撃の小人の

それゆけ FX!

はじめるにあたって

社会復帰に向け独学で証券外務員二種資格をとりました。さらに上位の一種資格にむけ現在学習中です。証券業か銀行業で働きたいなと思っていて、この一種、二種資格は働くのに必須資格に近いので頑張っています。

さらに自分自身も経験してみないといけないだろうと思い、為替のほうで自分名義で口座をひらいて実際取引をしてみています。無職、貧乏なものですから、最低取引通貨数で、どんなに勝っても負けても 1000 円いくかいかないかの範囲内でやっています。億万長者になろうが破産しようが自己責任の原則というものがあって、おっかなびっくりやっています。

ただやっていますと何となく法則性のようなものがあるような気がしたものですから、すこし連載してみてもうまく仕組みができれば随時公開してゆこうと決めました。うまく仕組みができて、自分も含めて障害者の社会復帰の新しいひとつのルートに加えることができたら素晴らしいという発想からです。連載を許してくれた病院に感謝するとともに、金銭的な苦境に陥りがちな障害を持つ私も含めた患者本人達や、それを支えるご家族様達のお役に立てればと思います。来月から具体的な自分の体験も含めた説明を始めようと思います。



連載もの第1回



(注意事項) 前文で書きましたが特に重要なので繰り返し書きます。相場の世界は全て自己責任の原則が適用されます。テレビや本やインターネットや、例えば私の記事を参考にして取引しても、口座を開設した本人が全ての勝ち負けの責任を受け持ちます。ハイリスクハイリターンの世界です。もし今後自分もやってみようと思う方は十分ご注意ください。それを踏まえたうえで、私がうまくいったやり方、うまくいかなかったやり方、全てお伝えします。

コラム

●節分 1 日前の楽しみ

ドリーム



2016年2月2日に第14回栃木こころの絵画・書道展を鑑賞しに総合文化センターへ行って来ました。午前10時に2回の会場に着くとマスコットのとちまる君とナチュラルが出迎えてくれました。握手をしている人もいて和やかな雰囲気を醸し出していました。セレモニーには専門家や県の担当者のほかに上野みちこ参議院議員も見えておりそれぞれに挨拶の言葉が有りました。

セレモニーの後、選者の講評とともに見て回っている人々をしり目にさっさと見て歩きました。絵画は出品数126点、書道は出品数151点。西ヶ丘病院及びデイケア長岡の森からは、絵画部門6人、書道部門7人出展されていましたが、入賞入選した作品は無し。残念な結果に終わりましたがどの作品もそれなりに個性があって見応えがありました。

心に残った絵画作品はKAZUHARUさんの『溪流』とイツサリさんの「尾瀬の春」でした。どちらもかぶよく川の流れと尾瀬の春景色を表現していました。シンプルながらも気迫に満ちた画面には心を春へと導くようなインパクトがありました。書道では「夢」1字を書いた作品に心が動きました。漢字の夢ですがそこに平仮名の「ゆ」と「め」を巧みに書き入れてすっきりとまとめていました。春の夢を思い起こされるようなスマートでほのぼのした夢の字でした。残念ながら作者の名前は忘れしました。デイケアのメンバーも4人が出品していてそれぞれに個性を発揮していたように思われました。

作品を見終えた後は会場の端にこしらえてある喫茶コーナーで無料のココア・コーヒーのサービスがあり一息入れました。このコーナーでは西ヶ丘のデイケアのメンバーとスタッフがサービスに励んでいました。一息入れた後は皆で東武デパートの8階にある銀座ライオンで昼食。時間が早かったせいか待つこともなくラッキー。結構おいしく食べてから店を出て解散。お疲れ様でした。

●特集 禁煙スタート

～HITACHI～



今年は院内禁煙スタートです。デイケアも禁煙スタートしました。いざ、1日（デイケア）いると、居られるものです！HITACHIは、タバコ依存しています！パイポでやったら1日デイケア参加出来ました！！暇なときタバコを吸っていたと自分で分かりました！！自宅では吸っていますが……。デイケアのタバコ中毒者は、大変苦勞をしていますよ～～！！でも、自分でそうだったのかともわかったし、かつ、1日なんだあーかんだけで参加できます。自分なりの禁煙方法を！！HITACHIは、デイケアで禁煙します！！院内の喫煙者だった人ががんばって！！

P.S 禁煙になったのは、加藤副院長先生が、肺ガンで亡くなったから。

●デイケアについて

忠太郎



楽しく過ごしています。みんないい人たちなので、安心してます。入院中は、デイに、毎日くるので学校とちょっとだと思ってました。

でも、そんなことなくリラックスしてます。入院中は、そくばくされていやになってました。退院してからは、自由ができてよかったです。これからも、体に気をつけて、たのしくすごしていきます。



