

2023.11. 15 Vol.67 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



今月上旬まで季節外れの暖かさ。
急に肌寒くなりましたがいかがお過ごしでしょうか？
秋の季節を感じずに驚いていますがこれから紅葉が見頃になり
そうで、敷地内のイチヨウ並木の葉も色づき始まりそうで楽しみ
ですね。秋も堪能しながらデイ・ケアも冬支度です🍁

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「紅葉狩りのおすすめスポットは？」
「山登り」登りたい山は何ですか？
- 2 健康講座 ～ みんなのクラシックコラム
- 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



「山登り」登りたい山は何ですか？

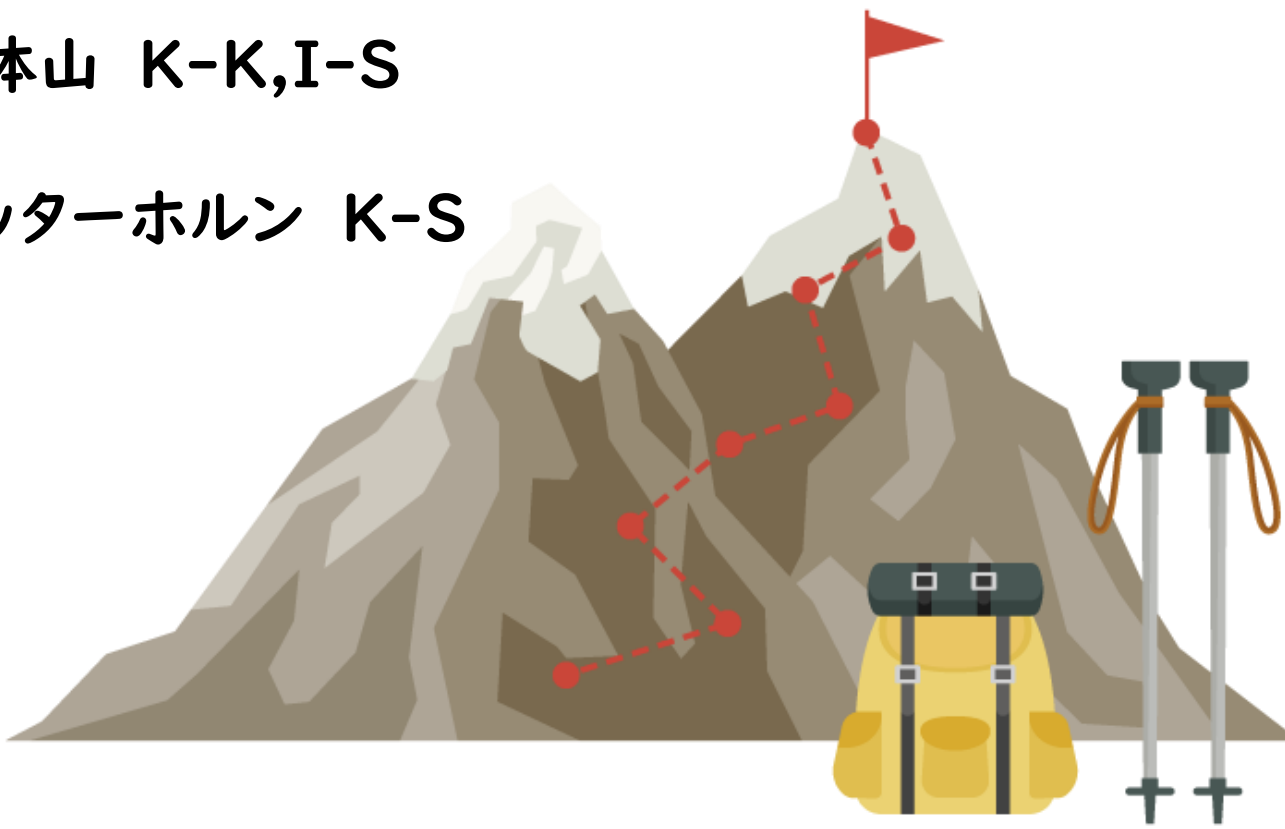
日光車 H-S

なし K-N

富士山 T,E-T,M-K,Y-A

男体山 K-K,I-S

マッターホルン K-S



みんな
の声 

紅葉狩りのおすすめ
スポットは？

八幡山 K-K

箱根 M-K

なし E-T

奈良公園 T

いろは坂 K-N

白根山 H-S

日光 I-S, Y-A

上高地 K-S





健康講座 ひまわり

9月 「ブロッコリーとみかん」

アブラナ科の野菜

キャベツの変種のカリフラワーを品種改良

菜の花はアブラナ科

アブラナ属の花の総称→キャベツ、ブロッコリー、小松菜、大根

免疫力↑ 抗酸化作用↑ ビタミン、ミネラル豊富 食物繊維豊富

(脂肪の吸収を抑えたり便秘解消する)

ほうれん草に比べ、カルシウム3倍ビタミン4倍多く含まれている



みかん [感想]

ヘスペリジン、ポリヘノールの一種

ビタミンCみかんの皮を乾燥させたもの陳皮

ビタミンCの働きを補強してコラーゲンの生成を促進

60-70代になると

毛細血管が約4割になる

年齢を重ねると共に冷え血行不良、体温低下など不調がおきてくる

食べることで手足先の毛細血管の流れを改善、悪玉コレステロール値

中性脂肪を低下させる(LDT)

