



IRYOUHOJIN SYADAN SYOURAIKAI
UTSUNOMIYA NISHIGAOKA HOSPITAL
DAY-CARE NAGAOKANOMORI

Vol.56 12月号



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



2021.12.15 Vol.56
DAY CARE MONTHLY MAGAZINE

12月になり、寒い日が続いています。
みなさま、いかがお過ごですか？

デイ・ケアのみなさんは直接見ることができませんが、病院では毎年恒例のクリスマスイルミネーションが始まりました。イベントや遠出ができない状況が続いているが、身近でこういうものを見ることができると季節を感じることができ楽しい気分になります。
これからも感染対策を継続しつつ、元気に良い年を迎えましょう。

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声
- 2 健康講座
- 3 風景／バックについて／七福神について／人生の最後にしたいこと／洋服
- 4 編集後記



NO 6人

E-T

S

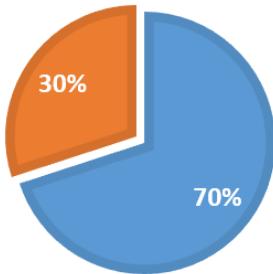
T-I

K-O

K-O

S-S

■ YES ■ NO



YES 14人

どんなケーキを買いますか？

・ショートケーキ 8人

K-S,W-A,T-K,H-T

はーちゃん,K-K,T-A,T-Y

・生クリームケーキ 1人

K-Y

・チョコレートケーキ 3人

Y-N,O-K,S-H

・チーズケーキ 1人

K-K

・モンブラン 2人

K-S,H-T

・ヤマザキのケーキ 1人

N-T

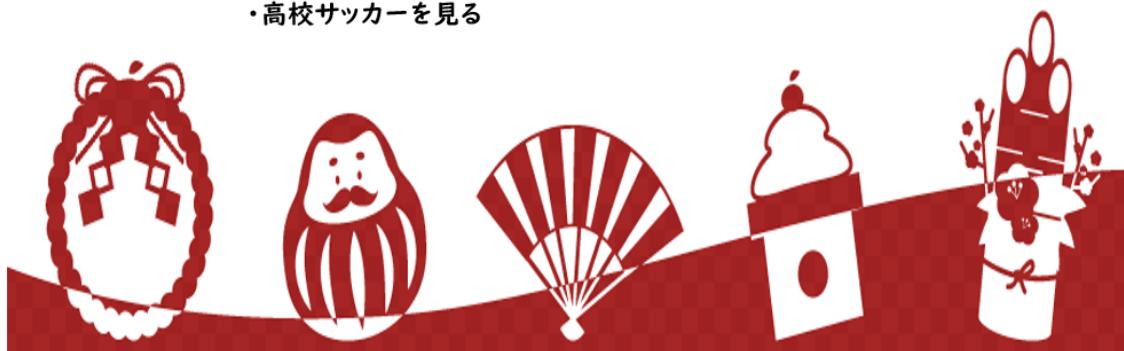




みんなの声

「年末は何をしたいですか？」

- ・コタツに入って寝る (W-A)
- ・美味しいものを食べてゆっくりする (T-K)
- ・部屋の整理整頓、断捨離 (K-O)
- ・大掃除 (S-H,K-Y,A-K,はーちゃん)
- ・特になし (T-I)
- ・ごろごろする (S)
- ・紅白歌合戦とレコード大賞を観る (M-T)
- ・実家に帰る (Y-N)
- ・家の掃除 (E-T)
- ・家でゆっくり過ごす (M)
- ・ショッピング (H-S)
- ・大掃除してごろごろする (H-T,M-I)
- ・プラモデルを作る M-T
- ・テレビを見る M-S
- ・忘年会 K-I
- ・高校サッカーを見る



健康講座 10月「便秘について」



便秘予防

- ①適度な運動と水分摂取→水分摂取は冬場に不足しがち。1日約1.2L
- ②薬物療法→マグネシウムは水分を含んで便をやわらかくする
- ③食生活の改善→食物繊維、規則正しい食生活が大切
- ④適切な排便習慣→寝不足、ストレス、遠出、旅行が悪影響

【感想】

今、水分は1日1、2㍑のんでいますが、半分はサイダーなのでお水に変えていきたいです。
(M.T)

