

## 2024.7.15 Vol. 71 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



いかがお過ごしでしょうか？梅雨に入りましたね!!  
雨が降ると家に居る時間が長くなりますが、傘をさして散歩をしたら、  
意外に楽しいひとときを感じるかもしれません。  
雨を上手に楽しみながら梅雨明けを待ちたいですね。。。  
なんて、梅雨の時期を楽しもうと思ったら夏日のような毎日がやって  
きちゃいました!!! すっかりあわただしい夏の始まりのようです。

### --- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「海では何がしたいですか？」  
「熱中症と夏バテにならないために何の対策をしていますか？」
- 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 📣

海では何がしたいですか？

すいか割り M-K,H-K,A-F

水泳 K-K

バーベキュー E-F

海で散歩 I-T

バレーボール K-N

ビーチバレー H-T

潮干狩り H-S

日焼け M-I



# 熱中症と夏バテにならない ために、どんな対策を していますか？

こまめに水分をとる

K-K,I-T,K-N,M-K

肉を食べる。 M-K

エアコンをつける

K-K,E-F,H-T,A-F

食生活を気をつける H-T

麦茶を飲む H-K

冷たい飲み物を飲む

M-I

栄養を摂る H-S





## 健康講座 ひまわり

(5月)

**梅雨を元気に過ごすために**

この時期になると交感神経と副交感神経のバランスが崩れやすい。

交感神経...日中活動している時

副交感神経...休息していたり、睡眠やリラックスをしている時

梅雨時の対策として、蒸しタオルで目や顔全体を温めたり足のふくらはぎの上下運動をしたりすると梅雨の時期を感じにくくする。

血流のリンパの流れを良くする働きをする。

梅雨を悪く考えず日常生活を続けると気持ちよく送れます  
(料理好き)

(6月) コレステロール対策

**動脈硬化とは**

動脈の血管の中にコレステロール「脂質」が溜まること。コレステロールが溜まると血液の流れが悪くなる。

総コレステロールの値

HDL 善玉コレステロール40mg以下

LDL 悪玉コレステロール140mg以上は危険

中性脂肪150mg

コレステロールが原因で引き起こされる疾患は次のとおり。

がん

脳血管疾患

心疾患

高血圧

血中コレステロールは肝臓で作られて、小腸で吸収される。塩分の取り過ぎに気を付けましょう。

(料理好き)



## クラシックおすすめ盤

今回お勧めするのはシェーンベルク、ピアノ作品集である。

演奏はいろいろあるが、先日亡くなられたイタリアの名ピアニスト、マウリツィオ・ポリーニをお勧めする。

(K.S)



## コラム

### ダイケア写真を見て思う事

時々コロナになる前の写真を見ている。

写真を見て、{また、行きたいな}

{院内との行事が再開できるかな}とか考えてしまう。

コロナになってから心の中の時計の針が止まったままだ。  
いつ元道りになるのかわからない。

コロナが、落ち着いてからは自分は水曜日の午前中は  
農作業班に入っていて、いちごとトマトを作っている。

コロナになる前は、色々作っていた。

写真を見て今では、懐かしくおもいます。

皆さんも、こんな経験ありますか。

(料理好き)

## コラム



今回は浅見光彦（以下光彦）について書きました。光彦は毎回警察に容疑者扱いされます。そして警察が、叩けば埃が出る光彦の身元を調べると部下に電話をかけさせます。部下と刑事局長の電話の中で光彦は刑事局長の弟であることが分かります。数々の無礼お許しください、浅見さんもお人が悪い、刑事局長の弟なら言ってくればよかったのにと謝罪します。それで光彦は兄は兄、僕は僕ですからと謙遜します。警察は部下に浅見さんの言う通りにするよう命令します。それと作者の内田さんは毎回光彦は33歳で結婚させません。それは内田さんは亡くなったので光彦は永遠に33歳でしかも結婚させないようにしました。この番組は特番に昼に放送するので録画して見ます。皆さんも良かったらみてください。面白いですよ。

<クリスティーン>

ZZZ...



