

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



謹賀新年



明けましておめでとうございます



収穫祭

収穫祭

人面魚



『大辞林』によると『農作物の取り入れを祝う祭り。亥子・十日夜・刈り上げ祝いなど多くの名称で呼ばれている』と出ていますが、今年も西ヶ丘でも11月の20日に収穫祭が行われました。地球規模では、エルニーニョによる温暖化の為に県内でも豪雨による災害がありましたが、幸い西ヶ丘農園では院内の方々そして、DC 農作業園芸班の週1ではありますが、素人なりの努力の結果、スイカ、メロンの消滅という事故というか不思議(鳥のせい)がありました。ダイコン・白菜などを院長に見て貰え喜んで頂けたようです。また、これで作ったけんちん汁はとてもおいしく、私などは居候よろしく3杯お替わりをしました。来年も楽しみです。担当スタッフの伊藤さん・柿木さん・亀山さん・荒川さんに感謝。

追記：多分水曜以外の日も菜園に気を配っていただいているでしょう

デイケアメンバーの作る

活動報告マガジン「響」

---CONTENTS---

- 1、収穫祭
- 2、忘年会
- 3、クリスマス会
- 4、プログラム紹介 (SCPG)
- 5、コラム
- 6、編集後記



忘年会

デイケア忘年会

チーズカレー



去る 12 月 17 日、デイケアの忘年会がありました。美味しいすき焼きをみんなで食べ、フルーツバスケットや足ジャンケンなどをしました。お肉がとてもおいしく、スタッフさんを交えてのフルーツバスケットはとても楽しかったです。個人的にはフルーツバスケットでいかにひねったお題を出すか！？そんなことを考え、終始ニヤニヤしておりました。



スタッフコメント

デイケアの忘年会は、毎年行われている恒例行事です。午前中は、すき焼きとケーキの調理をします。買い物に行く方、コンロなどの道具を準備する方、お肉や野菜を切る方、ケーキを飾り付ける方のすべてをメンバーの方々とスタッフが協力して準備します。みんなで一生懸命作ったすき焼きやケーキの味は格別でした

午後は、恒例になっているフルーツバスケットや足ジャンケンに加え麻雀トーナメントが開催されました。皆さんの楽しそうな笑顔が印象的で、とても盛り上がりました。しかし、フルーツバスケットと足ジャンケンの参加者が少し少なかったような……。

来年の忘年会も、さらに盛り上がることを楽しみにしています！！

クリスマス会

平成 27 年 12 月 25 日(金)、毎年恒例の院内クリスマス会が行われました。午前中は、患者様によるカラオケ大会♪ 午後は、患者様や職員による出し物が披露されました。この日の為に一生懸命練習した成果を発揮して、とても盛り上がりました！！来年はどのような出し物が披露されるのかとても楽しみです♪

院内クリスマス会

～ HITACHI ～



平成 27 年 12 月 25 日 天気晴れ(クリスマス会は天気がいい日)

午前・午後の院内・デイケアの人のカラオケは上手・下手関係なく1人で歌っていて、よかったと思う。体育館の内の人も歌っていた歌もあったし、加藤院長先生も歌った。そして、午後は、デイケアやワーカーさんたち、医院内の看護婦さんたちの出し物があった。

デイケアメンバーさんは合唱で手のひらを太陽にと、AKB48の「会いたかった」を歌った。拍手が起こったのはビックリした。HITACHIは最後までいなかったが、良いクリスマス会だった。

PS 本当に天気が良かったのがよかった！！



クリスマス会

人面魚



今年も例年の如く、12月25日(金)にクリスマス会が執り行われました。私もカラオケ大会で、久しぶりにアダモの「雪が降る」を唄いました。この曲を知ってからいつかは、言語(フランス語)で唄ってみたいと思って45年。未だに日本語訳の詞でしか唄えないのが残念です。

