

2023.5.16 Vol.64 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「GWの過ごし方は?」「自転車のヘルメット着用しますか?」
- 2 健康講座:「酢について」「うがいと手洗いについて」
- 3 コラム
- 4 みなさんの作品紹介コーナー
- 5 お花見会の様子
- 6 農作業グループの記録
- 7 編集後記



みんなの声

「ゴールデンウィークの過ごし方を教えてください」

実家に帰る O-K

特になし Y-A,M-S,K-K

未定 H-S,K-O

足利フラワーパークに行きたい A-T

グループホームにいる K-K

部屋の片付け H-S

小山に帰る N-T

遊びに出掛ける M-K

作業所に行く K-S

友達とランチする K-Y

買い物 A-K

掃除 A-K

元気良く過ごす M-I

テレビを見る M-T

GW





みんなの声



「自転車のヘルメットを着用しますか」

する M-T,M-I,K-Y,K-K,N-T,H-S,O-K

しない K-O,M-K,K-K

義務になったらする A-K

自転車に乗らない K-S,H-S,Y-A

自転車を持っていない A-T

ルールを守る M-S





健康講座 ひまわり



3月 「酢について」

○ 酢：穀物酢、果実酢、米酢、黒酢(→米酢に比べてアミノ酸が豊富)

<効能>

運動後の摂取力、筋肉内でのクエン酸が活性化
疲労回復 ・抗菌、殺菌作用がある・Caの摂取が上がる ・骨つき肉や魚介類を
殻ごと酢を加えて煮汁に溶けて普段より多めに加えてCa摂取をできる

・高血圧に作用

高血圧140/90mmHgこれを超えると高血圧に該当(家庭内血圧135/85)

酢に含まれる酢酸には血管を拡張させる作用があり高血圧改善に有効
血管が拡張は圧がゆるむ ⇔ 血管が収縮はぎゅっと圧がちぢまる

・糖尿病に作用

糖質の吸収を穏やかにして食後の血糖値の上昇を緩和させる

・高脂血症に作用

酢を摂取することで血液をサラサラにして

新陳代謝を促し血液内の脂の蓄積を抑え体脂肪の分解へも働きかける

・内臓脂肪へも作用

<まとめ>

・血圧を安定に ・抗菌殺菌作用がある ・血糖値の急上昇を防ぐ ・Caの吸収を上げる
・高脂血症を防ぐ ・疲労回復 ・大さじ1杯 15ccは1日摂取しましょう



〔感想〕 殺菌、血圧に効果ありなので、お料理が
どんなのがあるか調べてみたいと思いました。 (M.I)

4月 「うがいと手洗いについて」

うがいは、喉についた細菌を声をだして、うがいすると喉を潤す
効果があると同時に細菌をよせつけない免疫をつくります。

うがいをする回数は、2回から3回くらいが目安です。

緑茶でうがいするのもいくらか効果があります。

・手洗いは、衣服についたほこりや菌をはらってから石鹸でよくあらう。
洗う順番は、手の裏と表を洗い次に指と指の間、最後に手を少し丸め
て左右のつめの中も洗う。

うがい、手洗いも毎日続けると病気になりにくくなります。

〔感想〕 自分は、毎日玄関でほこりを落としてから
うがいと手洗いをしています。 (料理好き)



コラム



野球

WBCで、侍ジャパンが、優勝したのをテレビで見ました。優勝トロフィーはティファニー製で日本の12球団を、優勝トロフィーが順番にまわっているそうです。

WBC後、とくにスポーツニュースでは、大谷選手を一番で、とりあげて伝えています。私はホームランを楽しみにしています。兜をかぶっているのも、おもしろいと思いました。二刀流なのでピッチャーの日も応援しています。すごく曲がる球で毎回びっくりしています。(M.I)



◆◆◆◆◆ 宝石について ◆◆◆◆◆

色々な宝石がありますが持ち主の願望を叶える物はパワーストーンと呼ばれています。

宝石によって叶える願望は異なります。

例えば金運をアップさせたいなら黄色や緑色、タイガーアイを身につけるとか。

また星座によっても宝石は異なります。

例えばおうし座（4月20日から5月20日生まれ）ならエメラルド、ラピスラズリ、トパーズという具合に。

それと水晶は万能なのでどんな願望も成就します。

皆さんもこれを参考に宝石を身につけたらいかがですか。



私は自分の星座に合った宝石を持っています。持っているだけで気分が落ち着きます。(クリスティーン)



