



2021.1.1 Vol.53
DAY CARE MONTHLY MAGAZINE

新年あけましておめでとうございます。
みなさん、いかがお過ごしですか？
今年もみんなでデイ・ケア「長岡の森」での
日々をお届けします。
本年もよろしくお願いたします！

---CONTENTS---

- 1 みんなの声
- 2 詩／車の話その4・5
- 3 やぎ座の運勢について／のどかな風景／
今月のお菓子☆／今月の料理♪／農作業報告
- 4 健康講座
- 5 編集後記

みんなの声



「新年の抱負を教えてください!」

- ・K-K ダイエットする
- ・M-H 体重を軽くする
- ・M 就労を始める
- ・H-T 元気になる
- ・M-K 絶対痩せる
- ・K-S 風邪をひかない
- ・K-K 健康である・記入を丁寧にする
- ・A-O なるべく良い年にしたい
- ・S-H ダイエットをする
- ・K-S 作業所に休まず通う

今年も
みなさんにとって
良い一年で
ありますように!

〈編集委員の声〉

- ・料理好き バレーボールを再開する
- ・人面魚 断捨離・終活
- ・霜月 就職する
- ・はーちゃん 貯金をできるようにする
- ・クリスティーン 作業所になるべく休まないで通う

〈スタッフの声〉

- ・クラシックカー コロナ渦の終息を願う
- ・ねこあつめ 決めたことは投げ出さずにやり遂げる
- ・k 朝活をする
- ・K-K 健康診断にひっかからない

麻雀を
平和しぱりでやってみた

難しい

そう
平和を守るのは
(人面魚)

雪・月・花

雪
初雪の便り

北からチラホラと

宇都宮も風花ではありますが

初雪がありました。

月
冬空に

下弦の月が ぼんやりと

花

この時季の

花は やっぱり

山茶花か

(人面魚)

車の話その4 🚗

フォーミュラ1、通称F1というレースがあります。ヨーロッパ、アジア、南アメリカ大陸、北アメリカ大陸でレースは開催されます。

1950年、イギリスのシルバーストン・サーキットでF1世界選手権の最初のレースが開催されました。

F1ドライバーになるためにはまずF4、F3、F2というステップがあります。

有名な選手にはアイルトン・セナ、ミハエル・シューマッハなどです。

(霜月)



車の話その5 🚗

トヨタにはスープラと言う車があります。初代はあA40/50型セリカXXという名前で1978年から生産されました。海外ではスープラと言う名前でした。

A70型からスープラと名乗り始め、A80型でいったん生産終了となりました。

2019年からDB型が生産され、スーパーGTでも採用されており、性能が評価されています。(霜月)



←A40スープラ



A80スープラ→



←DB型スープラ

やぎ座(12/22~1/19生まれ)の運勢について

身につけるといいパワーストーン
※ガーネット(一番いい)
アメジスト、アベンチュリン
水晶はどの星座にも対応



恋愛相性▷◎おうし座(4/20~5/20生まれ)
○し座(7/23~8/22生まれ)
幸運の色▷ ◎黒 ○茶
ラッキー数字> 8・17・26

あなたは少々おっとりタイプの性格です。律儀といっても良いでしょう。1日1日を堅実に生きるの、願望があっても、あまり焦りません。しかし他人の幸福を見ると、ちょっとうらやましくなり心を惑わされますが、他人に同調しないことが大切です。あくまでも他人は他人です。

あなたの着実さ、持久力、忍耐力があれば、最後には必ず大願望が成就します。
(クリスティーン)

のどかな風景

春は、桜をはじめ色んな草花が咲き虫や動物達が活動しはじめる。

夏は、かえるが鳴きこの時を待っていたかのように、セミが鳴き始め山の向こうに入道雲がわき出したりする。

時には、激しい夕立の後には急に涼しくなり昼間の暑さが嘘のようだ。

秋は、色々な果実や木の実がたくさん実る。

収穫の時期でもあり食欲の秋でもある。

冬は、辺り一面銀世界。冬到来だ。

みんな来年の春までお休みで、中には動物達が駆け回る。

こんな風景、どんどん見られなくなっていました。

少し、むなしいです。

(料理好き)

今月のお菓子☆「おしるこ」



「お団子とおしるこがちょうどよくあって美味しかった。」

私はデイケアを休み、作ってないので、参加したメンバーさんにインタビューした感想を載せました。私も作りたかったです。とても美味しそうでした。
(はーちゃん)

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！

今月の料理♪



- ・炊き込みご飯は一人で作っていました。
- ・鶏の唐揚げは最初肉を一口大に切るのが難しかったです。反省会でもう少し大きく切った方がいいと言ったら、他の人が丁度いいと言っていました。ただ一口大なので二度揚げする必要はなかったと思います。
- ・マカロニサラダは食器の半分もあったのでポリューミーでした。
- ・卵スープはお湯の量がとっても少なかったです。その他にも改良の余地があるかもしれないので次回に活かしたいです。