デイのメンバーでは、「手のひらを太陽に」と「会いたかった」を無難にこなしました。ブツブツ言いながらも短い期間で短い時間ですがほとんど毎日練習した成果でしょう！

職員の方々も、お忙しい中練習したことが分かる素晴らしい出来でした。本当に西ヶ丘病院の職員の方は芸達者な方が多いです。来年も楽しみです。

追記：来年の合唱は又、是非「お正月」を唄いたいです。



SCPG

SCPG

Social ソーシャル

Communication コミュニケーション

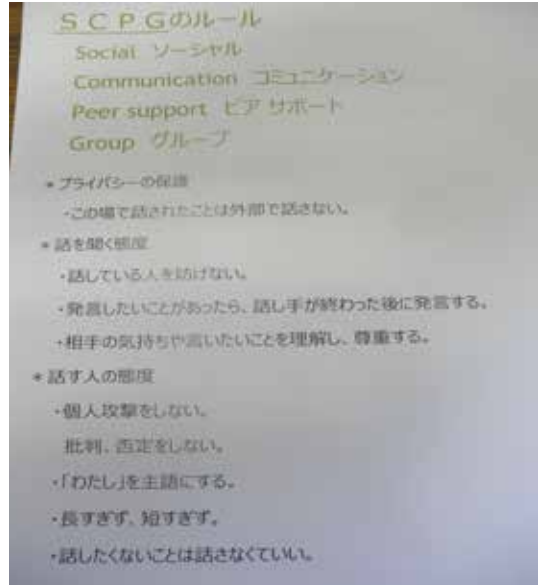
Peer support ピアサポート

Group グループ

プログラム紹介

本城蓮

今月号わ SCPG を紹介したいと想います。SCPG わ自由に自分自身のことを発言して、ルールわ他の人の話を妨げない。主語わ私にする。話し手が終わってから発言すること、ここでの話わここだけの話に留めるです。俺わ毎週参加しています。皆自由で近況報告から始まりその後自由に発言する場所です。デイに通ってる皆様、又わ入院してる皆様是非 SCPG に参加して観て下さい。俺わ大歓迎です。以上、本城蓮でした！



SCPG

~ HITACHI ~



このプログラムは、保健所でもやっているプログラムです。まずは参加のルール！！プログラム中の話は外に漏らさない！！一つの事を題に皆で話すプログラム。HITACHI は、いろいろな題を出していたなあ～～！！でも外には出さなかった！！HITACHI はニワトリだし、口が固い！！タバコを吸わない方大歓迎です！！

スタッフコメント

SCPG は、隔週火曜日の午後に行われています。まずは、メンバーの皆さんやスタッフの近況の発表からスタート。そこから様々な話題へと展開していきます。内容は皆さんで笑いながら楽しい話をしたり、メンバーの悩みなどにアドバイスを送ったりと様々です。事前に話題などを決めたりしないので日によってトークの内容が全く違うのも SCPG の特徴です。

最近、参加メンバーが少し少なくなってきています。随時、参加メンバーを募集しています。興味を持った方、少し気になる方は是非見学にお越しください。

コラム

コラム

ミス唐辛子



私は、今、ソーシャルファーム長岡(農作業や販売)1年6ヶ月働いています。

最近では、スタッフの陰の力になっていると自分なりに思います。

仕事はとても忙しく1年も過ぎると大体の仕事内容が把握出来るので次に何をすれば良いのか分かるようになりますが、会社のスタッフさんからは、休憩も必要も必要ですと言われます(笑)でも、楽しく働いていますよ。

時々、デイケアに参加した時は新しいメンバーさんが増えていて新鮮です。

デイケアに通っている皆さんも規則正しい生活習慣をデイケアで学び1日でも早い自立への道へと願っていますが焦りは禁物です。

余談ですが、いずれはワンステップを目指し日々、一生懸命に働いていますよ。

雑談

料理好き



明けましておめでとうございます。今年は、皆さんにとって明るく幸多き年になってほしいと願ってます。

通院していてこんな考えをした事ありますか。デイケア通院を考えている人、病気が一日でも良くなり仕事の再出発を思っている人等など。自分は、デイケアと作業所両方通所しています。私は、グループホームに入所してから早いもので7年と6カ月になります。グループホーム入居者もだいぶ変わりました。一度デイケアに来てみてはいかがですか。プログラムも色々あり、楽しいですよ。

