

バーベキュー 開催

10月29日(木) 今年2回目となるバーベキューが開催されました。天気にも恵まれ、絶好のバーベキュー日和でした。お肉に野菜、最後は焼きそば!! 秋晴れの中で食べるお肉や野菜は格別で、皆さんが笑顔いっぱい美味しく食べる様子が印象的でした♪ 来年の開催が待ち遠しいですね!!

●BBQの感想●

お肉やイカ、焼きそばがおいしかった。当日は火付けを担当した。うちわであおいでもなかなか火がつかなかった。もう1回BBQがしたい。
(花火)

肉がおいしかった。他のメンバーに肉、野菜をたくさん食べられてしまい、お腹一杯にならなかった。次は他の所(グループ)に行ってお肉を食べてみたい。火おこしを担当した。

(T・S)

焼きそば、お肉、野菜も良く味が付いておいしかった。野菜切りと片づけを担当した。みんなで分担して出来たので楽しかった。

(K・I)



デイケアメンバーの作る

活動報告マガジン「響」

---CONTENTS---

- 1、バーベキュー
- 2、カルフルとちぎ
- 3、SF 長岡芋掘り体験
- 4、禁煙講演会
- 5、プログラム紹介 (スポーツ)
- 6、コラム
- 7、編集後記



- ・食べきれない量でおいしかった。楽しかった。
- ・美味しかった。
- ・美味しかった。
- ・野菜、肉思いきり食べられ幸せだった。
- ・大きなお肉が嬉しかった。
- ・ボリュームあってよかった。



カルフルとちぎ

11月6日（金）、とちぎ福祉プラザで行われた「栃木県障害者文化祭 カルフルとちぎ」に行って来ました♪

栃木県主催の障害者と健常者、相互の交流の活発化を目的とした文化祭で、毎年恒例の行事となっています。今年は天気にも恵まれ、24名のメンバーで作品展示会場や模擬店を巡り、満喫してきました。

●出品者インタビュー●

*井上富士子さん

千羽鶴を出品しました。参加賞の賞状をもらえて、嬉しかったです。

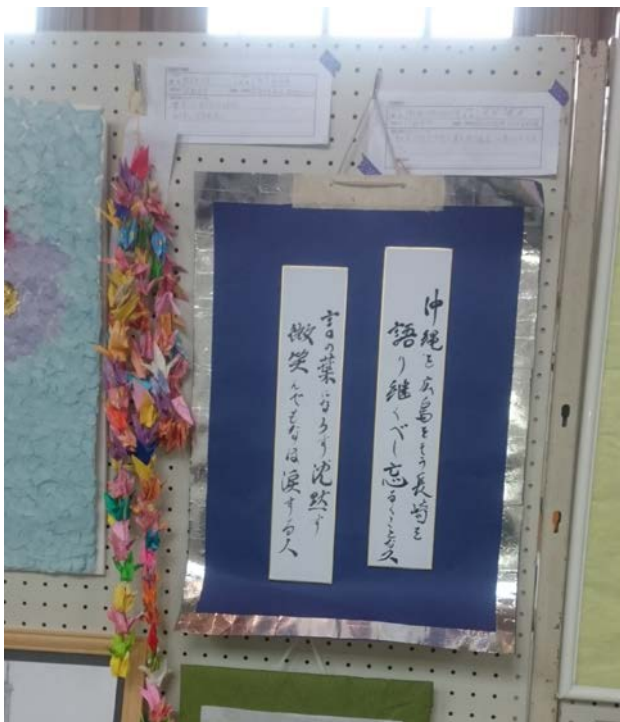
*大平さん

戦後70年ということで、この夏の新聞、雑誌、TV等の終戦特集を見て私なりに歌を二首作りました。戦後70年を同世代、更に若い人達にも、その人なりに検証して欲しいと思います。