春夏秋冬

いつの間にか、Tシャツを探している私がいたので笑ってしまいました。「春夏秋冬」早いと思っても自然には勝てずに、ほのぼのしているのが良いですね。

そういえば!! 花に囲まれていた!! 私はお姫様かしら? (笑)
春を楽しむ自分が好きですね、なーんて! 本当ですよー!! (笑)
夏までに5kg体重を落とさないと着る物がなくなってしまうわ!!
がんばりますよ!! 私!! (カピバラ)



統合失調症とは

統合失調症は、考えや気持ちがまとまらなくなる精神疾患です。脳の機能にあるといわれています。回復させるには、精神科リハビリテーションとか病院に通院するのが一番です。発病は思春期から40歳くらいまでです。

病院通院するとともに、デイケア通所することもいいと思います。デイケアは、規則正しい生活リズムを整えると同時に社会復帰にもどす所でもあります。主治医に相談して、デイケアを見学してみてもいいかなと思います。

(料理好き)



スーパーマンの子ども達

おや? 何か聞こえるわ!!

あらまあ 6月今日はこどもの日なのね!! 美しい“田園風景”6人の子ども達が“かしわもち”をほうばりながら最高のごちそうを食べていてとてもすがすがしく 大きなプレゼントをもらいました。子どもたちはスーパーマンですね。良い連休を過ごすことが出来ました。

(H.I)





クラシックおすすめ盤

今月は暑くなってきたので、涼しくなるような曲をお勧めしたい。

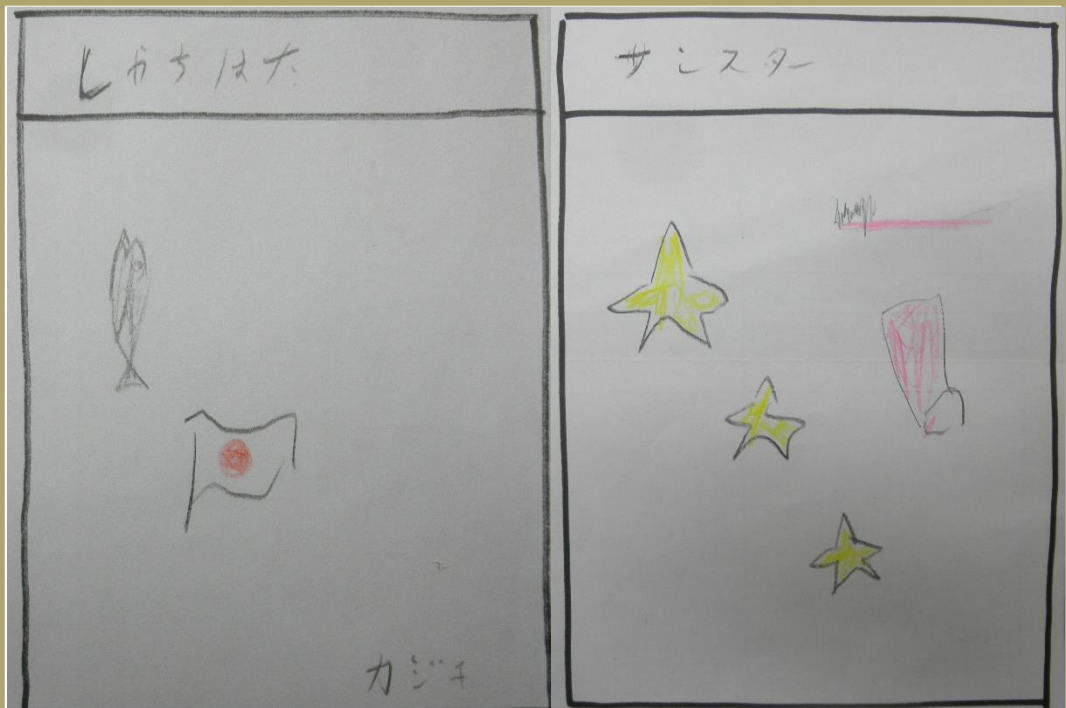
ピアノ、マウリツィオ・ポリーニによる「シェーンベルク作品集」だ。
これを聞くと、無調から12音音楽に至る流れが分かるし、
演奏も分かりやすく弾いているので入門には格好である。

