

# 運動会

## ●院内運動会

### 料理好き



10月16日令和に入って初めての院内運動会を体育館で行いました。

院長先生のあいさつに続き、最初の種目はパン食い競争で1位赤組、白組が2位でした。借り物競走は1位がこれも赤組、2位は白組でした。おたまりレーは白組が1位になり2位赤組で午前の部最後は、綱引きで1位白組、2位赤組で2回目は同じく白組が勝ち、3回目は職員チームが行い赤組1位で終わり。

午後の部最初は、フォークダンスで「マイムマイム」を2回踊りました。次に高齢者による幸運のヒモをし、玉入れでは2回とも赤組が勝ちましたが、高齢者（車椅子の人）も参加して白組が勝ちました。みんなで重ねましょうでは、2人1組で色々な空き缶を積み重ねて、早く積み上がった方が勝ち。最初から最後まで白組がトップになりました。午後の部最後の種目は、モップがけリレー！！これは、輪投げの輪をモップで押し進め8の字にかけて行き、スタート地点に早く戻った方が勝ちとなる競技です。最初は赤組が勝っていましたが、途中で転んだり、輪が違う方向にいつてしまったりとアクシデントが起きてしまい最後は白組が勝ちました。

どの種目でも院長先生から賞品を優勝者に渡していました。結果は白組が優勝できたので嬉しかったです。



# こころの絵画書道展



## ●こころの絵画書道展

### 百穴仙人

R1 11月19日(火) 20日(水) 第18回こころの絵画書道展が例年通り県総合文化センター2F 第4ギャラリーにて開催されました。DCは絵の方でM・Hさんが入選、病棟は書道の方でW・Mさんが銀賞を頂きました。お目出とうございます。

ちなみに小生百穴仙人も毎年書道の方に出品していますが、今年は自信作ではありませんでしたが選外に終わりました。残念です。来年も出品するつもりです。





# カルフルとちぎ 2019

## ●カルフルとちぎ

### 料理好き



11月2日土曜日福祉プラザでカルフルとちぎがありました。毎年恒例、スタンプを3個押しもらって翌年のカレンダーをもらいました。県内から色々な病院・施設・作業所等々からお店が立ち並び食べ物から創作品まで売っていて、西ヶ丘病院からはジュース売りの隣で唐揚げを売っていてまあまあ感じでした。

他に福祉車両展示コーナーもあり会場に来ていた人が時折足を止めては車両を見たり体験している人もいました。

自分は昼食を食べようと思っていましたが、たくさん買い物をしたので家に帰ってから食べました。

若草アリーナの近くにアルパカが一頭いたのでTVで観るよりも大きくてびっくりしました。

気候的にも恵まれて楽しい時を過ごせました。



# BBQ

10月10日(木)今年2回目となるバーベキューがDCにて行われました。天気にも恵まれ青空の下で食べるお肉や野菜は最高でした!!早くも来年のバーベキューが待ち遠しいです(笑)



## ■編集後記■

### ●料理好き

台風が去ってから急に寒くなってきましたね。風邪引かないように規則正しい生活をし、菌を寄せ付けない体を作っていきましょう。今年もあと少しで終わりです。

### ●百穴仙人

今年は、カルフルとこころの絵画書道展の間が2週間しかなく、例年もですがさらに慌ただしくようやく出稿できました。編集担当荒川さんゴメン！！来年はもっとゆっくりと記事を書きたいものです。

### ●スタッフ荒川

今年も終わりに近づき増々寒くなってきましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。朝自分の車のフロントガラスが凍っていると冬が来たんだなと感じます。この時期は、冬眠する動物と一緒に暴飲暴食しがちになります。気を付けなくてはけません！！（笑）



### 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、利用者の日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♪

## \*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

### ◎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



Utsunomiya  
Nishigocho 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 2019年（令和元年）12月2日 vol.44