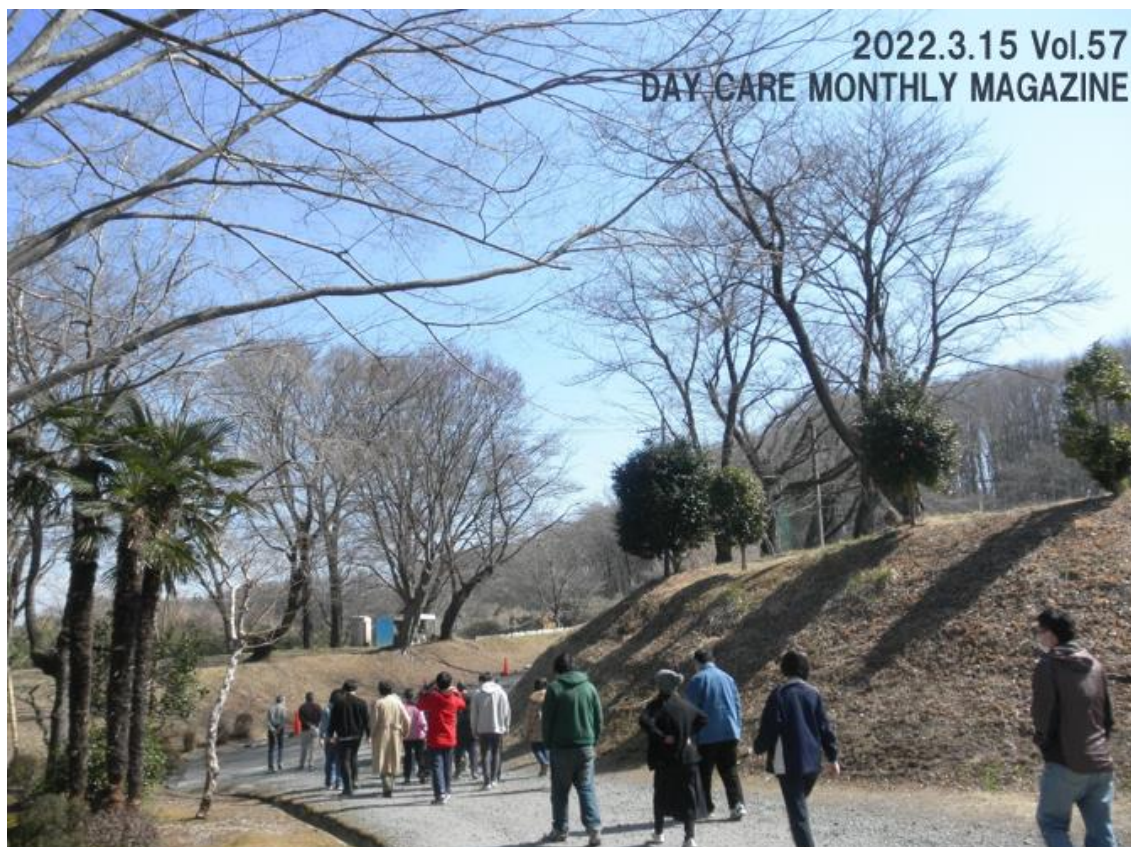




みなさま、いかがお過ごしですか？

2月は諸事情により発行できず、1カ月遅れの発行となりました。

新型コロナウイルスの感染者数がなかなか減少せず、気が抜けない状況ですが、季節は春ですね♪
 草花の芽吹きに力をもらい、元気に過ごしていきましょう！

--- CONTENTS ---

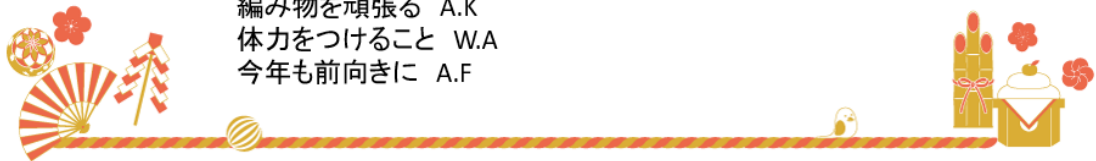
- 1 みんなの声
- 2 健康講座
- 3 テレビを見て思うこと／大掃除／クラシックおすすめ盤／夢について／
カラスについて／「赤毛のアン」について
- 4 編集後記