追記 二日目、石鹸、花台を求めました。

毎年、楽しみにしています。

（インタビュー：人面魚）



●参加者の声●

◎楽しかったです。色々な病院の出店で色々買いました。自分は青白のペンダント、リラクマのわたあめ、くまのプーさんのぬいぐるみ、クリスマスツリーの置物。食べ物はカレーと西ヶ丘のジュース。退院して初めてのカルフルは自由になりました。（忠太郎）

◎たくさんの展示品や模擬店があつてとても楽しめました。来年も参加してみたいと思いました。（チーズケーキ）

◎ショートケアで参加したのですが、大澤台病院の天ぷらそばと氏家病院のたい焼きそして西ヶ丘病院のオレンジジュース、から揚げ、ポテトなどとてもおいしかったし、値段も手ごろでした。スタンプラリーでカレンダーも頂けたし、自分にとってとても有意義なケアでした。来年のカラフルも天気が良ければ是非参加したいと思っています。食べ物だけの印象で終わってしまいましたが今度は手工芸品にも目を向けて良い作品を手にしたと思います。

（こまったさん）

◎個性的な作品に感心しました。模擬店もにぎわっていて楽しかったです。（H・H）

◎模擬店がたくさんあつて楽しかったです。あとおいしかったです。（Y・U）

- ・初めてだけど1日楽しかった
- ・カレーがおいしかった
- ・牛丼を明日食べに行きたい
- ・カレンダー2個もらって嬉しい
- ・参加賞もらって嬉しい

ソーシャルファーム長岡



●ソーシャルファーム長岡芋掘り手伝い

料理好き



11月4日に、ソーシャルファーム長岡にデイケア長岡の森農作業メンバーとスタッフ3人で芋掘り手伝いに行きました。

3人で芋掘りをしていましたが、Fさんが「疲れた」といってソーシャルファーム長岡のスタッフと変わって掘り出していました。

デイケア長岡の森メンバー2人で芋掘りをしているとソーシャルファーム長岡のスタッフが、「ここらへんで終わりにしましょう。」とデイケア長岡の森農作業メンバーさんとスタッフに声かけられました。

あっという間の1時間半でしたが、楽しく芋掘り手伝いに来たかがありました。

次回も又お手伝いに行きたいと思っています。



●ソーシャルファーム長岡に デイケアの人たちが体験に来たよ！



チーズカレー

野菜の収穫も残すところサトイモと大根のみとなりだいが落ち着いてきたソーシャルファーム長岡。そんなある日にデイケアのメンバーさんが農業体験に来ました。今回も去年と一緒にサトイモ掘り普通のサトイモの他に京イモなんなのもあってそれぞれ掘り方扱い方が違うので難しい。サトイモは多少手荒く扱っても問題ないのですが京イモは細長く折れやすいので掘る時も土を落とす時も慎重に。皆さん真剣な表情。自分はその後 SF 長岡の畑を初めて訪れたデイケアのスタッフさんの案内をして周り、やぎのももちゃんや養蜂場などを見て驚いたり感心していました。そんなこんなで今年の農業体験。自分はこの農業体験を通して SF 長岡に通所するようになったので今年もデイケアから新しい人来るかな？来ないかな？結構良い所ですよ（^ー^）！



●芋ほりの感想

F・E



2回目のソーシャルファーム長岡でしたが、楽しくできて良かった。少しずつ疲れたけど農業が出来てよかった。



●スタッフコメント

11月の晴れた気持ちの良い日行きました。農場に続く小路柿の実がおいしそうに色づいていました。とても和やかな感じで皆さんが働いている場所へと足を運びました。

すでにもう仕事は始まっていて里芋の茎を切り取る人、その芋を掘る人、掘った芋を1つずつばらばらにする人とそれぞれ手分けして効率よくまた楽しそうに話をしながら進めていました。