これからも、デイケア新聞を宜しく。

診察と薬

~ HITACHI ~



これは、退院・入院の人は大切。診察しても薬を飲まない(自分で)これはダメです!!この病気は、薬と診察が大切です。飲み忘れは仕方ないですが・・・薬を飲まない病気が再発します。(HITACHI もやりました)一生飲むんだよ、とか言われても嫌がらずに!!薬が減ってきた(先生が減らしたら。)良くなっているんだと思って!!薬を調べたりしていても、飲みましょう!!!診察受けましょう。



謝辞。

進撃の小人



お陰様で現在就労支援事業所でパソコンの勉強を行い、先日マイクロオフィススペシャリストのエクセルの資格を取ることができました。就労支援事業所の講師陣の皆様へ感謝すると共に、かなりの勉強量だったものですから、週一でデイケアでリフレッシュしてメリハリをつけたことも良かったと思っています。現在はWEBクリエイターという資格の取得に向けて日々勉強している最中です。デイケアでのリフレッシュを上手に取り入れながらさらにがんばっていこうと思っています。

「人生について」

本城 蓮



最近寒くなって来ましたね。俺わ今漫画を書く事に夢中になってます。

俺わ、1992年2月20日産まれの栃木県出身の島根県育ち、大阪府育ち、栃木県育ちのO型です。将来の夢わ漫画家か芸能人かプロボクサーです。

俺の人生わ決して明るいモノでも無く暗いモノでもなかったですね！まず最初に俺の現在に至るまでのストーリーを書きたいと想います。

えつと、栃木県宇都宮市の済生会で生まれ、その後島根の爺ちゃんの家で育ち、母親を探して5歳の時に大阪府に行き5歳~9歳まで大阪で育って来ました。その後、母親が栃木に居ると知って9歳~現在に至るまで、宇都宮市で育って来ました。

乳児院でわとても優しい加藤先生と寺内先生に育てられました。加藤先生とわ音信不通で、寺内先生とわ現在までも連絡をしょっちゅう取っています。その後、某施設で育てられとても優しい福田先生や、紀枝、抄子、繁弥、鶴田有香先輩や、竹林麻祐離、竹林王美人と一緒に遊んだり、サッカーや野球をし、小学生の時にバスケットをやって中学生の時にバスケット、卓球、バドミントン、テニスをして生きて来ました。ちなみにバスケットのユニフォームわ27番でした。中二になると、背番号わ何と10番に上がり中三に上がると背番号5番に上がりました。

現在でも紀枝や麻祐離や恵人とわ仲良しですね。

現在の身長わ158、7cm体重わ59、0kgです！目標わ体重55kgまで落としていきたいと想っています！只今減量中で、どんどん減らしていきたいと想っています。毎日欠かさず腹筋、背筋、腕立てをやっています。

ちなみに、筋肉痛も治って来てゲームを毎日欠かさずやっています。漫画を読むのが好きで主にワンピース、ものの歩、火の丸相撲、ハイキュー、トリコ、暗殺教室を読んでいます。一番楽しみにしてる漫画わワンピース、ものの歩、ハイキュー、暗殺教室です。

そんな感じの毎日です。ジャンプも毎週欠かさず読んでいますし、テレビのテラスハウスも毎週欠かさず観ています。後最近わ板野友美様にファンレターを書いています。後わ最近睡眠時間が短く困っています。どうすれば、眠れる様になれるか是非教えて頂きたいと想います。もう冬ですが、皆様わ風邪等引いていませんか？特に心配なのが、Eさんですね。とても俺わ心配してるので、風邪等引かない様に気を付けて下さい。それから、冬と云えば雪合戦や蟹鍋パーティーですね。俺わ蟹が一番好きです。二番目わオクラ、三番目わピーマンです！皆様の好きな食べ物わ何ですか？ちなみにデイに通ってるTさんわトマトとカボチャが、好きらしいです。好きな音楽わ何ですか？Eさんわ加藤ミリヤですよ？俺わ倅田来未と、絢香とバックナンバーが好きですね。でわ又来月号でお会いしましょう！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。でわ、本城蓮でした。