みんなの声

「今年の抱負を教えてください!!」

ゆっくり過ごす K
一生懸命に生きる N.T
体力づくり N
規則正しい生活を送る S.M
運転をする T.K
作業所に通う K.I
作業所を休まない K.S
ダイエット.美容.健康.検定取得 K.Y
健康になる努力をしよう H.S
運動をする T.K
規則正しい生活を送る S.M
体力づくり Y.N
ゆっくり過ごす K
挑戦 T
優しい気持ち k.k
デイ・ケアに3月からはあまり休まず行く は一ちゃん
ダイエット F.E
健康でありますように H.K
健康に気をつかう T.k
少し体力を作る H.T
積極的になんでもやる M.I
編み物を頑張る A.K
体力をつけること W.A
今年も前向きに A.F





みんなの声

「ホワイトデーにお返しがもらえたら、
何が欲しいですか？」

White
Day

👑 No.1 クッキー S-M・K-Z・K-S・M-I・F-E

👑 No.2 お菓子 H-T・T-K
チョコレート K-K・はーちゃん

ハンドクリーム K
マシュマロ N-T
可能性のない問いにはお答えできません K-O
アクセサリー T
ケーキ T-K
4℃のネックレス K-Y
缶詰のフルーツ
モンブランケーキ A-K
ジュース H-K
心がこもっていれば何でも良いです W-A

健康講座 1月「ダイエットについて」



太る原因

①生活リズムの乱れ

- ・夜遅くまで起きている→ホルモンのバランスが崩れる
- ・カップラーメンなどを食べると次の日には脂肪になりやすい
- ・寝る前3時間以内に夕食を摂ると夜は脂肪が蓄積しやすい
- ・1日7.5時間は睡眠をとる

②野菜から撮る。米の量を1/3にする

- ・よく咀嚼する→満腹中枢を刺激して満腹を感じやすくなる
- ・コンビニのおでんは低カロリー
たんぱく質は卵から。食物繊維は大根から。
- ・白米よりもち麦入りおにぎりにすると食物繊維をとれる
脂質や糖質の消化吸収をおさえる。悪玉コレステロールを減らす。
心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化になりにくい。

【感想】

夜遅くまで起きていることが太る原因や生活リズムの乱れにつながると分かり、勉強になりました(M)

健康講座 2月「みかんとブロッコリーを食べよう」



・みかんについて

体温上昇を促したり骨密度の低下を抑制したりし、骨粗鬆症を防ぐ。コレステロール値や中性脂肪を低下させる働きをし、高血圧を予防する働きもある。ヘスペリジンというポリフェノールの一種が含まれている。