私もよしと気合を入れて手袋をして始めようとした時山羊を飼っているんだよという話になり見に連れて行ってあげるといわれ手を汚さず見学ツアーとなってしまいました。通所しているKさんの案内で山羊の畜舎に行き雌で体長70cmくらいあり頭には立派な角が2本、それでも性格はおとなしく体に触れるとじっとしていてくれました。

その次は蜜蜂を見に箱が50くらいありその周りを蜂が飛んでいました。春にアカシヤとかレンゲ草の花が咲く頃に蜜を集めてくるそうです。その集めた蜂蜜を製品にして瓶詰にする。

今頃になると花もあまり咲いていないので蜜蜂に砂糖水をあげると言う事でした。スズメバチが集めた蜜を食べようと飛んで来るのでその駆除もしなければならないとの事でした。見学に時間がかかってしまい戻ってきたときはもう帰る時間になっていました。

ソーシャルファーム長岡の皆さん、通所している皆さんありがとうございました。楽しい1日でした。



禁煙講演会

●禁煙講演会の感想●

・西ヶ丘の禁煙に向けて参考になりました。禁煙するしかないですね。[毒]という言葉が強く印象に残りました。

・病気（喫煙）は治せる。と希望をもてました。

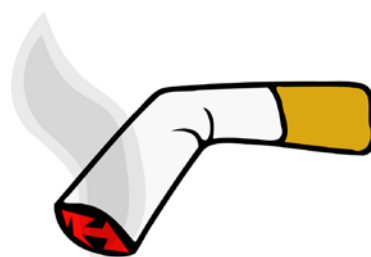
・大変参考になるお話を有難うございました。

・西ヶ丘の禁煙に向けて参考になりました。先生の言っていることがざわざわしてよく聞こえなかった。遠くから来てくれて本当に有難うございました。

・たばこの害よりやめる方法を聞きたかった。禁煙パッチがおすすめのようなが、もう以前にやったのにやめられなかった。最終的には本人なのかな。

・禁煙したいなあと思っていたので、いい機会かと思った。老けたりお肌に影響があるのは嫌だなあと思った。

・煙草によって持久力が落ちました。



●スタッフコメント

2015 年 11 月 13 日（金）に患者様を対象に 1 時間程度の「タバコの本当の話」というタイトルで栃木県立がんセンターの神山先生の講演がありました。

タバコには 200 種類ほどの有害物質がありニコチン、タール、一酸化炭素は 3 大毒と言われています。この毒素を防ぐには防毒マスクでないと防ぐことが出来ないという事でした。

また、喫煙する事によって血管が収縮し血圧は上昇。発ガンはもとより、歯周病になったりと沢山のリスクが生じます。

タバコを吸わない人も副流煙（タバコから出る煙）により同じ有毒物質を吸い込むことになりますので周囲の人にも注意をする必要を強く感じました。



スポーツ

毎週金曜日の午前中は、体育館で身体を動かしています。ソフトバレー、バスケットボール、卓球、バドミントン、ウォーキングなどメンバーの皆さんが好きなものを選び、汗を流しています。スポーツが好きな方、最近運動不足の方、最近体重が増えてきてしまった方など興味のある方はぜひ見学に来てください♪

●人って

里紅

どうも、こんにちは。里紅です。今回はスポーツのことについて書きたいと思います。要するにプログラム紹介ですね。

人って身体を動かさないと生きていけない人間なんだ。例えば手を動かす、歩く、走る、止まる、座る。こうして人の身体は動かしながら成長していく。俺が思うにスポーツってその第一段階だと思うんだ。別にやらなくてもいい。やってもいい。

俺の彼女の話をするとう Eさんはスポーツが出来ない…。何故かってそれは Eさんの事情だから言えないけど、俺はそんな Eさんのこと、ずっと守ってあげたい、支えてやりたい、わがままを言えば付き合うし、嫌な話はなくていい。