炎症、骨にもいい。



勉強になった。これからは、食べるようにしたい。

(料理好き)

10月【身体を温める】

身体を温めるにはサウナやお風呂がある。

血行が良くなり、血管を広げる効果があり血液中の酸素も多くなり疲労回復改善にもつながる。

気持ちもリラックスでき硬くなった筋肉をゆるめる

免疫細胞1度アップ、免疫が6倍あがる。

免疫細胞が1度下がると免疫力が低下する。

身体を温めるものとしてお茶等でも効果があります。



(料理好き)



クラシックおすすめ盤

今回はムソルグスキー作曲、ラヴェル編曲の「展覧会の絵」をお勧めしたい。この曲にはピアノ版があり(こっちが原曲)それはそれで色々面白いのだが、やはりラヴェルの華麗なオーケストレーションが楽しめる管弦楽曲版の方が親しみやすいだろう。

演奏は、カラヤン指揮、ベルリン・フィルハーモニー管弦楽団のものがいいだろう。
(K.S)



カジキ画伯のイラストコーナー

は、お休みです。



コラム

異常気象が続く世界

21世紀に入ってから世界各地で起こっている。今まで最高気温が30℃だったところが今では50℃前後になっている。

所によっては大雨になったり、大雨で川が氾濫したり、又はがけ崩れがおこったりと、いろいろ起こっている。

これで、北極の氷が解けたりしたら人びとが住む所はどうなってしまうのだろうか。

テレビを、見ているとせつなく思う。



(料理好き)

コラム



僕のバッグ

バッグが古くなったので新しいバッグを買いました。新しいのは古いバッグより少し小さいけど中身は新しいバッグに全部収まりました。このバッグは3つの使い方があります。ショルダー、リュック、手提げです。ショルダーとリュックは紐の通し方を変えて使います。因みに素材は羊革でできていて使い心地もいいです。

<クリスティーン>



R5.11月6日

11月に入ったというのに、まだ夏の地方があるというのは

どうなのでしょう。所詮、自然には逆らえないので、じっと我慢している他ないのでしょうか。異常気象ですからね。

それにしても神様何とかしてくれませんか？

<人面魚>

栗の渋皮煮

まず栗を煮て、水に冷やす。



厚い皮をむく。しぶをついたまま煮る。

沸騰してきたら、重曹を入れて、黒い水がでてくる。3, 4回繰り返す。栗が、やわらかくなったら、水に冷やす。一個、一個洗う。1kgの栗に、砂糖300g、中火で煮るで、できあがり。

(M.I)



みなさんの作品コーナー

ひざ掛けを作っています。

R5.1月30日に作りました。

R6.11月6日までに完成したいです。
(K.K)



頑張って作りました。

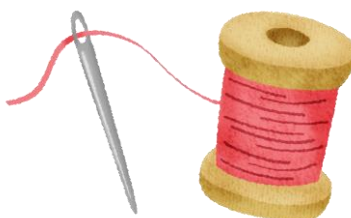
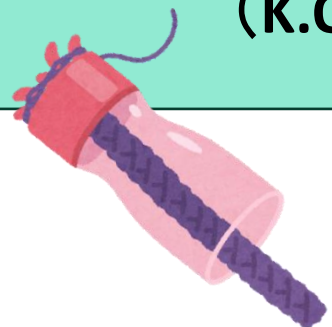
身につけるのが楽しみです。
(A.K)



リリアンの座布団丹精を込めて作っています。



出来上がったら大切にします。
(K.O)



農作業グループ



ヘチマを収穫して、
タワシが出来上がりました!(^^)!



【さつまいもを育て中♥】
参加メンバーと水まき活動の様子



農作業のひとやすみに
見かけた生き物たちに
ホッコリ!

みんなみんな生きている
んだ友達なんだ〜♪
でもクモにはビクリ
Σ(°Д°) でしたね...



敷地内の珍風景を撮影📷
カーブミラーが木に飲み込ま
れている〜(°Д°)
どこにあるか知ってますか?
キノコに…なぜミョウガ…??
ミョウガは食べられたと思いま
すが観察してたら萎びちゃい
ました笑



あらま



■編集後記■

☆料理好き



日中は少し暑いぐらいですが、朝夕は寒い位です。
皆さんにとって、今年はどうな年でしたか。
来年は、少し明るい年になってほしいです。

☆カピバラ



クマ、サル、イノシシ
山から下りてきてどうしたものかとため息をかい
てしまうものです。

心配 ☹️

☆人面魚



週1回月曜日にしか
来ないので、編集は他の
局員の方にお任せっぱなしで
申し訳ないです。

☆クリスティーン



カラフルとちぎに行きました。
カレーライスを買おうとしたのですが売り切れ
になって11時まで待ってくださいと言われて
ました。それで2分前に並んだら行列がで
きていました。中には5個も買った人もいま
した。カレーライスは人気があるんだなとお
もいました。C棟に戻って夕方に食べました。

☆M.I



辛いラーメンに挑戦したいと思
いカップラーメンの辛を買ってみました。
作ってみたところ、息を吸って辛いのは初
めてでした。粉末を入れすぎました。

☆スタッフS



梨やリンゴやサツマイモ…
食欲にまかせて最近食べて
ますが、気を付けなくてはなら
ないこと。。。((+_+))
伝えずとも分かりますよね？(*^_^*)
調整は必要です(笑)



デイケア新聞の
編集メンバーも
募集中です ☺️

*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～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) 11月15日、vol.67