

2024.9.15 Vol. 72 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



いかがお過ごしでしょうか？今までずっと暑い日が続いていましたが、9月に入りすっかり朝も夕方方も秋を感じる気温になりました!!
8月は台風が来て各地に災害を引き起こしたり、地震もありました。雨上がりにデイケアの中庭へ足を運ぶとバツに遭遇しました。カメラ📷を近づけても逃げる事なく健気な姿に可愛らしく思えたり、たくましく思えたり...。こうやって自然の中を生き続けているんですね☺
みんなこの時代を生きている、たくましく元気に参りましょう!!



--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声：「食欲の秋、何が食べたいですか？」
「読書の秋、好きな食べ物は何か？」
- 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

「食欲の秋」何が食べたい
ですか？

秋刀魚 H-T,S-S

栗ご飯 M-M,K-K,I-M,A-O

焼き芋 S-M

ハンバーグ K

梨 I

刺身 A-F

さつまいも K-N

すき焼き M-K

モンブラン H-I



「読書の秋」好きな本はありますか？

自己啓発 H-I

よしたけしんすけさんの
本 A-O

なし H-T, M-K, K-N, A-
F, I, K, M-M, H-T

テルマエロマエ I-M

ドラゴンボール S-S

PHP K-K

宮本武蔵(吉川英治)
S-M





健康講座 ひまわり

(7月) 熱中症

対策→「暑熱順化」→少しずつ体を暑さに慣らしていく
汗をかくからだにならしておく→体温上昇防ぐ
軽い20分程の運動(ウォーキング、縄跳び、テニス、卓球)
シャワーより入浴(2日に1回ぬるめの湯)
室内の冷房をやや高めにして換気を行う
水分補給+塩分(スポーツドリンク)
のど渇く脱水サイン(梅干し)1日1個
食事はゴーヤ、ニンニクなどのビタミンcやウナギのビタミンB1
やオクラの血糖値を抑える作用があります。
冷たい飲み物の飲みすぎで内臓が弱くなるそうです。温かい内臓
の働きが良くなります。むくみ改善、代謝、免疫力もあがります。
梅干しの他にも塩あめなどでも良いそうです。

(M.I)

(8月) ビタミンDについて

ビタミンDが不足すると . . .
骨からカルシウムが溶け出し骨密度が低くなって骨粗鬆症
を引き起こす。骨折(ケガのもと)
骨を強化するには、他に心臓や血管の機能を正常に保つのに
必要なマグネシウム
コラーゲンのもとになるタンパク質
骨を強化したりイライラを防ぐカルシウム
皮膚や血管などの形成に必要なコラーゲンの吸収を助ける
ビタミンCが必要。
骨を強化するために必要な栄養素
カルシウム...納豆、ひじき、牛乳、チーズ、青菜、ナッツ
マグネシウム...あさり、玄米、ごま、昆布、ココア
ビタミンC...いちご、レモン、キウイフルーツ、キャベツ
ビタミンD...さば、サンマ、干ししいたけ

カピバラ)



クラシックおすすめ盤

今回はフランスの作曲家ラヴェルのピアノ独奏曲をお薦めする。「亡き王女のためのパヴァーヌ」「夜のガスパール」「高雅で感傷的なワルツ」第1曲は美しいメロディーに伴奏がつくというもの。次は夜のガスパール
1曲目オンディーヌ2曲目絞首台、3曲目がスカルボ、この曲は作曲当時からピアノ界でも屈指の難曲である。そして高雅で感傷的なワルツ8曲からなっている。(K.S)



コラム



林や森をなくさないで
私達人間は、林を切り開き住宅を造っているのだろう。
自分達が生きていられるのは山や森の木があるからではないかと思う。
木は、二酸化炭素をとりいれ、かわりに酸素を作ってくれるからだ。
これ以上切り倒さないでほしい。
森や林ほどたくましいものはない。
私達が、生きていられるのも木魏があるからである。
皆さんは、どう思いますか。

(料理好き)

