

2024.11.15 Vol.73 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



いかがお過ごしでしょうか？急に気温が下がったり、かと思えば暖かくなったり...💧
朝と夜では気温が10℃以上違うみたいで、洋服も何を着て良いか迷う毎日です。
暖かい日が続いたので、先月は季節はずれの桜が咲いていたというニュース
がありましたね！？
植物たちもあまりの気温の変化にきっとビックリしていますね。(´Д`)
秋の季節が短く感じます！！暖かくして冬に備えましょう。

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「もみじ狩り」のおすすめスポットは？
「大掃除」徹底的にやるならどこ？
- 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 就労セミナー
- 5 農作業グループの記録
- 6 編集後記



みんなの声

「紅葉狩り」おすすめの スポットは？

日光 K-S, (イニシャルなし)

塩原温泉 ひーちゃま

中央公園 E-F

那須塩原 H-T

日光いろは坂 Y-N

長岡公園 S-M

「大掃除」徹底的にやるなら どこ？

床S-M

トイレY-N,ひーちゃま

なしH-T

居間E-F

風呂場(イニシャルなし)

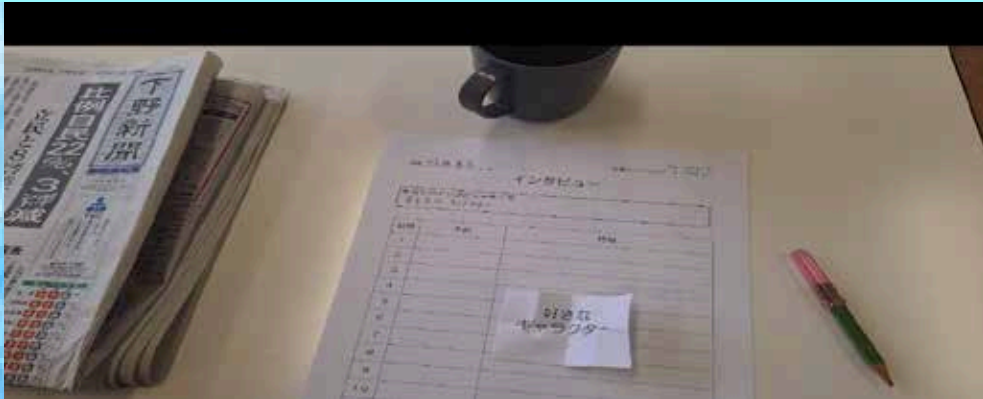
S-S

部屋K-S



就労セミナー

10月21日の午前のプログラムは、
就労移行支援セミナーウエルビーの人達が来て下さり、
仕事についての基本等を学んだ後、くじを引き中に書いて
あるお題を使ってお互い向き合い会話をし、最後に、
アンケートを書いて終了しました。
皆、真剣に聞き入っていました。



健康講座 ひまわり

(9月) インフルエンザについて

- ウイルスが原因で起こる呼吸器感染症
 - 38 以上の高熱や関節、筋肉の痛みなど全身症状が起こる
 - 時に肺炎や脳症など重篤な症状になることがある。12月～3月(流行期)
 - 感染が強く飛沫感染をする
 - 潜伏期間は通常1～2日 最大7日
 - 発症の前日から、排菌している
 - クーリング(身体を冷やす)
 - 薬物療法
- インフルエンザワクチンの効果
接種2週間～5ヶ月間



(クリスティーン)

(10月) ブロッコリーについて

200種類以上のクロロフィル

(葉緑素)が入っていて野菜の王様といわれる。

主な成分として

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム
クロロフィルがある。

抗酸化作用があり、免疫力を高める。


便秘解消や血液をサラサラにする。

ガンになりにくくする。

週2回食べると体質改善にもなる。

(料理好き)





クラシックおすすめ盤

今回は秋にふさわしく、ラフマニノフのピアノ協奏曲全集をお勧めしたい。

ピアノ ユジャ・ワン。指揮グスタフ・ドゥダメル
ロスアンジェルス・フィルハーモニック。

優秀な演奏に、優秀な録音である。

ただ1点どこもとってもピアノパートが目立ちラフマニノフのピアノ協奏曲を練習している方にとってはうれしいディスクである。

ちなみに、ラフマニノフの全協奏曲が作曲者自演のディスクで残されており、興味のある方は、そちらも一聴されたい。
(K.S)