●「AKB48 のこれから…」 そして高橋みなみの生き様」

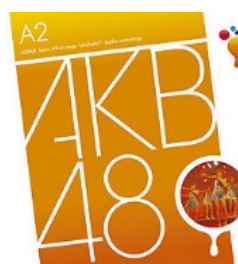
本城 蓮

さて、今回は合併号ということも有り、俺が不登校になりAKBに助けられたということもあって、総監督である高橋みなみ、通称たかみなが居なくなるAKB48についてお話ししましょう。まず、何故たかみながこの大切な時期に卒業をするのか、絶対的エース前田敦子の卒業、そしていきなりの篠田麻里子、板野友美の卒業、そして大島優子の卒業…たかみなが皆の卒業を温かく送り迎えた。1991年4月8日、たかみながこの世に産まれてきた。

身長は148・5cm。秋元康先生曰くAKB48とはたかみなの為に48にしたという。

まあこれは置いて、たかみなが卒業すると、1期生は小嶋陽菜、峰岸みなみの二人になる。でも高橋みなみは決断した。総監督という立場を13期生である横山に託し、確かに横山由依は素晴らしい成長を見せた。あんなに総選挙の時に過呼吸になりそうになりながらも、スピーチをしていた横山。今では確実にAKB48グループをまとめている。

指原、柏木、渡辺、山本彩、田野、茂木、小嶋菜月、向井地、西野、岡田、それから宮澤、まあ勿論小嶋陽菜、峰岸みなみ…そして横山。果たしてこのメンバーがAKBをヒットさせていくのか…いじられキャラの指原、常に総選挙では上位に入る、柏木、渡辺、ギターも弾けるし、唄もかなり上手い山本、俺がたかみなが卒業したら推しメンしたい田野、すぐキレる茂木、じゃんけん選抜で何とかシングルでチーム16に入った小嶋菜月、大島優子が注目する向井地、もしかしたら前田敦子的存在になると噂されている西野、真面目な岡田…他にもメンバーを挙げるとキリはないが、松井、柏木、渡辺この3人にも注目すると、今AKBは大切な時期では無いということが証明される。確かに高橋は総監督として板野、前田、大島にまでもあらゆる注意してきた。



それが果たして横山に出来るのか…高橋みなみは1期生、横山由依は13期生、横山は研究生であった時に中々振り付けを覚える時間がない多忙だった篠田に対して、振り付け、立ち位置を教える役目であった。だが、篠田は振り付けは完璧、横山が教えるのは立ち位置だけだった。何故なら篠田は親友である大島に振り付けを教えて貰っていたからなのだ。

AKBを3月28日で卒業する高橋。これからのAKBは横山に託された。現在のAKBファン、そしてたかみなのファン。これからは高橋みなみは居なくなるが、是非注目して欲しい。

そして、高橋のファンに一言！俺もたかみなのファンだが、これからもどうか高橋みなみの活躍、成長是非応援してやって下さい。それからAKB48のこれからの活躍、そして成長、どうか陰ながらもいいから応援して下さい。



ここで俺、本城蓮からまだコラムの続きを書かせて下さい。最近ようやく出来た「君は…」という曲を歌詞だけでもいいから書かせて下さい。

この曲は俺の一番大切な女性に向けて書いた曲です。この女性に出会うまで俺は本当にチャラかった。浮気も普通にするし、二股所か四股位はしてたし、ナンパもした。キャバクラで気に入ったキャバ嬢が居たら速攻お持ち帰り…そんな俺がやっとな途になれた女性です。初めて本気で守ってやりたい、支えてやりたい、そして、初めて本気で結婚をしたいと想えた唯一の女性です。

この女性は本当に気まぐれで、嘘をつかれるのが大嫌い、でも両親がいない俺に対して母親変わりににはなれないけど、「泣きたい時は泣いていいんだよ。偽りの笑顔なんて君らしくないよ」と言ってくれた。この人の前でなら心を開いてもいいんだ…そう想えた。

それでは載せさせていただきます。

「君は…」 作詞、作曲：SHIN 編曲：夢叶～yumeto～

聖なる昼のクリスマス 用事なんてない どこに行くかも分からずに
辿り着いた場所 そこで待っていたのは ただの空き地
僕は走った 君を見つけた 君は歩いた 僕を見つけた
僕は止まった 君も止まった 見つめあい 手を振った
さよなら言ったのは君だった 君は…君は…戦っていたんだね
もう無理決め付けたのは僕だった 僕は…僕は…探していたんだな
結論云うと君は僕が好きで僕は君が好きなんだ…