最近母が植木をいじっていたら、のら猫がやってきて鳴きながらついてきました。私はかわいいと思い、声をかけたら、ゴロンと寝っ転がり撫でさせてくれました。それから数日雨が降ったら心配で夜、外を見てみたりしてみました。今日の朝も、顔を出してきたので、撫でてきました。

((M.I))

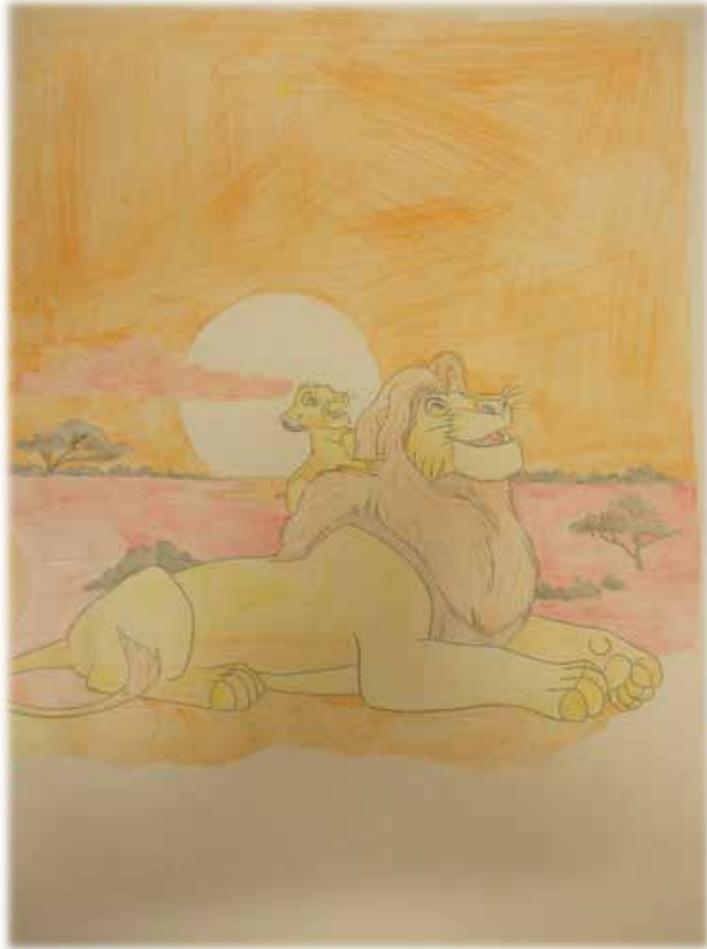
# みなさんの作品コーナー



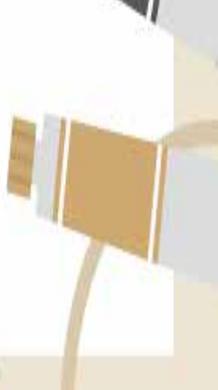
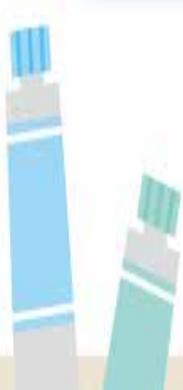
誰かの為に が始まり  
ます。  
(ひろもと てて)



今年の7月でDCの生活2年目にな  
ります。リリアンの座布団も  
3枚目です。これからもDC生活  
頑張ります。 (宇宙人)



大好きなライオンキングのぬりえが出来て  
嬉しく頑張りました。  
良く出来て良かったです。  
(E.F)



## コラム



猫大明神の左の目頭にいつの間にか腫れができ、  
気になってはいたのですが、なんせ週1回の参加な  
のでご免なさい。

長岡の百穴仙人に塗り薬でも出してもらえば良いの  
でしょうが、後はお任せします。 (人面魚)



私はお花が大好きです。

アオイと言ってハワイのハイビスカスと似ています。  
ハイビスカスは美しいですが、一番はアオイと言うお  
花です。梅雨の代表的な花なんですよ。

6月になると「あれ? 🍊」由来がステキなんですよ!!  
梅雨に入ると背が高くなって、160cmまでのびて色  
はピンク、うすむらさきです。毎朝、楽しみで一番に  
見に行きます。梅雨が朝を教えてくれます。