健康講座 11月「体の糖化と青魚」

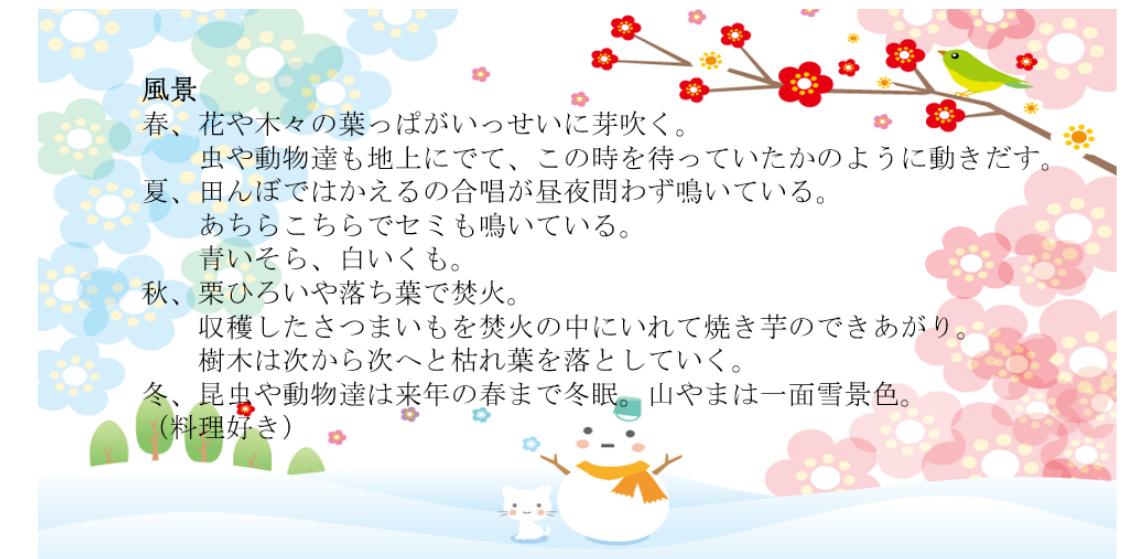


体に悪影響を及ぼす5つの要因を取り除くことが大切です。

1. 体の糖化を防ぐ。炭水化物と上手につきあおう。
 2. 塩害を防ぐ。美味しい野菜・果物をたくさん食べよう。
 3. 冷えをとる。鶏肉、青魚、鮭、卵良質のたんぱく質をとろう。
 4. 腸の汚れをとる。発酵食品・乳製品をとって善玉菌をふやそう。
 5. 体内毒素をけす。7色の野菜パワーでデトックス。
- EPAとDHAは、鮭とともにいわし、さば、さんま、ぶりなどの青魚に豊富で、血液の流れをサラサラにして心筋梗塞や脳梗塞などを防ぎます。ガンの発症をへらす効果もあります。青魚は人生をこわす病を予防・改善する大事な食材です。

【感想】

青魚は、やいたり、あげたりして食べるよりも刺身で食べることがおすすめだという事が分かりました。私は、お菓子の食べ過ぎで糖分を取り過ぎているので、今回の話で少し気をつけようと思っています。
(はーちゃん)



バック作りについて

バックを作るのに1年3ヶ月かかりました。

最初はこんなに時間がかかるとは思っていませんでした。

また、幅は3本の予定だったけれど幅が狭いので1本追加しました。

バックはリリアンを使って作成しました。

長さが長いので1本作るのにかなり時間がかかりました。

側面が2本、幅が4本完成したら端と端を合わせて縫っていきました。

そして、6本の短い両端を処理しました。

最後に表側にイニシャルを1つずつ入れて完成させました。

カメラで撮影したのでよろしかったら是非みてください。

(クリスティーン)



七福神について

今回は七福神について簡単にまとめました。

七福神は6人の神と1人の仏の総称です。

また女性は1人しかいないのも特徴です。

是非参考にしてください。

因みに私は布袋の置物を部屋に安置しています。

・大黒天(だいこくてん):福德の神。

・恵比寿(えびす):商業・漁業・海上の守り神。

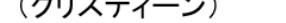
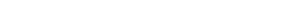
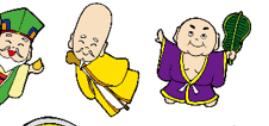
・毘沙門天(びしゃもんてん):財宝をもたらす神。

・弁財天(べんざいてん):財福をつかさどる女神。

・福禄寿(ふくろくじゅ):福と俸祿(ほうろく)と長寿の三徳をそなえる神。

・寿老人(じゅろうじん):長寿を授けるという神。

・布袋(ほてい):中国唐代に実在した。唐末・後梁(こうりょう)の禪僧。



人生の最後にしたいこと

20才の頃、東京の大学に行っていたんだが、行き詰って、実家に戻っていた。

最悪の状態だったんだろう。

家人が家を出たスキに、風呂場でホースを抜き、ガス栓を開けた。

シューシューと音を立て、ガスが満ちようとしている時、僕は思った。

死ぬ前に、タバコを一本吸いたいと。

そこでホースを差し込み、ガス栓を締め、風呂場を出てタバコに火をつけた。

やり直そうと、くわえたバコで風呂場のドアを開けた。

瞬間、ドカーンという大爆発。

僕はこれを天国で書いているんですよ。

(人面魚)

洋服

11月にGUに行きました。セーターとワンピースを買いました。

ズボンは、XLサイズでもはけなくて買うのはやめました。

なので、しまむらでズボンを買おうと思います。(はーちゃん)



■編集後記■

☆料理好き

あと1ヶ月で今年もおわりです。
皆さんにとってこの一年
どんな年でしたか。
来年は元の生活に
戻っているといいですね。



☆T.M



今世界はコロナ禍で大変です。
来年はコロナがなくなりますよう
に。

☆人面魚



11月3日 文化の日
11月23日 勤労感謝の日
今はもう12月も半ばにかかるうと
している。
後記も、今やろうと思ったのに
じゃないけど、遅れて申し訳あり
ません。

☆はーちゃん

12月におこづかいからは、4千円に戻ります。最初は3食のご飯以外を買わないと思っていたのですが、少しストレスがたまつてしまいやっぱり買うことにしました。



☆クリスティー



最近は昼も寒くなって
きたので半袖だと寒い
ので温かい服装で
過ごしましょう。
また、朝や夜は寒いので暖房をうまく
活用して風邪などひかないよう気をつけ
ましょう。

☆スタッフK

あっという間に年末です。
来年は良いことがたくさん
ありますように。
みなさんも
身体に気を付けて
良いお年を
お迎えください。



*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。



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 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 2021年（令和3年）12月15日、vol.56