メニュー

・炊き込みご飯、鶏の唐揚げ、マカロニサラダ、卵スープ

(クリスティーン)



農作業で収穫したさつまいもで大学芋と、天ぷらと味噌汁を作りました。少しかたかったですが、とてもあま美味しかったです。(は一ちゃん)



収穫はとても楽しくできました。また味噌汁やふかし芋にして、とてもおいしかったです。(T.A)



味噌汁やふかし芋の味やふかし芋の加減が良かったと言われたので良かったです。(M)



「健康講座」

～ メタボリックシンドローム②について ～

・メタボについて(2回目)

メタボリックシンドロームとは... おかし...

内臓脂肪の蓄積に加えて

「脂質異常」「高血糖」「高血圧」を

2つ以上該当した状態をいう。

→ 診断基準 腹囲 \times 1日 240kcal

男性 85cm以上

女性 90cm以上

を 摂りすぎる生活

を 1ヶ月続けた場合

脂肪が1kg増える!!

7つの心得

① 食べずに太る人はいない

② 腹 8分目

③ だらだら食べない

④ 記録する

⑤ 寝る前は食べない

⑥ ストレスで食べない

⑦ 少しでも体重を減らす

↓
少しきつめの運動を!!

軽い酸素不足を体に起こさせる。
スピードアップのウォーキングなど。

← 肥満の人が

肥満を解消する

ために1日どれ位の

カロリーまで食べて

良いかをあらわした

表!

身長	肥満体重	適性カロリー
140cm	49kg~	1100
150	56 ~	1250
160	64 ~	1400
170	72 ~	1600
180	81 ~	1800

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \times 25(\text{kcal})$$

適正カロリーの計算式

今月は「メタボリックシンドローム②について」です。

先月に引き続いてお伝えしています。メタボにならない為に、7つの心得を意識して気をつけていく事が大切ですが…（‘ㇿ’）なかなか解っていても難しいですよね？

「コロナ禍にあるし、外出を控えて家にこもりきりになるから、気がつくと食べちゃう」

そうそう 解ります～ (> <) このままじゃ太るばかり…どうしましょう (・・?)

1日240kcal多く摂りすぎる生活を1ヶ月間繰り返すと、脂肪が1kg増えるそうです。

言い換えると、1日240kcalを1ヶ月控える生活をすると1kg減るという事です。

1kgなんてたいした事ないと思うかもしれませんが…1日3食で考えると、毎食80kcalを

控えれば良いのですから続けていけそうですよね？ご飯、麺類、おかずにしてもほんの

一口くらいの量です。急がず焦らずゆっくりやりましょう。(スタッフW)

「健康講座」を受けた感想

一日240kcalを余分に1カ月摂り続けていくと1kg体重が増えると知りびっくりしました。

脂質異常、高血糖、高血圧に気を付け、更に7つの心得を守ろうと思いました。

(霜月)

■編集後記■

☆料理好き

迎春

皆さんにとって良き年になりますようにお祈り申し上げます。

一日でも、早くコロナウイルスがなくなりますように。



☆はーちゃん

12月に美容室に行きました。

カットとカラーをしてもらいました。

かみは、ロングからショートにしました。

カラーは、最初は、オレンジベージュにする予定でしたが、茶色に近いオレンジにかえることにしました。

色もあかるめではなくらすぎでもなく

ちょうどいいかんじにしてもらったので良かったです。



☆人面魚

師走も、あと2週間で切りました。

今年は、コロナに振り回された一年でした。

というか、来年も続くかと思うとウンザリです。

かといって、地球に住んでいる限り、

逃れられない訳ですから、感染予防策を

出来る範囲で取ることぐらいでしょう。

コロナに負けずに来年も頑張りましょう。



☆クリスティーン

最近朝と夜は寒くなってきた

ので風邪をひかないよう

気を付けましょう。



☆M.T

パソコンは楽しいです。



☆霜月

新年明けましておめでとうございます。

去年は水害、コロナなど色々ありました。

今年はコロナが落ち着いて平穏な毎日になるといいです。

オリンピックも

楽しみです。

1/4(月)からポリテク

センターという職業

訓練校で設計、金属加工を学ぶので

今号で卒業です。



☆スタッフK

今月からM.Tさんが編集委員に加わってくれました！

記事の打ち込みを担当してくれています。

ブレックスや街中の事など

いろいろ詳しい方なので

今後ご自分のコラムも

書いていただければ♪

期待しております！



*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て、

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

響宴 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 2021年(令和3年)1月1日、vol.53