



医療法人社団 松籙会

宇都宮西ヶ丘病院

Vol.2 4月号

医療法人社団 松籙会 宇都宮西ヶ丘病院

〒320-0004 栃木県宇都宮市長岡町 842 TEL 028-621-3171

デイケア「長岡の森」の
利用者とスタッフがお送りする
月刊機関誌「^{ひびき}響」

-----CONTENTS-----

春一番、私たちの旅~~~~~	1
トピックス、活動紹介~~~~~	2
僕の好きなもの~~~~~	3
みんなの居場所、デッキの修理完了!~	4
明日へ、食事会報告~~~~~	5
浅葱見聞録、ツバキの花の天ぷら~~~	6
近況報告、編集会議~~~~~	7
デイケア紹介、編集後記~~~~~	8
デイケアプログラム~~~~~	9

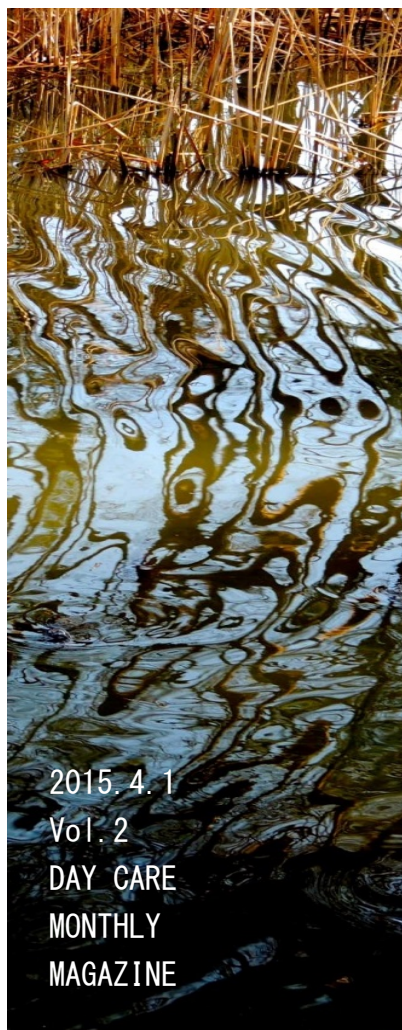
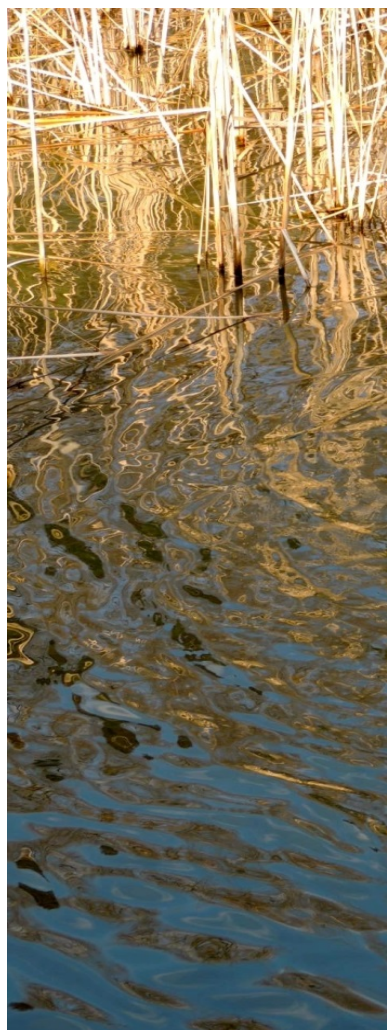
春一番、私たちの旅

自分の居場所、誰にとってもそれを
探すのが人生の目的かもしれません。
ですがその「居場所」は、そうたやすく
見つかるものではなく、「青い鳥」
の童話にあるように、探し求めて深い
森に入り、さまざまな試練を経て戻っ
てみたら、最初にいた場所にそれはあ
った、そんな思いをすることもあ
るでしょう。でもなぜそんな身近にあ
ったものの価値を見いだせず、わ
ざわざ遠い道のりを歩いてゆくの
のでしょうか。おそらく近すぎた
のです。誰にとっても。