一 コラム



藤井7冠、王位戦で渡辺9段に4勝1敗で防衛して永世王位の資格を獲得しました。次は永瀬9段と王座戦を9月4日から争います。

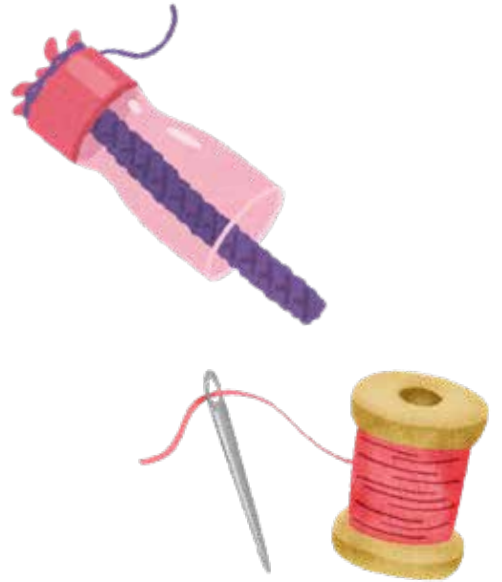
唯一失ったのは叡王（えいおう）戦でトーナメントで優勝して挑戦者の資格を獲得して伊藤7段に勝てば再び8冠になります。

まずはあと2勝して王座を防衛してほしいです。

<クリスティーン>

ふるさと宮祭りがあったので、雰囲気だけでも楽しもうと思い母と、買い物ついでに行ってきました。暑かったのであまり長い時間いるのは、やめようとお昼過ぎから、2時間で帰りましょうと決めて、まず母の買い物をしました。意外に買うものが多く、リュックとお買い物袋いっぱい買ってしまい重くて、暑いし疲れてしまい、椅子で休んでしまいました。それから私が食べたかった、お好み焼きを、探しましたが、なかなかなく近くの屋台の人に聞いたたら、ずっと中のほうにあると教えてくれました。混んでいるなかを歩きやっとたどり着きました。急いで買い、バスで駅へ、その時点で3時間たっていました。家に着き母と、疲れたと言いました。来年はふるさと宮祭り50回目だそうです。また行きたいです。 (M,I)

みなさんの作品コーナー



2年という時間がかかりましたが、ついに様々な色の座布団が完成して良かったです。(天空)



座布団のカバー作るの苦労しました。赤い布は並縫いを1cm間隔で縫いました。端を揃えるのが大変でした。青い布は9等分して、パッチワークの要領で正方形にしました。ボタンは付ける場所を間違えて何回もやりました。また玉留めはスタッフにやってもらいました。それとカバーの中に座布団が入るか心配でしたが、入ったので良かったです。(クリスティーン)




夏をイメージして
作ってみました。

A.I




・コラム



赤トンボ、赤トンボの ハネを取ったらトオガラシ
トオガラシは、トオガラシは、
やっぱり唐辛子 唐いよー。 

(人面魚)

< ひまわりと野菜 >

私は野菜を作るのが大好きです。
ミニトマト、なす、きゅうり。今年あまり作れなくて残念でした。けれどひまわり  がサポートしてくれるように感じました。水分をしっかりとってまだまだ美しい何かを見つけてみるのもいいと思いますね！ (カピバラ)

農作業グループ



夏の思い出!(^^)!
今年はたくさん実りましたよ。集合写真😊



見守る
仲間たち!



編集後記

料理好き

昼間は暑いですが朝は涼しいです。
今年の夏は今までに例のない暑さと聞きます。
彼岸を過ぎると暑さはおさまってくれるかな？



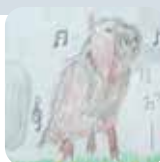
クリスティン

農作業は畑が使えないのでベランダにあるところで行っています。
苺もトマトも収穫が終わりました。
あと秋から冬にかけて咲く花が何か見つかるといいです。



カビバラ

<暑い夏>
33度が何も感じなくなってきました。ペットボトル(空)が多くなって片付けをしてるのをみましてお疲れ様です。と思う今日この頃です。



M.I

母がスイカを食べたがっていたら、タイミング良く、いただきました。私もスーパーなどで安く売っていないか探していたので良かったです。



人面魚

一週間に一回しか来ないので、とにかく今年の夏は暑かったなと思い、御同意を賜りたいのです



スタッフS

温泉に行きたいです。
源泉かけ流しの温泉場が好きです。多少遠くてもその目的で出かけるので苦ではありません。そこに蕎麦か、ラーメンを食べて帰るセットを付けるのが最高です



5



ダイケア新聞の
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)9月15日、vol.72