

2023.9.15 Vol.66 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



激しい雷雨に見舞われ、驚いた9月上旬。
回復を見せた空には、一筋のひこうき雲が
魅えるのでした。今年もあと残すところ3カ月!!
暑かった夏も少しずつ秋めいてきましたね☺



--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「●●の秋、何を思い浮かびますか」
「スポーツの秋」やったことのあるスポーツは何ですか
- 2 健康講座 ～ コラム
- 3 皆さんの作品コーナー
- 4 農作業グループの記録
- 5 編集後記



みんなの声



「〇〇の秋、何を思い浮かべますか？」

スポーツH-T,K-K,M-K

食欲N-K,E-T,H-S

野球I-S

バスケットボールA-M

なしH-S

読書E-F

芸術H-S

松茸A-M

こうとろI-S



みんな
の声

「スポーツの秋」やったことのない
スポーツは何ですか？

バスケットボール A-M,M-K

野球 I-S

なし H-S

テニス K-K,E-T,M-K

ソフトボール E-T,M-K

水泳 E-T

器械体操 N-K

バトミントン M-K,H-T

フェシング M-K

体操 M-K

ソフトバレー E-F

健康講座 ひまわり



8月 「熱中症、脱水症状について」

ナトリウム数が高い→水分が不足しているサイン

原因は異常な発汗、下痢、多尿とされている。

重度になると、体の中の水分が失われ身体が驚いて意識低下（めまい、ふらつき等）がおこる。

この症状があれば、すぐ休むか水分補給をする様にする。

水分不足で身体に起こる症状として急に倒れる、汗をかかない

ひどくなると血液がドロドロになり血流も悪くなると今度は、

熱中症を引き起こし、大部分が足がつり急に倒れることも。

水分補給の飲み物としてポカリスエットなどの飲み物をとるとよい。

衣服の調整として発汗しても汗が乾きやすく身体の中に熱がこもら

ない物を着用し、出来るだけ浴槽に入り発汗を促進して老廃物を出し

血流をよくし疲れもとれ熱中症予防にもつながる。

〔感想〕

自分も持病を持っているので水分をまめにとって、汗をかいたら

衣服を着替えたりしている。

（料理好き）

コラム

頭を疲れさせない工夫

色々な事をしている時は何もなく、終わってから疲れが来る事を過集中といい、気力を保てるが長く続かない事を継続力という。（一週間）

脳を疲れさせないには、規則正しい生活をすると同時に睡眠を十分にとると脳がまた活動を始めます。

気持ちもおだやかにしておくのも一つです。

おだやかにするって難しいですね。

自分も、おだやかにするって難しいです。

皆さんも、おだやかになった事ありますか。

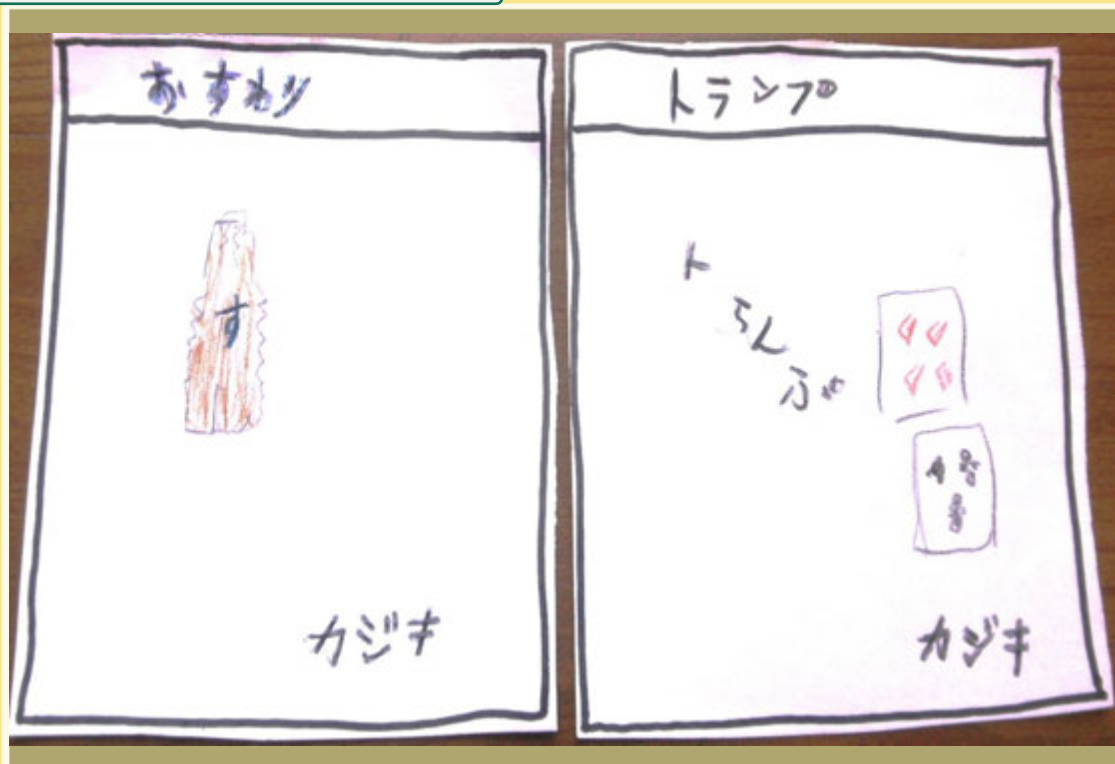


（料理好き）

夏と友達になりながら～

今年の夏はやはり「コロナ」でしたね。
けれど、両親と話をしたり色々工夫が
あったり、できないことが出来るようになり、
空気が変わった気がしました。
私はこの“夏”で家の片づけをしました。
熱中症には気をつけて下さいね。
帽子を必ずかぶってください。
(カピバラさん)