私たちは失って初めて、そこに何
があったのかに気付く、そんな思いを
するものです。でもそれはもう二度と
戻ってこないものだとしたら、それ
に似たものをもう一度最初から自分
で作り始めるしかありません。

私たちの旅はそこから始まります。
自分の居場所を探す旅ではなく作る
旅です。

もし今が冷たく硬い氷に閉ざされて
いるのなら、自分の手触りと体温で、
少しずつ周りの氷を溶かして、そして
自分の居場所を作っていこうとしてい
ます。急ぐ旅ではありません。



●水面（みなも）

西ヶ丘病院の敷地内は無限ともいえる美の宝庫。
朝、昼、夕方、光の変化を楽しめる。

2015. 4. 1
Vol. 2
DAY CARE
MONTHLY
MAGAZINE

ふなで 船出 私たちの方法

まずは記事を作ってみよう。
編集委員の課題。

人に何かを伝えてゆく、自分が今思っていること、感じていること、知ってほしいことを。でもどうすれば伝わるのかと、私たちは途方に暮れる。
ただつぶやくだけで思いは伝わらない。叫んでみても伝わらない。考えあぐねて、そして文字を書き始める。

トピックス

第13回

栃木こころの絵画・

書道展入選！

●「入選にあたって」

伽藍洞



▲上から「東京新聞(平成27年2月18日)」。

下は入賞作品。

自分の日々の生活上、貧乏性なもので、まずもったいないと思ってしまい、なかなか物が捨てられません。けれど還暦も3年を過ぎますと、そろそろ終活も考えなければと思い、自分への戒めのつもりで、「断捨離」を書きました。まだ実行出来ていけませんので、作品もまだ満足のいくものではありませんが、去年は選外でしたので、嬉しかったです。

—活動紹介—

アクティブグループ (月曜・午前中)

体を動かす活動をメインとするグループです。天気の良い日は近くの公園まで散歩に出かけます。日ごろの運動不足を解消しつつ、自然に触れ心地よい時間を過ごすことができます。雨天時は室内でDVDを見ながらリズム体操を行います。それぞれのペースに合わせ、運動を行っています。



僕の好きなもの

シノン・スカイブルー！！

風がザワついている…。この僕がここに降臨する事を分かっていたかのように。「シノン・スカイブルー！！」…それが僕に与えられた名前だった。

…ハイ、すみません。どうも、シノン・スカイブルー！！です。今月からダイケア新聞に参加することになりましたっ。まだまだミジクモノですが、よろしくです。

書きたい事はいっぱいあるはずなのに、なかなか言葉が出てきません…。

じゃあ、僕の好きな物を書こう、僕が好きなのは↓

- ・ゲーム ・イラスト ・寝ること
- ・動物（特に犬） ・神話

くらい…かな？それじゃ、次はそれを掘り下げて行こ～っ！



ゲームとは小学校 1 年生の時に会いました。時の流れとともに姿を変えて、僕を楽しませてくれるいいヤツです！

今やっているのは「モンスターハンター4」「大乱闘スマッシュブラザーズ3DS/WiiU」「うごくメモ帳」。主にこの3つをしています。

お次はイラスト。僕の描いたものが下にあるので、それを見てももらえれば大体分かると思います（←

僕は基本的に好きな物しか描きません。

やる気が出ないからです（←

寝ること、うん…何かもう、ダメな人だね（笑）。眠っていると、幸せなんですよ～。

日々の嫌な事を忘れて、何も考えることなく、目を閉じて静かになれるんです。

動物か～、「特に犬」って書きましたが、別に猫も牛も何でも好きです。ウェルシュ・コーギー・ペンブローク、…「コーギー」は可愛い、うん。

神話！これは外せませんね。日本の神話も、外国の神話も好きです。でも「好き」ってだけなので、どの神がどうってというのは分かりません。何なんだろうね？

とまあ、こんな物ですかねえ～。「シノン・スカイブルー！！」という人物がどんなのか分かってもらえれば嬉しいです。少し長くなったかな？それでは今日も良い一日を！（何、