みかんのうす皮にも栄養が入っているので皮むきせずそのまま食べるとよい。

・ブロッコリーについて

「菜の花」とはアブラナ科でアブラナ属の花の総称。

大根、小松菜、キャベツ等は菜の花の仲間に入り、ブロッコリーもその仲間。免疫力がアップし、ビタミン、ミネラルが含まれているため生活習慣病予防にもなる。

食物繊維も豊富で便秘解消に効果があり、ほうれん草と比べカルシウムが3倍、ビタミンCが4倍含まれている。

高齢者は、病気になりにくい体を作るためにフルーツや野菜をとる方がよい。

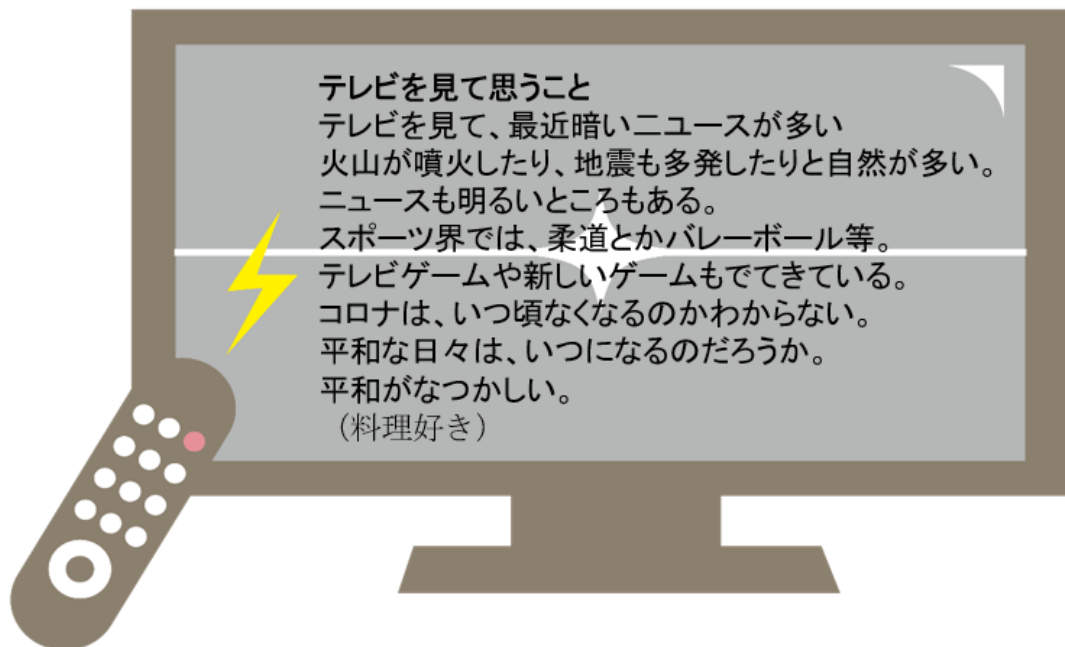
【感想】

自分も、フルーツや野菜をバランスよくとっている。(料理好き)

農作業のプログラムで作りました。
収穫した小松菜をフライパンで炒めたり
茹でたりして食べました。
美味しかったです。(クリスティーン)



1月と2月は熱や頭痛で休んでしまい、ほとんど
デイケアに行けませんでした。
3月からは、ちゃんとデイケアに行けるようにしたいと思います。
(は一ちゃん)



大掃除！



年末にメンバーさんにも協力してもらい、デイ・ケアの大掃除を行いました。
エアコンのフィルターや床の水拭きなど、
日常的には手が届かないところを重点的に行いました。
終わった後は、デイ・ケアが一段と明るく見えました。
ありがとうございました！（スタッフK）



クラシックおすすめ盤

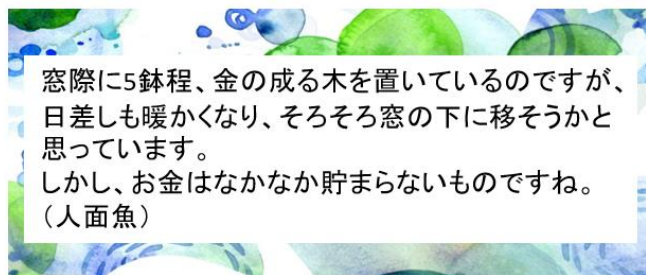
記念すべき第1回は、マーラー作曲、交響曲第9番をお勧めしたい。
バーンスタイン指揮、イスラエル・フィルのものである。
ご承知のようにこの曲はマーラーが最後に完成した交響曲である。
「第九のジグクス」を恐れたマーラーは、9番目に完成した交響曲を
「大地の歌」と名付けたが、第九を書き終えて第10番目の交響曲を
一部作曲して死んでしまった...

