



医療法人社団 松籟会

宇都宮西ヶ丘病院

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 TEL 028-621-3171



Photo by kazuya

朝晩の気温が低く  
すっかり秋になりましたね。  
みなさん、いかがお過ごですか?  
体調に気をつけて  
秋を満喫しましょう!

### ---CONTENTS---

- 1 みんなの声
- 2 車の話／デイケアのこと／今月のお菓子☆
- 3 懐かしい店／天秤座の運勢について
- 4 共生
- 5 健康講座
- 6 編集後記



「この秋、あなたはなにをしたいですか？」

- ・K-S 車に乗りたい
- ・T-K 麻雀大会
- ・K-K 身長を伸ばしたい
- ・W ダイエット
- ・M ダイエット
- ・N-T 旅行、バーベキュー、恋愛
- ・M バーベキュー
- ・T-A ぶどう狩り
- ・F おしゃれ
- ・S-H バーベキュー
- ・K-S ダイエット
- ・K-Y おしゃれ
- ・S 海に行きたい
- ・M-H ボーリング大会
- ・O-K スポーツ
- ・S-H 食欲の秋を満喫したい
- ・M-S カラオケ
- ・K 特になし

〈編集委員の声〉

クリスティーン  
読んでない本が一杯置いてあるので  
読書をしたいです。

霜月

子供の運動会を楽しむことです。

はーちゃん



## 車の話

私は1番はトヨタのカローラが好きです。  
理由は親がカローラに乗っていてドライブによく連れて行ってくれたからです。  
自分でもカローラフィールダーというバンに乗っていました。  
ドライブは沖縄以外は日本全国行きました。一番印象に残っているのは福島の地獄平です。  
一面色々な色の岩に囲まれている場所です。  
セダンのカローラはカローラアクシオ、バンタイプのカローラはカローラツーリング、さらにカローラスポーツもあります。  
個人的にはカローラスポーツのマニュアルが欲しいです。  
プリウスが出るまで新車販売台数が常に上位で身近な車です。  
皆さんには車の思い出ありますか？  
(霜月)



## デイケアのこと

私は、八月に初めて参加しました。  
農作業に参加しました。  
大根と、白菜の種まきをしました。  
種をまくまえに、雑草がたくさんだったので、  
スコップで、土をほり、たがやしてから、種まきをしました。  
すごく暑くて、大変でしたが、  
種がそだって収穫できるのが、楽しみです。  
(はーちゃん)



パソコンは、とても便利でした。  
初めてのパソコンでした。  
(M.T)

## 今月のお菓子☆ 「ピザトースト」

簡単に出来て  
おいしかったです。



お菓子作りグループは、  
毎週木曜日の午前中に活動  
しています！

矢板市の育樹祭に参加したことを  
ふいに思い出して  
「何年前だったかな...」と話すTさん。  
パソコン(インターネット)で調べればわかるのでは、  
とお伝えし一緒に検索をしたときの感想です。  
平成8年だったとわかりました！  
ほんと、便利ですよね！  
また気になったことを  
調べてみて下さい♪

## 懐かしい店

皆さんはどんな店が浮かんできますか？

雑貨屋さんは、おばあちゃんやおじいちゃんがいて  
いろいろな品ものを説明してくれた  
時々、だまってとて母親におこられた事ありますか？  
魚屋さんはその場でさばいてくれた。  
高齢者で昭和の人が段々といなくなってきた。  
老舗が残っているのはごく少ない。  
自分も子供のころ青果屋さんがあったが  
やはり次々と、やめていった。  
コンビニ等も次々と出てきた。  
今は、カードで済む時代になってきた。

先々、不安だ  
(料理好き)

かわいいから

自転車のカギに付けて  
使っている。

スタッフMさん、一緒に  
作ってくれてありがとう！  
(まこちっち)

ちりめん根付を作りました！



## 天秤座の運勢について

身に着けるといいパワーストーン  
※オパール(一番いい)  
トルマリン、ムーンストーン、パール



恋愛相性>○みずがめ座 ○おうし座  
幸運の色>○ピンク ○水色  
ラッキー数字 6・15・24

あなたは冷静な分析力を持ち、心のバランスもとれています。  
願望があると、常に前もって分析し、合理的な成就の道を探してから歩み始めます。  
しかし、いざという時になって、急に迷いが生じ、  
大事なチャンスを逃してしまう場合も多いようです。  
しかし鋭いカンも併せ持っていますので、どんな時も慌てず、自分の判断を信じさえすれば、  
願望も見事に成就します。