シノン流・恋愛マンガあるある！！



「うわっ、もうこんな時間！」

時計を見て今日の第一声。気が付けば集合時間まであと10分しかない。まだもう少し時間あるから寝よう、なんて事をしなければよかった！！

急いで支度をして家を飛び出した。いつもの道だけど、何だか目に映る物が皆「急げ急げ！」と急かしているような気がする。いつもの曲がり角に差し掛かり、そこを曲がったその時…。

（誰か続きを作って下さい…。）



「みんなの居場所」

進撃の小人

春の陽気がだんだんに空の顔を温和な顔にしてきたと、デイケアのベランダで青空を見ていたら自分が病気だということを一瞬忘れてあくびがひとつできました。

ベランダから中のデイケアの部屋を見ると、各人が思い思いのことをしているのが見えました。平和という言葉が思い浮かんで私の気持ちを癒してくれます。デイケアに来始めた頃の私はとにかく焦っていたのが今は懐かしくなります。

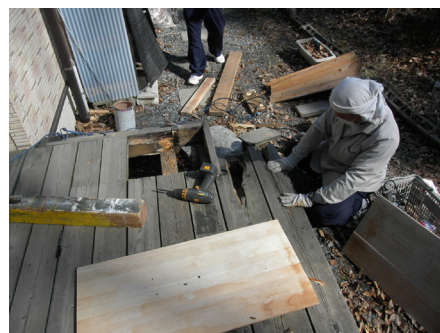
とにかく一刻も早く社会復帰しなければという焦りと、その気持ちとは正反対に病気の独特の症状という不愉快感を抱えてここに来ました。早く治さなければならないという気持ちで一杯でした。

でもデイケアで多くの人達と色々なことをしたり話をしたりしているうちに、病気と共存しながら少しずつ社会復帰の坂道をのぼってゆく手もあるのかなと思いはじめました。今は社会復帰に向けてうまくいく日も、うまくいかない日もあるけれど、ここに来ればまあそんな日もあるよねと自分を許してくれる空間に自分の中であっています。

できない自分を許してくれる空間や他人は今の忙しい世の中では貴重な存在です。もし自分を許してくれる場所がなければ是非どうぞ。一人で病気と向き合うのは大変でしょうから。それに気になさらないで下さい、ここにいる人達はあなたと同じ、全員病気持ちです（笑）。以上です。



デッキの修理完了！ 西ヶ丘工作隊



皆さんの憩いの場であるデイケアのデッキ床が壊れてしまいました。そういえばもう5年、野外の雨風紫外線にさらされての年月、傷んでしまうのも無理からぬことです。

そんな時は「西ヶ丘工作隊」の出番です。木工、金属工作が得意の面々が七つ道具を持って参上、息の合った手際の良さで、ものの数十分でご覧の通りです。



「西ヶ丘工作隊」は病院内のさまざまな創意工夫、工作活動を担ってくれるのですが、昨年度は病院2階厨房屋根に、クリスマスイルミネーションを作ってくれました。

今年のイルミネーション、光の造形に私たちも参加することを検討中です。

（下は昨年度のイルミネーション）





●明日へ

料理好き

もうすっかり春ですね。わたしは、デイケアに通い始めてから6年と6か月になります。デイケアメンバーも、ふえました。メンバーとは10人くらいで会話をし、スタッフとも話をします。話の内容はさまざまです。