ですと。

(K.S)



カジキ画伯のイラストコーナー



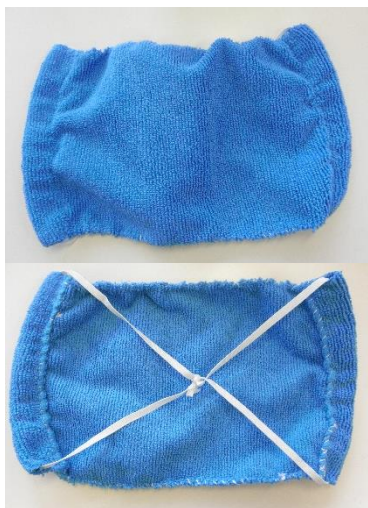
みなさんの作品コーナー



「折り鶴」

意外とすごいですね。小さい頃は抱っこちゃんを折りましたが、久々にやりました。二つ折ったので父と母に渡します。

(T.I)



「布マスク」

10枚以上は作りました。全部手縫いです。
1日2時間くらいはかかりますが、3～4日程度で完成します。週2日しかDCに来ていないので、間が空いて、中途半端になることもあります。
アレルギーの薬で眠気が強くなったので、そこが大変でした。

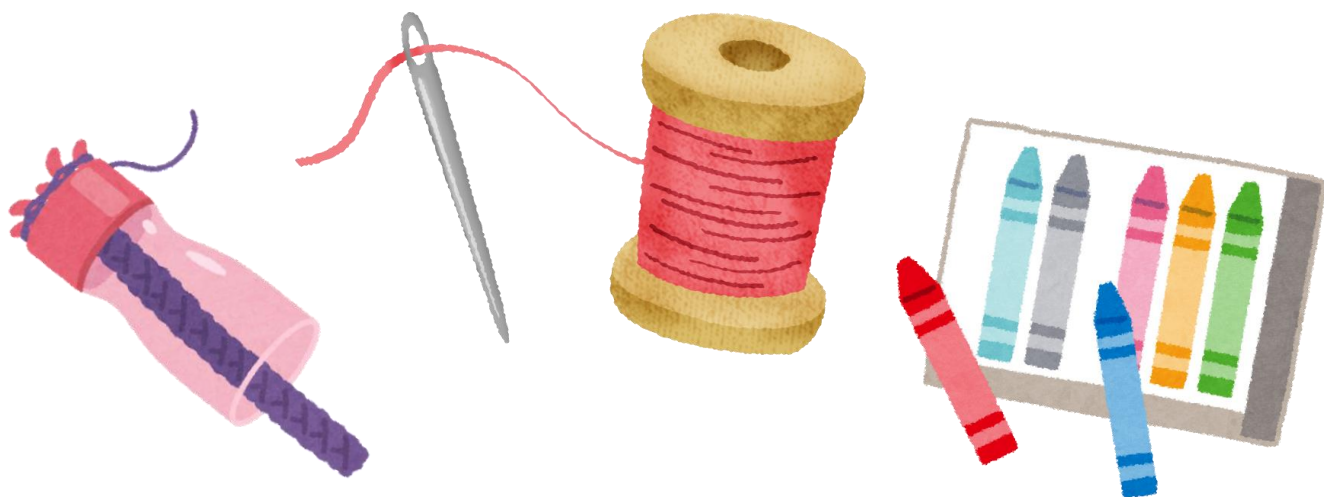
(S.S)



「スクラッチアート」

線をなぞっていくと絵ができてきて楽しかったです。

(A.K)