コラム

年齢であきらめない生活を
街を歩いているとこんな会話を聞く
「歳だし、何も出来なくて今はヘルパーさんに
してもらっている。」

自分もぎりぎりで、生活をやっている。
こういう時は、主治医や近くの民生委員などに相談
してみてもはどうでしょう。
さまざまなアドバイスを教えてくれる。
そうする事で、毎日が楽しく生活する事が出来ます。
今日からでもどうですか。



(料理好き)

コラム



只今将棋界では竜王戦が行っており10月27日現在藤井聡太7冠が2勝1敗と勝ち越しています。

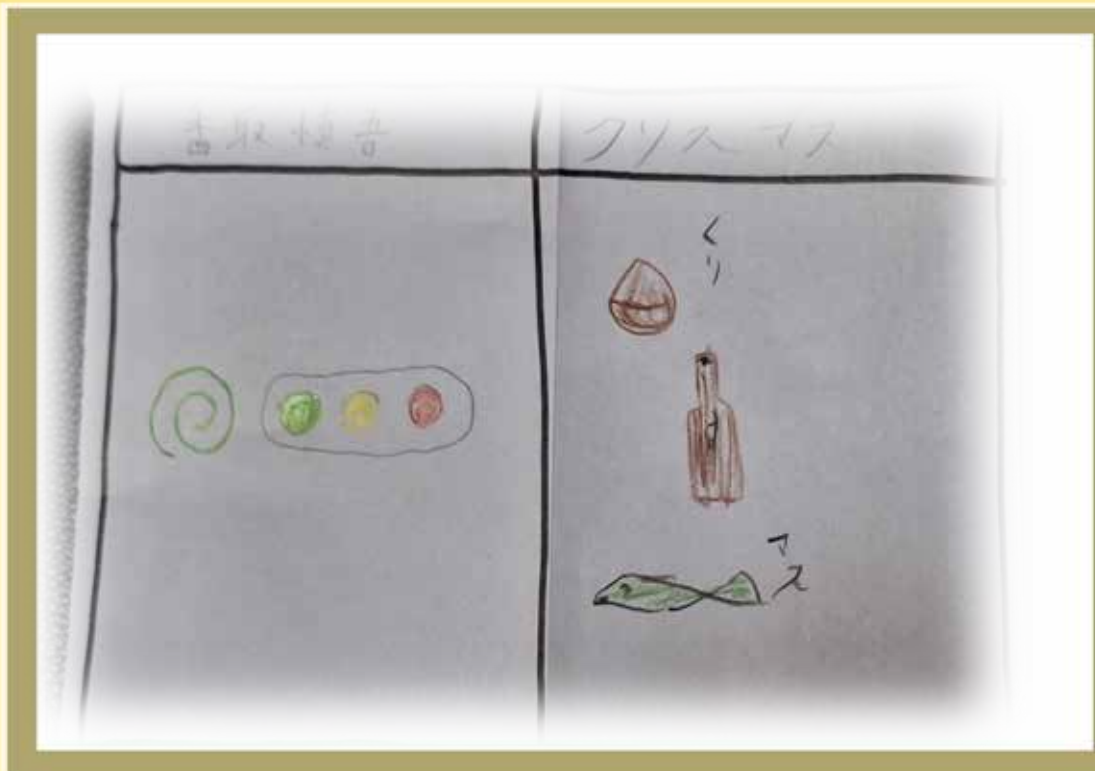
あと2勝すれば竜王のタイトルを防御できるので頑張って勝ってほしいです。

竜王戦は8つあるタイトルのなかで最も大きなトーナメントです。また賞金も最も高いです。

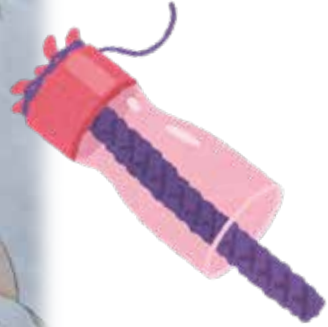
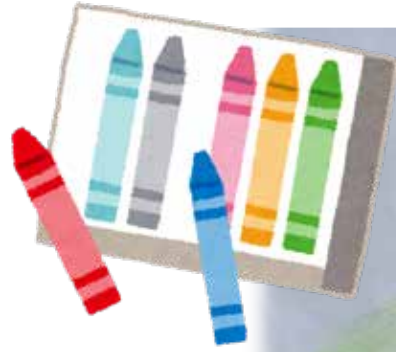
竜王戦の特徴は棋士が全員参加すること、自分が所属する組（例えば1組とか2組とか）で優勝して本戦に出場することです。あと7番勝負で先に4勝すればタイトル獲得、2日連続で対局することです。