皆さんも、ぜひ一度デイケアを見にいらしてください。きっと新しい事が見つかるはず。違う自分を。

3月19日 食事会を行いました♪

○ホテル丸治

例年の大広間でなく、こじんまりした部屋でそれも、和気あいあいと楽しく、いただきました。料理の方もそれぞれの注文によりますが、器の美しさ、凝った細工の引き出しなど楽しいものでした。只、大広間の鎧兜にお会い出来なかったのが残念でした。

(人面魚)



○ステーキハンバーグ & サラダバー 「けん」

こんにちは、シノン・スカイブルー！！です。今日は19日に行った食事会の感想を頼まれたので、それを書いてみようと思います！

「けん」というハンバーグ・ステーキレストランと、「丸治」というホテルどちらかを選んで食事をします。あ、ちなみに私はけんに行きました！恥ずかしながら、私はけんに行ったことがなくて、好奇心と緊張感が同時に味わえましたw

私が頼んだのは「チーズinハンバーグ」。スタッフの亀山さん曰く、「何も考えずにナイフを入れるとチーズが勢いよく飛び出るから気を付けて！」とのこと。なるほど、実際に実物を見るといかにも「チーズ詰まってますよ感」がハンパない。チーズで服が汚れないように恐る恐るナイフを入れ、切り分けて、そして食べた。うん、美味い！やはり「チーズin系」はハズレがないね。

店を出るときにガシャガシャがあったので、会計したときに余ったお金で一発やってみた。蛙が足を投げ出す形で座っているフィギアが当たりました、やったね！お母さんへのお土産にしようw

最後に私が感想を言うと、「ウルトラスーパーアルティメットファイナル楽しかった！」になります。簡単に言うと「凄く楽しかった！」となります(「じゃあ最初からそう言えよ」っていうツッコミは無しよ♪)。また次の機会があれば参加したいと思っています！

終わり～。

(シノン・スカイブルー！！)



●浅葱見聞録 vol.1

しゅうご

皆さんこんにちは。しゅうごです。
2回目の投稿です。よろしくおねがいします。

すっかり春の陽気になり、おひさまに当たればぽかぽかと暖かく気持ちのいい頃ですね。いかがお過ごしでしょうか。

さて、もうすぐお花見です。サクラやウメの花に囲まれながら仲間と談笑できる暮らしを期待したいですね。悩みもきっと晴れるでしょう。ほんのりとやさしい日々を、そんなふうに思いふけるだけでも幸せを感じられないでしょうか。

最近の「長岡の森」ではバレーボールが旬です。たくさん体を動かして、汗かいて、後に冷たい麦茶を飲んですっきりする、これだけでもとても楽しいですよ。

この気持ちを皆さんにわけ与えたいくらいですね。今の私はそう思っています。

ここに来てまだ半年ですが、充実しています。特に人との触れ合いに張りがあります。老若男女、勇気を出して話しかけるのが肝心ですね。いい人だったなあと思えるかもしれませんよ。

皆さんの気持ちが明るくなれるよう私は願っています。きっかけはいくらでもあります。チャンスも平等にあります。一歩踏み出しても引き返しても、現在のわたしたちです。迷い歩む度に命は輝くでしょう。それではまた。



「ツバキの花の天ぷら」

ドリーム

先日、ラジオを聴いていたらツバキの花を食べる話が出てきた。ツバキ花を天ぷらにして食するのだという。ツバキの花のうら側に衣をつけて油で揚げるといふのだ。それも木に咲いている花ではなく散ってすぐの花で作って十分だと言うのだ。

私はツバキの花の天ぷらを食べるのはおろか、ツバキの花の天ぷらを見たことさえない。話しすらも初めてなのだ。

色々な花をサラダにしてドレッシングをかけたりソースをかけて食べるのは何かの月刊誌で見たことがある、読んだことがある。古くからは菊花を食べる風習がありずい分と食べた。しかしツバキの花を食べるのは何となく抵抗がある。なぜだろう。