聖なる昼に待ち受けていたドラマは何？ もう一度やり直せる
チャンスが来た これがラストチャンス

僕は笑った 君も笑った 鏡のように…そして始まった

僕は去った 君は残った ライバルが来た

好きだよ告げたのはお互い様 君は…君は…泣いていたんだな

別れを告げたのもお互い様だ 僕は…僕は…求めていたんだな

君は止まった 僕も止まった 静寂に包まれた そんな世で

願いは叶った 一年記念日おめでとう！

それもお互い様だった

もし一つだけ我が儘を云えるなら 君は何を云う？

もし一つ…プレゼント貰えるなら 僕は何を…

要するに君が好きだ！ここから始めよう もう一度二人で…

夢が叶ったのは僕の方だった 僕は…僕は…愛していたんだな

夢を追ったのは君の方だった 君は…君は…分かっていたんだ

君が好きだ！君が好きだ！

END

ここまで読んでくれた読者の皆様、本当に有難う御座いました。これ
からもどうか本城蓮のコラムを読んでやって下さい。質問等有れば何
でも答えます。ただ、彼女の名前は教えられません。最後に、ある人へ
贈りたい言葉が有ります。その人が見てくれるかどうかは分かりませ
んが、聞いて。「本当にごめんな…。俺はさ、君の将来までも奪ってし
まった。ごめんなって言っても聞こえないよな？届かないよな？後悔
したけど俺はさ、いつまでも君のことを背負って生きる。幸せにな！」
以上です。では又、逢える日まで、皆様どうぞお元気で！



■編集後記■

●料理好き デイケア新聞を始めてから、早一年になります。新聞を読む人も増えたかなと思っている日々です。これからは、記事も増やそうと皆で相談しているこの頃です。次回も楽しみに！

●人面魚 立春が過ぎ日差しは春を感じるようになりましたが、まだまだ三寒四温ともいうようにひと頃の寒さではないけれど、まだ霜の降りるような朝もあるようです。さて2.3月合併号での記事にも書きましたが、こちらの絵画書道展において、西ヶ丘勢は病棟の方もデイの出品者も入賞はできませんでした。毎年出品している者として非常に残念でした。今回は頑張るぞ！

●忠太郎 パソコン、初めてでしたが頑張りました。

●ドリーム 今年は、選ばれることの無かったこちらの絵画書道展でした。少々がっかり。でも来年もあるさ。頑張ろう。

●進撃の小人 この病院に通院していると季節の移り変わりが肌で感じられ、土から出ている霜柱の高さなど見たりして、まだまだ寒い日が続きそうだ、などと感じております。

●本城 蓮 合併号ということで、たかみなの生き様を書かせて頂きました。ちなみに2月、3月はデイの中でも幼なじみの中でも誕生日の方々が居ます。皆様、おめでとうございます。インフルエンザが流行ってるらしいですが、気を付けて下さい。

●スタッフ柳沢 次号で響1周年！原稿を切らすことなく発行し続けたメンバーのパワーに驚くばかりです。

●スタッフ荒川 次月号は、創刊から1年の記念号になります。自分も社会人2年目！！頑張ります！！

*デイケア「長岡の森」って

どんなところ？

「生活リズムを整えたい」、「仲間作りをしたい」、「日中の居場所が欲しい」、「就労に向けて準備をしたい」こんな希望や悩みはありませんか？デイケア「長岡の森」は、プログラム活動やメンバーとの交流を通じてステップアップしていく場です。少しでも興味・関心のある方は、ぜひ見学にいらして下さい♪
◎プログラム活動とは…プログラムとは、主に個人やグループで取り組む活動のことで、その種類は創作や料理・スポーツ・麻雀など様々です。主治医やデイケアスタッフと話し合いながら利用者の興味や目的に応じて選択できます。必ず参加しなくてはならないものではなく、その日の体調に合わせ、ゆっくりと一人で過ごすこともできます。

◎スケジュール

活動日：月曜日～金曜日

(土日・祝日は休み)

●活動時間：

デイ・ケア（1日）

午前 9：30～午後 3：30

ショート・ケア（半日）

午前 9：30～午後12：30

午後12：30～午後 3：30

ひびき
響
反響 残響 響宴 交響曲

デイケアメンバーの皆様へ 「原稿大募集！！！」

「響」では、プログラムや季節ごとのイベント・行事の紹介、利用者の方々の体験談等を掲載中です！

撮影した写真やイラスト等も募集していますので、原稿をお持ちの方は、お近くの編集委員またはスタッフまでお声掛けください♪



Utsunomiya
Nishigaoka Hospital

医療法人社団 松籟会

宇都宮西ヶ丘病院

*原稿については、原文のまま掲載させて頂きました。誤字・脱字等がありました際には、ご容赦下さい。

——月刊デイ・ケア機関誌・発行元 医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 「デイ・ケア 長岡の森」——

発行日 2016年（平成28年）3月1日、vol.12