新春を祝いて

ドリーム



新年あけましておめでとうございます。

昨年暮はバタバタとあわただしく買い物をすませ、年越の天ぷらそばを食べて、N・H・Kの紅白歌合戦を待つ。羊（ひつじ）年が過ぎてゆくのを時計を見ながら確かめつつ、2016年の1月1日の時報を聴く。1月1日正月元旦は、これといって何もすることがなくて、ラジオを聴きながら、ささやかなお節料理を食べました。

新しい手帳（栃木県民手帳）を開いて、ちょっと記入。まだ何も書かれていないまっさらな手帳を1ページずつながめて今年一年がまだ丸ごとたっぷり残って続いているのを見て確認し、幸せな気分になりました。まっさらの手帳に新春の準備をちょっと記入。当り前のことしか書かないけれど何となくうれしい。

元旦の夜、初夢を見ようと眠る。一富士、二鷹、三茄子びというわけにはいかず、なぜか新幹線に乗って旅行している夢を見ました。今年は旅に縁があるのか。これからの事は何も決まっておらず、一年の計を元旦に決めるのはなかなかむずかしい。去年とは違った年になるのか。サル年だけに病が去るのなら大歓迎。

初詣に何年も行っておらず、神仏とは極めて縁が薄くなってしまったが、神社仏閣に詣出て、祈るとご利益あるのか。ご利益の程は不分明ですが、時には神社詣出、仏閣詣出をして、厳粛な不困気に浸るのもいいかも知れないと思いますが、初詣の人ごみにヘトヘトになるのがおちでしょうか。

とにもかくにも、今年一年が平和裡に無事に過ごせるように祈りたいと毎年ことながら思われます。皆様は正月を如何が過ごされましたでしょうか。良い年になりますように心から願う次第です。



編集後記

料理好き デイケア新聞始めてから間もなく1年となりますが発行が遅れたり記事集めが間に合わなかったりとてんやわんやでここまで来ました。私も作業所通所してから2年になります。これからもどうぞよろしくお祈りします。

人面魚 何となく穏やかに年が代わり、かと言って何も変わらないまま三が日が過ぎ、世の中いつもの調子を取り戻そうとしています。今年は暖冬とは言う物の南岸低気圧による大雪には気をつけるともいうし、この異常気象の時代天気予報に気を付けましょう。

本城 蓮 もう早い所 12月に入りましたね。メイビー5回目の編集後記ですかね？風邪やインフルエンザに気を付けてうがい手洗いをしっかりして是非体調管理をして頂きたいモノですね。今年の一年間わどんな一年間でしたか？俺の一年間わ決して楽しいモノでも無く暗いモノでもなかったですね。今年の一年間わ普通の一年間でした！来年こそわ楽しい一年間にしたいです！目標わ仕事をしながらのデイへの通所と減量をすることです。12月と云えば倅田來未のstay with meが頭の中に甦って来ます。最近わジャンプを読むことを習慣にしています。後バックナンバーのクリスマスソングが頭の片隅に浮かんで来ます。それから冬と云えば、俺の24歳の誕生日です！是非こんな俺なんかのことを祝って上げて下さい。でわ来月号で又お会いしましょう。ここまで読んでくれた読者の皆様にわ本当に感謝の気持ちでいっぱいです。本当に有難う御座いました。

進撃の小人 謹賀新年、明けましておめでとうございませう。この新聞を読んでくれている皆々様の益々のご多幸をお祈り申し上げます。本年もよろしくお祈り申し上げます。

チーズカレー 2016年、明けました！本年も何卒よろしくお祈り致します m(_)_m

ドリーム お天気が良いのが何よりの3ヶ日でした。ご来光は拝めなかったけれど、幸せというべきでしょう。本年もよろしくお祈りします。

スタッフ柳沢 今年は、個人的にも昨年達成できなかった運動不足解消を目標にメンバーと一緒に頑張ります！

スタッフ荒川 明けましておめでとうございませう。皆さんにとってより良い1年でありますように！！

* 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 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)1月15日、vol.11

次月号は、2・3月の合併号になります。3月上旬発行予定です。