(クリスティーン)



パズルをまず300ピースから始めて500ピースが出来るようになりました  
パズルが完成したときは達成感凄くありました  
まだ500ピースがもうひとつあるので頑張ってやりたいと思います  
出来たらまた載せます

(M.O)



## 共生

部屋で横になり、お酒をチビチビと飲みくつろいでいると、奴がシャカシャカと駆け抜けていく。  
俺の同居人だ。

たぶん俺が気を抜いて油断していると出てくるのだ。

同居人というより、観察者かもしれない。

でも、姿・形が見えるだけコロナウイルスよりもしだろう。

この同居人とは、共生できそうに思うが、コロナウイルスにしたって目に見えない恐怖はあるが、  
大きく考えればこの地球という住処に共に住んでいる以上、出来る限りの防御をして  
共生するしかないんじゃないかな？

ちなみに俺の同居人は、ゴキブリなんだが。

(人面魚)

# 「健康講座」

## ～熱中症について～

今月は「熱中症について」です。

私たちの脳の中には、体温を調整するシステム(体温調整中枢)があります。皮膚が温度を感じて、「暑ければ汗をかきなさい!!」とそこから汗をかく事の指令を出しています。暑い時は体から汗を流し、汗をかく事で体の熱を冷まし体温を常に保とうと働いているのです。

<どうやって熱中症が起きるのか?>

暑い環境で過ごす→ たくさんの汗をかく→ 皮膚の中の血液量がたくさん体に流れる→ 体温が上昇する→ 体温調節中枢が40度以上になる(深部体温が40度を超える)→ 脳が反応しなくなる→ 热が体の中にこもって抜けない→ 重症化すると死に至る

((+\_+)) 体温が上昇がみられる時が熱中症の始まりです。

熱が体にこもらないよう汗をかく事、汗を出す為には水分を補給する事も大切なんですね。

汗をかく習慣、水分を摂る習慣をつけましょう！

「栄養指導」を受けた感想

熱中症のビデオをみていろいろな事が分かった

部屋にいるときは適度にエアコンを使用し時々窓を開け換気をする。

子供はもちろん高齢者等は気がつかず熱中症になりやすいので気を付けましょう。

外ではマスクをしている場合は、自分と相手の距離を2メートルの間隔をとってからマスクをはずす。

涼しい服装や日傘や帽子等で暑さを防ぐ事も大事だ。

熱中症になったら涼しい所へ移動し脇の下や外内またを冷やす。

意識が、ない時はすぐ救急車を呼んでほしい。

ペットボトルや塩分が入った水を持ち歩くとよい。

(料理好き)

「栄養指導」から、「健康講座」に名前が変わりました。◎

身体(例えば、疾患やその予防について等)中心の話が多かったので、栄養というより健康という名前がしっくりくるなあと思っていました!(^^)!

これからも、栄養に関する事も含め、身体に必要な話ができればと思っています。

よろしくお願いします m(\_)\_m (スタッフW)

## ■編集後記■

### ☆料理好き

もうすぐ彼岸だというのに  
暑い日が続いていますが、  
皆さん熱中症になって  
いませんか。  
今年は、梅雨が長かったのでお米ができるか  
どうか心配です。  
台風が、来ませんように。



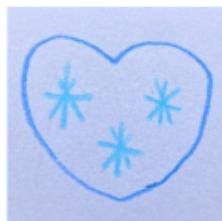
### ☆人面魚

秋の彼岸も近づいておりますが、  
朝晩はまだしも昼は残暑が続いているようです。  
イベント・行事がのきなみ中止になって  
「響」では、  
普段のプログラムとか  
西ヶ丘をとりまく豊かな自然に  
目を向けるしかないかなと思う  
今日この頃です。



### ☆霜月

現在は暑いですがこの号が出るまで  
には涼しくなっていると思います。  
コロナも早くワクチンが出来上がるといいです。  
皆さんもコロナに気をつけて  
過ごしてください。



### ☆はーちゃん

今私がパンの中ではまっているものは、  
ドーナツです。セブンイレブンで売っているドーナツが一番すきです。  
モチモチしてて  
とてもおいしいです。



### ☆クリスティーン

最近は暑いので冷房をつけたり水分を補給したりし熱中症の対策を取っています。



### ☆スタッフ

今月から  
“はーちゃん”さんが  
新しく編集委員に  
加わってくれました！  
セブンのドーナツ、  
チェックしてみよう  
思います♪



## \*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～金曜日  
(土日・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 飯宴 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 2020年（令和2年）10月1日、vol.50