食べてみたくもあり、食べてみたくもなし、ツバキ花の天ぷら。

●「近況報告」

チーズカレー

こんにちは、チーズカレーです。最近温かくなってきました。そろそろ梅そして桜の季節となるわけなのですが、自分としては何より花粉との戦いなので、くしゃみを連発している日々です。

私の近況なのですが、2月からデイクアと掛け持ちで「ソーシャルファーム長岡」という作業所に通いはじめました。徐々にお仕事に慣れていって最終的に社会復帰をっ！と虎視眈々狙っているわけなのですが、まあ焦らずじっくり取り組んでいきたいと思います。どうか温かい目で見守ってあげてください m(_ _)m

デイクアのプログラムとしては、3月10から農作業が始まりました。現在約7～8名のメンバーさんで畑を（小さい畑ですが、見た目より広くて作業は汗をかきました）たがやしたり、種を撒いたり、時に収穫物（夏にはジャガイモ、トウモロコシ、トマトにナスきゅうり、秋にはサツマイモ～等々）を皆で調理して食べられるのでとても貴重な体験ができるプログラムです。結構楽しいです(*▽*)
さて今日のお昼は何だろうな～(*´Д｀)などと思いを馳せ、今回はこの辺で失礼をば。

デイクア新聞 第2号 編集会議



●編集会議（月2回）

編集会議とは、この機関誌の内容をどのような記事で埋めるかと話し合う場所です。編集委員は毎月一つは自分の思いつく記事を作ることになっています。誰に向かって何を伝えたいのか。まずは読んでほしい人の姿を思い浮かべながら記事を書くのです。自分の好きな食べ物、最近見て気になった出来事、好きな映画、テレビドラマ、好きな歌など、自分の関心のあるものを言葉にするのです。

持ち寄った記事からページに落とし込み、レイアウトを担当する人が紙面を調整しながら、編集委員が撮った写真や描いたイラストを組み合わせ、作ってゆきます。まだ皆、記事を書くことになっていませんが、だんだんマスターしてゆきますので長い目で応援して下さい。

これからはいろいろ企画を立てて、それに沿って取材をしたり撮影をしたりと、試みる予定です。自分のことだけではなく、この機関誌を読む人が、どんな記事を期待して読んでくれるのかを考え、それに答えられる紙面を作りたいのです。

桜咲く季節、これからも話題がいっぱいです。今後の響にもご期待下さい！



■編集後記■

○編集委員 人面魚

年度替わりで、新たな1年が始まり、木々も新芽が吹き、いろいろな花も咲き、心浮だちますね。

○編集委員 料理好き

編集会議後は、次の記事の内容を何にしようかと迷いつつも、何とかぎりぎりで仕上げてこの頃です。

○編集委員 シノン・スカイブルー！！

4月29日に楽しみにしているゲームのグッズが出ます。今から絶賛ウキウキ中！

○編集委員 ドリーム

いよいよ春真っ盛り、桜の花が咲いて、お花見が楽しみです。お弁当に期待しましょう。

○編集委員 進撃の小人

患者目線の日々を書いていこうと思います。

○編集委員 しゅうご

お花見がとても楽しみです。ほんのりと甘いひと時を分かち合いましょう。

○編集委員 チーズカレー

この間、初めてジョイフルホンダに行ってきました。あまりの大きさ！広さ！品物の多さ！ワクワクが止まりませんでした。

○スタッフ 柳沢

編集会議の和気あいあいとした雰囲気、いつもパワーをもらっています！

○AD アシスタント 鈴木

早2号目、もう3号制作準備にかかっています。こうして一年があっという間に過ぎていきそう。

*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

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しています！

デイケアで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かけ下さい。皆さんの原稿をお待ちしています♪

ひびき
響

反響 残響 響宴 交響曲



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 2015年（平成27年）4月1日、vol. 2