Eさんのことを想うと俺はスポーツをするのが嫌いになる。だって彼女はやりたくたって出来ないんだから…。だからスポーツをすることって凄く当たり前なことかもしれないけど当たり前じゃないんだ。



でも俺はスポーツが好きだ。身体を動かすのが好きだ。だから、デイケアで毎週月曜日の昼休みと金曜日の午前中に行われるソフトバレーが好きだ。

俺は勝ち負けに拘る。一番でいたい。でもそぎゃん思う風にはいかなくて…。

みんなスポーツは好きだと思う。メイビー、Eさんも。人って身体を動かさないと生きていけないから、スポーツをするのはいいことだと思う。みんな浣刺としてるし、「ドンマイ、ドンマイ」とか人面魚さんは特にスポーツで生きる人間なんだと思うんだ。バスケも出来るし、テーズカレーさんはバドミントンが好きだし、要するにデイケアメンバーは身体を動かすのが好き！そんなデイケアメンバーです。

バスケ、アイスホッケー、バドミントン、バレー、卓球、野球、サッカー、ラグビー、ダンス、ボクシング…色々なスポーツがある中でどんなスポーツでも汗を流すことって凄く気持ちがいい！仕事にしたってそうだし。まずは歩くことからでもいい。みなさんも始めていては？別に俺の想いが誰一人届かなくてもいい。ただ俺もデイケアメンバーもみんなスポーツが好き。俺はそんなみんなを尊敬し、そして一人一人のことを愛してる！以上、里紅でした。これでプログラム紹介を終わりにします。ここまで読んでくれて本当に有難う御座いました！



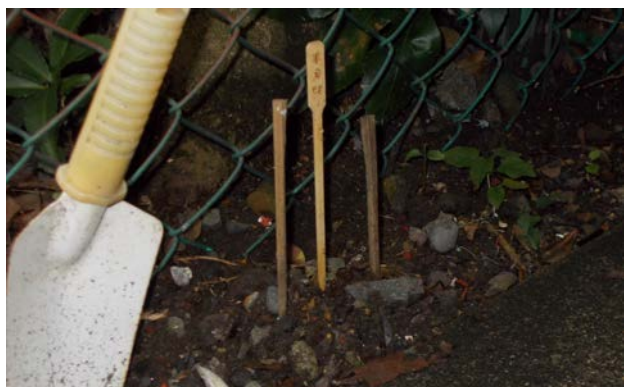
コラム

●我が家のペットシリーズ

人面魚



先日、我が家の出目金の黒ちゃんが、ご逝去なされました。今まで出目金は10匹近く飼いましたが、短命ですね。でも、しばらくすると、また、飼いたくなるのは何故でしょうか。金魚は金魚鉢の上から眺めるのが、正しいんだと言う人もいますが、私の場合、上からでも、下からでも、あの優雅に胸びれ、腹びれ、尾びれを、ひらひらさせ、ゆらり、ゆらりと泳いでいる姿には、癒されます。又、しばらくしたら、飼いたくなることでしょう。クロちゃんに合掌！



●新しい道へ

里紅



最近本当に寒くなってきましたね。俺は今風邪を引いています。めちゃくちゃしんどいです。そんなことはいいとして…。

最近仕事探しをしています。でも金髪、あつ俺金髪なんですけど、金髪で雇ってくれるところなんか限られてて、金髪は辞めたくないんですよね。

それで、中々仕事がなく今は路上ライブをして金を稼ぐ手段しかなくて路上ライブをしても宇都宮では知名度も少なく、中々稼げません。最高稼いだのが新宿で16時〜23時までやって5万でしたね。宇都宮ではぶっちゃけ最高3千円です。まあやり始めた頃は1銭ももらえない時期が2年以上続いたんですけど。