次回に続く。お楽しみに。

(K.S)



窓際に5鉢程、金の成る木を置いているのですが、
日差しも暖かくなり、そろそろ窓の下に移そうか
と思っています。
しかし、お金はなかなか貯まらないですね。
(人面魚)



夢について

貴方は人生の3分の1の時間眠っています。そして沢山の夢を見ます。
人間は一晚で2～7つの夢を見ていると言われます。夢はとても不思議な現象です。
貴方も「何でこんな夢を見たのか」と思うことがしばしばあるでしょう。
しかし夢には大きな秘密が隠されています。
貴方が起きている時間は意識が顕在化していますが、
寝ている時は意識が顕在化し、無意識のうちに、
夢(記号)となって、貴方に伝えようとしています。
つまり、全ての夢には意味があるのです。
例えば、死体の夢を見たとしても、
それはいつ死ぬか伝えている訳ではありません。
死体の夢は「貴方の願望はもう直ぐ成就し、貴方自身もそれにふさわしい自分に生まれ変わることをおしえている。」という意味があります。
朝起きた時どんな夢を見たか記録しましょう。何もすることがない時はスマートフォンやパソコンのインターネットを利用して、今後の人生に役立てましょう。
(クリスティーン)



カラスについて

カラスはもともとは真っ白だった。
ある日、アルカディアのイスキュスという青年が滞在し、コロニスに言いよった。
コロニスは承諾した。
この様子を見ていたカラスがアポロンに忠告した。
「大変です、あの人の娘浮気しています。」
「そんな馬鹿な!」
「それは本当です。
アポロン様の娘は妊娠しているというのに、
他の男と抱き合っています。」
このことを面白がっているようなカラスの報告に頭にきたアポロンはカラスを真っ黒にし、また言葉が分からないようにしてしまった。



(クリスティーン)

「赤毛のアン」について

メンバーさんがDVDを持ってきてくれ、
何回にも分けて全50話を観ました。
アンやマシュウのキャラクター
がとても愛らしく、わたしもすっかり
気に入って、図書館で児童書を
借りて読んだりもしました。
でもやっぱり声優さんの良さもあり、
映像化されたもの(1枚のDVDにまとめられている総集編バージョンは超特急過ぎて登場人物の良さがわからないまま終わってしまうので通常バージョン)がおすすめです!
Kさん、ありがとうございました!



カテゴリ別 世界名作劇場 | ファミリー | 文学・伝記
年代別 1970年代
50首別 あ
放送期間 1979/01/07～1979/12/30
話数 30分・50話
原作 ルーシー・モード・モンゴメリ
放送局 フジテレビ系
放送時間 日曜日19:30-20:00
79年厚生省児童福祉文化賞受賞
©NIPPON ANIMATION CO., LTD.
"Anne of Green Gables"™ AGGLA
日本アニメーションホームページより

(スタッフK)

■編集後記■

☆料理好き

日中は
小春日和りですが、
まだ朝晩は寒いです。
雨や雪が少なかったので桜や草花は
ちゃんと芽吹いてくれるかな。
昔の事だが、
院内花見会が懐かしいです。



☆T.M



戦争が
早く終わりますように。

☆人面魚

日差しもやわらかくなり、
春らしくなったようですね。
2月中は、体調も思わしくなく、
デイも休むことが多く、
自分でもどうしちゃったのかなと
不安な毎日でした。
ここにきて、回復気味なので
頑張りたいと思います。



☆は一ちゃん

2月のお金でシャーマンキングの
Blu-rayを買う予定でしたが、買う
ことが出来なかったのも、レンタ
ルのDVDアニメマガジを借りました。



☆クリスティーン

2月は祝日が2日あるのでこの日は食
料品は何を買うか迷いますね。
皆さんはどうしますか？
私はスーパーとコンビニをうまく活用
します。



☆スタッフK

2月15日に発行できず、
申し訳ありませんでした。
今月号からMさんが編集に
携わってくれています。
ありがとうございます！
コロナも心配ですが、
ロシアのウクライナ軍事侵攻も
切実ですね。この時代にこんなこと
が起きるなんて。
自分に何ができるのか
考える日々です。



*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** 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 2022年(令和4年)3月15日、vol.57