<クリスティーン>

カジキ画伯のイラストコーナー

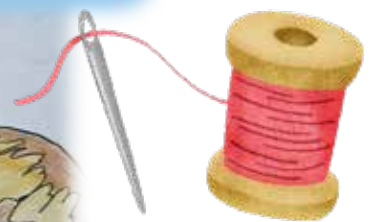


みなさんの作品コーナー



好きなディズニーキャラのぬりえ
をぬれて嬉しいのでこれからも
ディズニーキャラをぬりたい。

(天空)

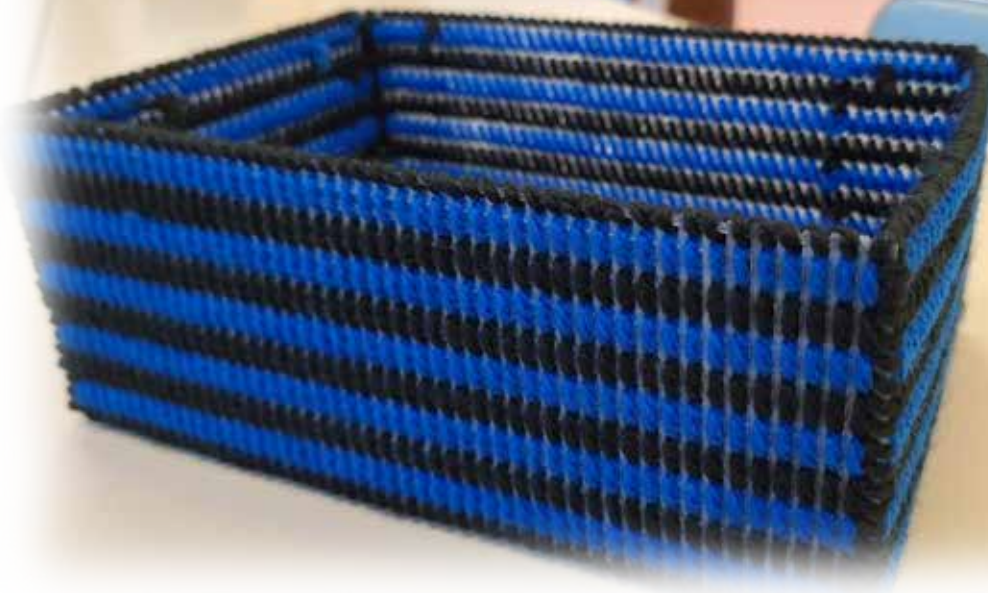


秋の味覚のまつたけです。
まつたけご飯等いかかがです
か？

大作の薬箱が出来上がったぞ！
K.O

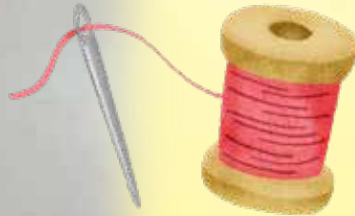


見事な出来映えだ！！
K.O





リリアンの座布団
3つ目だぞ！！
すっごいだろ！？
K.O



1年ぐらい大きく編みました。
2つぐらい今と同じく編みました。

K.K

農作業グループ



ブロッコリーを育て
ています！！
葉っぱが虫に食べ
られないよう
みんなで注意して
観察しています。
収穫できるかな？



寒くなってきたので、カバーをかけて
風が入らないように暖かさを保てるように
しました。



見守る
仲間た
ち！



編集後記

料理好き

長く続いた暑さから一転して秋がやっと来たと思いきや一気に初冬のような陽気になったりと気温差がはげしいです。風邪等ひかない様、気をつけましょう。



クリスティン

今回のカラフルとちぎはスタンプを4つ押したのにスタッフがカレンダーはなくクリアファイルだって言ったのがっかりしました。来年はカレンダーを用意してほしいです。また模擬店で焼きそばを買ったら400もしたので高かったけどおいしかったです。それと飲み物の種類は少なかったのもっと沢山置いてほしいです。



スタッフS

暑くなったり寒くなったり、今年はいくぶん分からない気候で、何を着たらよいのか悩む季節です。そのままあっとい間に冬がきてしまいそうですね... 🌨️ あったかいものでも食べて体力とスタミナをつけたいですね。



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)11月15日、vol.73