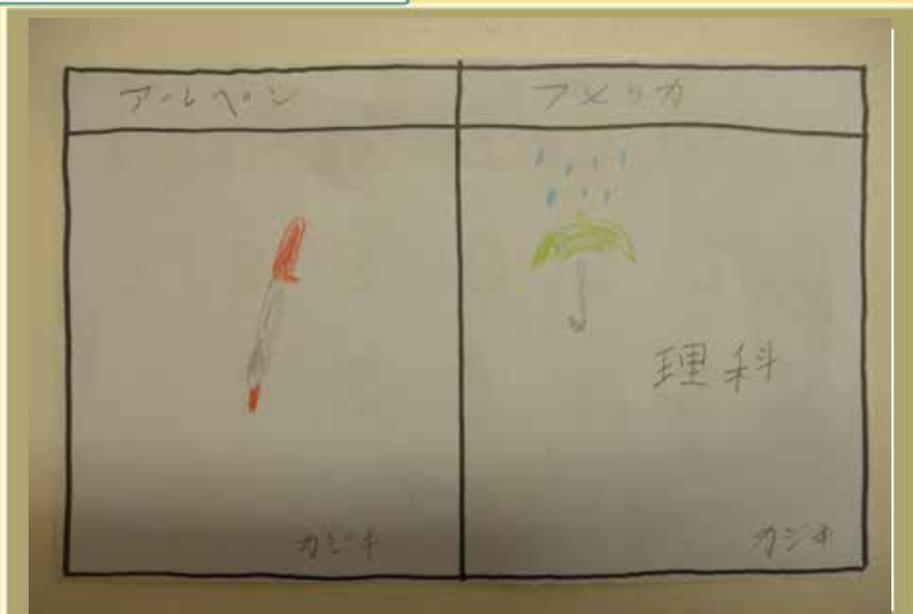
7月に入りましたが、頑張っています。皆さんに見せ  
たい! アオイ頑張れ!!! (カピバラ)

ビジネスマナー講座を  
受けました。



6月17日にウェルビー宇都宮に勤められて  
いる就労担当のかたがいらっしゃいまして、  
働くことで必要なマナーのお話を聞きました!!  
半年前にも講座を開催してくださいました。

カジキ画伯のイラストコーナー



# 農作業グループ



イチゴ 🍓 とミニトマト  
実りました。!(^^)!

梅雨に入る前に、とても  
早い成長で育ちました😊



トカゲが  
いるね!



## 編集後記

### 料理好き

すっごく暑いですね。  
夜も寝る暑い日が続いていま  
す。昔は、こんな暑さはぜんぜん  
ありませんでした。  
日本以外の国も暑いんでしょうか。



### クリスティン

暑い日が続くので熱中症や  
夏バテしないようエアコンや  
扇風機を活用しましょう。また水分  
や塩分をこまめに補給しましょう。



### カビバラ

アオイと言うお花が咲いて  
います。梅雨の代表的なお花  
なんです。毎朝、楽しみで一番  
に見に行っているんです！



### M.I

スイカとメロンをいただきました。  
スイカは水分が多く、甘くておいし  
かったです。あとでメロンは食べ  
ます。楽しみです。



### 人面魚

気になる話を一つ書きました。  
実は私は宇宙人なんですよ。  
でも誰も気付いていないようなの  
で、ここだけの話にしてください。  
いずれ、話すことになると思います。  
それまでごかんべんを願います。



### スタッフS

物価高なので最近野菜はスーパー  
ではなく、道の駅や直売所で購入  
することが多くなりました。(笑)  
早くから行くと、朝採り野菜でたくさん並ん  
でいるし、生産者の顔やお名前も解る魅力  
があります。新鮮でおいしく、消費税がか  
からないことも嬉しいです☺



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** 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 2024年(令和6年)7月15日、vol.71