俺いつかミュージシャンになりたいんです。親がいないからテレビに出て、俺は元気だよ！だから御袋も長生きして！って言いたいんですけど。

それに俺6歳の頃からギターをやっていて打ち込めるものがあるから、最初は趣味でやればいいやと思ってたけど、段々上手くなってくのが分かって、一度路上で自分の実力を試したいなあと思ってやってみたら、「君いくつ？小学生だよな？」と言われ、「いや、中学生です」と答えたら「ギター上手いね」って言われて、あつ、これ芸能界目指せんじゃね？と思ったのが路上ライブをやるキッカケでした。で、今月は最近出来上がったばかりの歌詞を載せたいと思います。

「君と僕」 作詞、曲：SHIN 編曲：ラムランプ
今日もまた一日が終わって過ぎ去っていく毎日に 僕はただひたすら向き合うことしか出来ないけれど
世界中の誰かに何を言われても 揺るぎない心が欲しくて
明日になれば僕はきっと泣いているのかな 明日になれば君はきっと泣いているのかな 教えて…
疲れてる君を見てると何も言えなくてただ抱きしめた 壊れるくらいに強く抱きしめて君を守ろう
明日になれば僕はきっと側にいるだろう 明日になれば君はきっと微笑んでいるかな？
ねぇ助けて と呼ぶ君の声が僕の胸に刺さった
明日になれば僕はきっと泣いているのかな 明日になれば君もきっと泣いているのかな 大丈夫！強くなれる
END

こんな感じです。今月もとりのめない内容になってしまいました。が許してください。では里紅でした！



●虚ろな言葉。

しゅうご



僕には悩みがある。

単刀直入に言う。「日本語が通じない」ことだ。

不特定多数との文字のやり取りの場合、大抵の人は「意味不明なポエムを書くな」といわれる。

現実の場合もいわれる。「何言ってるの?」「わからない」と、相手は首を傾げてしまう。

今まで気にはしていなかったが、最近それが顕著になり頻りに不安感が襲った。

誰にも伝わらなくても良い、ただ自分を表現するに当たって、インプットなりアウトプットなり作業を繰り返して行うことで価値を高めていった。

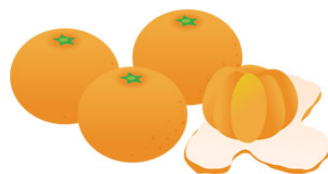
実際それに依存していたともいえる。甘い言葉への恋、ただそれだけを求めること、それが自身のアイデンティティーになっていた。

今更こんなことをいっても知っている読者であれば、「ああそうだね」と、さらり交わされるだろう。

某症が市民権と謳われた昨今、大抵の人はそれを理解し、距離を保つことができています。

だが自分は違う。そんな夢の様な話、もったいない、納得できなくとも今は追い求めたい。

病気だというならいい、俺は回復はしないぞ、と咆哮する。そう思っている。



■編集後記■

●料理好き

デイケア新聞を始めてから、早いもので 10 ヶ月になります。メンバーも増えてうれしいです。作業所も週 2 回ですが楽しくやっています。作業所メンバーとも仲良く会話して充実しています。

●人面魚

先生も走り回る師走になりました。今年も内外で大きな自然災害、テロ事件等慌ただしく過ぎて参りました。年末準備を早く済ませ、のんびり新年を迎えたいものです。

●しゅうご

「蒼天見ゆ」という歴史小説、現在進行で読んでいます。私は蒼空が好きです。遠く、遠く、青空の彼方へ。

●チーズカレー

この間、サボステという所でインディアカの大会に参加してきました。皆さん若い方ばかりで、自分も張り切り過ぎてしまいました。近いうちにこのことについても何か書けたらなと思います。甘酒飲みたい。

●スタッフ柳沢

毎年この時期になると、1 年の早さを実感させられますね。今年は DC 新聞を創刊できた記念すべき 1 年でした。

●スタッフ荒川

今年もう終わりですね…。正月は食べ過ぎないように気をつけます！！

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
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 2015 年（平成 27 年）12 月 1 日、vol. 10