カジキ画伯のイラストコーナー



コラム



新聞の広告を見てユーグレナを1カ月分注文しました。ユーグレナとは和名はミドリムシのことで色々な栄養素が沢山入っています。毎日コップ一杯飲んでいきます。味は抹茶みたいです。飲み始めて2週間くらい経ちます。おかげで体調もよくなりました。頭や腹の痛みも治まりました。健康のために飲み続けたいと思います。皆さんは何か健康のためにやっていますか？

<クリスティーン>

夢の続き

昨夜、夢を見ました。

自分でも不思議なんですが、鉛筆を持って悩んでいるようなので、どうしました？と聞くと、コラムはもう書けましたか？と聞くので、今書いています。と、答えました。続きの夢も見てみたいです。

<人面魚>



宮まつり

宮まつりを、ほんの少し見てきました。

おみこしのじかんまでいると帰りのバスの時間によっては帰れなくなってしまう。最初はFKDに用事があったので行ってみたところ、おはやしをやっていました。袴姿に、やりとお面をかぶった人が、おはやしに、合わせて踊っていました。生まれて初めて見たので驚きました。次はトナリエ前に行ったら親戚が、おはやしをやっていました。挨拶をして、次にオリオン通りへ、屋台がいっぱいで、ひともいっぱいぞろぞろとゆっくり歩いていました。お好み焼きを買いました。用事をすませ帰るころには暑さの限界です。バスが迂回する前にはバスでかえりました。(M.I)



みなさんの作品コーナー

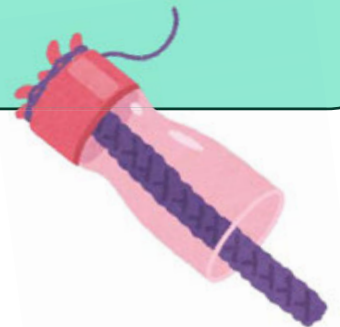
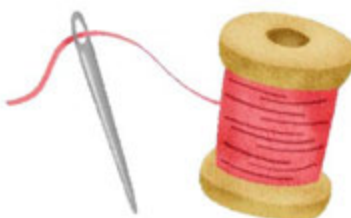


コツコツと三角形のパーツを作り、組み立てます。始めは難しいと感じましたが実習生の助けもあってなんとか完成しました。耳を真横ではなく少しに付けることで可愛くできたのではないかと思います。(T.A)

このひまわりは折り紙を8等分に切ることから始まりました。種1色、花びら2色の折り紙で三角形のパーツを作り組み立てました。夏らしい作品ができよかったです。(T.A)



「やったー」 やっとリリアンの座布団、完成しました。7か月かかりました。色もデザインも気に入っています。宝物にします。(K.O)



農作業グループ

【グリーンカーテンの感想】

心配していた朝顔とヘチマが出来て
グリーンカーテンらしくなりました。
グリーンカーテンが出来てから少し
涼しくなった気分です。(料理好き)



朝顔とヘチマのグリーンカーテン
今年は出来ました!(^^)!

朝顔の青い花が咲きました。
黄色い花のヘチマも咲き、
たくさん花が咲きました。
(K.H)



ヘチマの収穫は今回は成功で、
2個の収穫でしたが、食べられ
ないと言われ少し残念でしたが
ヘチマをタワシにできる時、どん
なタワシになるのか楽しみです。
ヘチマとアサガオがーか所に咲
いていたので写真を撮る時にピ
ントを合わせるのが少し難し
かったけど、良い写真が撮れて
よかったです。(F.E)



■編集後記■

☆料理好き

もうすぐお彼岸だというのに
まだまだ暑いです。
朝と夜は少し秋らしくなってきました。後4か月で今年も終わります。早いですね。



☆クリスティーナ

毎日暑いので家に着いたら
直ぐに冷房をつけます。
電気代がかかりますが
熱中症防止のため仕方ないと思っています。
皆さんも冷房や扇風機を活用して熱中症にならないよう気をつけましょう。



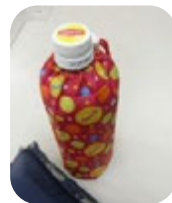
☆カピバラ

あら？秋の香りがする。
夏が終る？もしそうなら
早いですね。服の取り換え等
少しの夏の終りを楽しむのもいいかな？
“とうもろこし”を食べました。今度は秋の
楽しみを見つけてみよう！
食べものばかりで楽しみ 又それが良い
のかしら。



☆M.I

ハワイ、カナダ他、山火事が
凄いですね。
世界中が、平和であるように
お祈りします。



☆人面魚

夏・猛暑・残暑
9月だというのに
暑さは続らしい。
本当、勘弁して欲しい。



☆スタッフS

暑さが9月になっても続いていますね（ノロ）
食欲は全く落ちる気配がありません。笑 今月から新聞作り担当です。
みんなで楽しく作っていきたいです(^_^)



デイケア新聞の
編集メンバーも
募集中です(๑_๑)

*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～土曜日
(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 2023年(令和5年)9月15日、vol.66