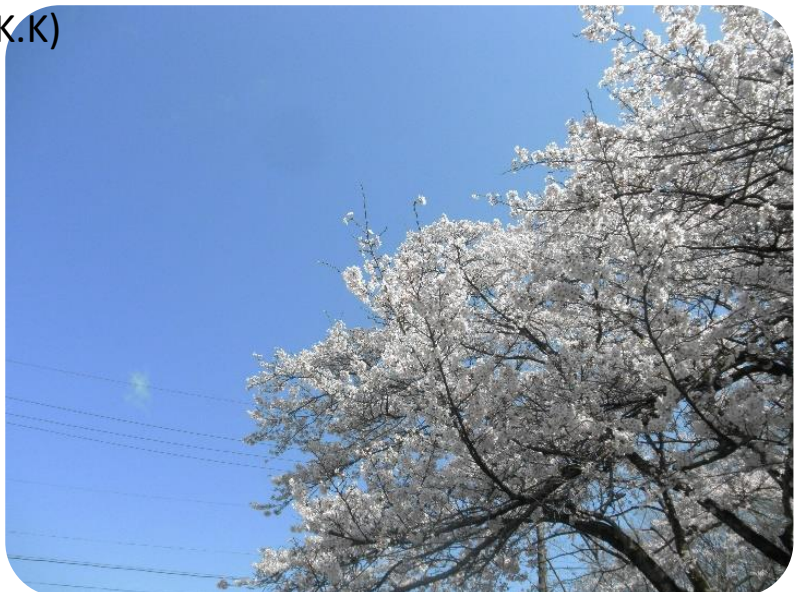
お花見🌸



デйкаのお花見。バニラアイスが無料。グラウンドの桜も満開。お天気も良くて、最高でした。これからレクが再開すれば良いと思います。バーベキュー。バス旅行。お食事会。少しずつ。少しずつ。夏が近づいていますね。楽しい思い出、作りたい。お花見会は楽しかったです。(N.T)

今年のお花見は3月29日でした。晴天の中、ベンチを1列に並べ、満開の桜を楽しめました。ストロベリーソースとチョコチップでトッピングされたバニラアイスのサービスもあり、おかわりもしてしまいました。とても良い思い出になったので、また来年もぜひ参加したいです。(A.T)

お花見がようやくやってこれました。春らんまん桜を見学しながら、アイスクリームを食べながら、春桜の花びらが吹くときも、一つの綺麗なスクリーンですね。(K.K)



農作業グループ

ネギ

手抜き除草 畑を耕す 苗を植える 収穫

ネギの花のネギぼうずを取った。
畑を耕すのが大変だった。収穫した。
新鮮ネギを納豆の薬味にして美味だった。
いい香りがして美味しかった。 (K.O)



トウモロコシ

肥料を混ぜるのが大変だったのと
穴を掘るのが難しかったので
トウモロコシが美味しく実って
欲しいです。 (E.F)



いちご

なえからそだった甘い
いちごになりました。
小粒でおいしいいちご。
うまみがあります。
(Kより)



■編集後記■

☆料理好き

天気が変わるので着る物に困ってしまうこの頃ですがどうやって過ごしていますか。ますます、暑くなってくるので熱中症に気をつけて過ごして下さい。



☆クリスティーン

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？私は毎日暑かったので精神的に辛かったです。



☆カピバラ

かしわもちのあんこ、粒あんとこしあん、どちらが好きですか？…やっぱり粒あんでしょう！！



☆M.I

シュークリーム屋さんが原料の値上げでメインのカスタードシューが売ってません。



☆スタッフM

花粉や黄砂なのか、季節的になのか、4月はしばらく咳が止まらず辛い日々でした。5月以降は穏やかに過ごせるよう体調にも気をつけていきます♣



デイケア新聞の編集メンバーも募集中です😊

*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。



デイケアメンバーの皆様へ
!!!原稿大募集!!!

「響」では、デイ・ケアで行っているプログラムや
季節ごとのイベント・行事の紹介、利用者の日々の
体験談等を掲載予定です！
デイ・ケア等で撮影した写真やメンバーのイラスト等も
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。
皆さんの原稿をお待ちしています。

- スケジュール
活動日：月曜日～土曜日
(日・祝日は休み)
- 活動時間：
デイ・ケア(1日)
9:30～15:30
ショート・ケア(半日)
9:30～12:30
12:30～15:30

反響 残響 **響** 饗宴 交響曲



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 2023年(令和5年)5月16日、vol.64