

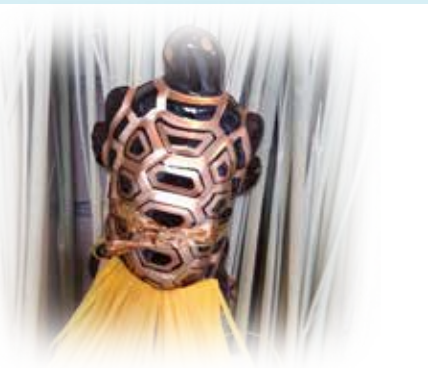
## 2025.1.15 Vol.74 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。  
新年から晴れて幸先良いスタートになりました。  
去年の元日は震災があって新年から心苦しくなった年明けでしたね。  
2025年はどんな年にしたいですか？無病息災はもちろんですが、災害がなく、  
人の争いごとのない、穏やかな1年であって欲しいです。  
笑顔の絶えない一年になりますように。。  
空を見上げながら願いを込めて...今年も頑張っていきましょう(´ー´)ノ

### --- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:お正月に食べたいものは？  
「初詣」行く場所はどこですか？
- 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

## 「お正月に食べたい ものは？」



お節料理 Y-K, M-K, S,  
I-S H-T

餅 Y-K, ひーちゃま  
みかん M-I  
煮魚 K-K  
だてまき K-K  
かまぼこ K-K  
とんかつ Y-K

# 「初詣」に行くならどこへ 行きますか？

護国神社 M-I

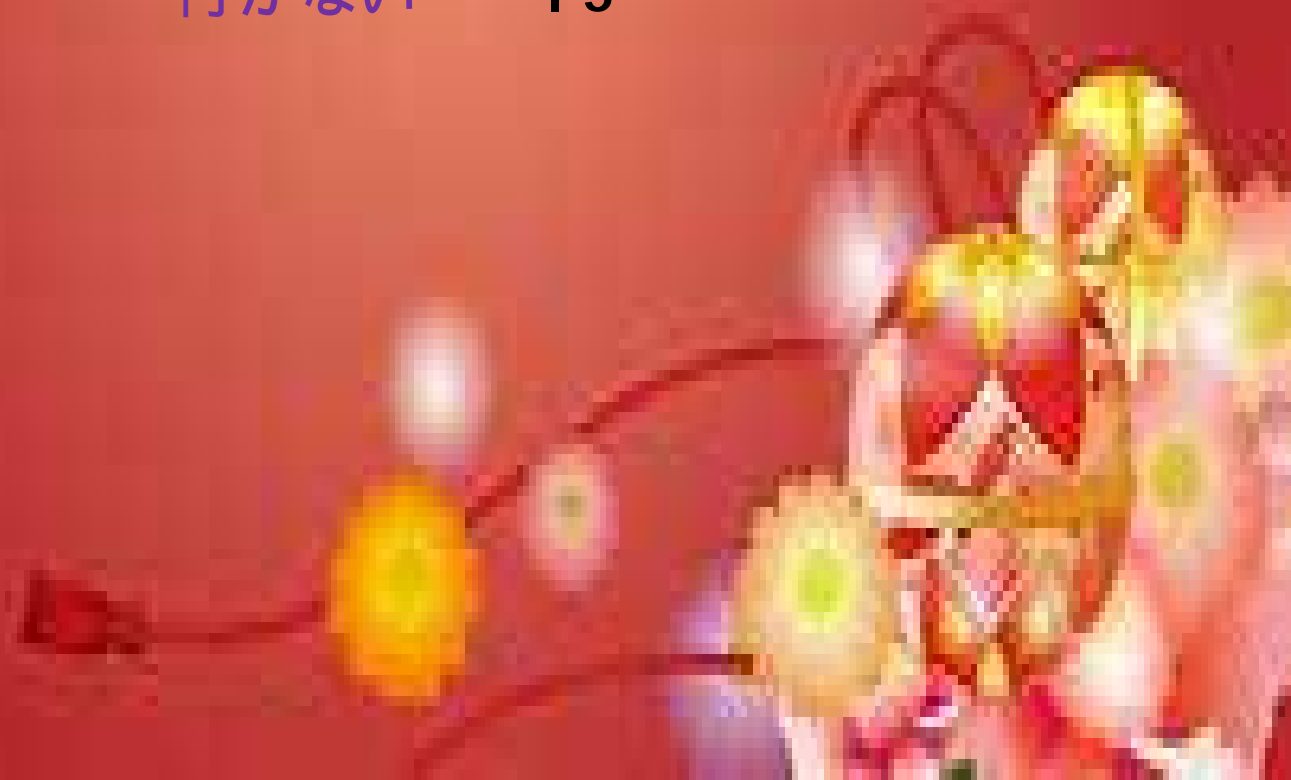
二原神社 K-K

二荒山神社 H-T, S  
ひーちゃま

日光 M-K

その他の神社 I、Y-K

行かない I-S







クリスマスの  
ケーキが今年も  
お昼にできました！

皆さんおいしそうに、  
嬉しそうに召し上がって  
いました😊

Merry  
Christmas





## 健康講座 ひまわり

### (11月) 冬の入浴法について

#### ◎シャワー浴よりゆっくり湯船に浸かろう！！

湯船にしっかり浸かることで、得られる3つの効果

##### 温熱作用

温まることが皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり全身の血流が促進される。

##### 浮力の作用

首まで浸かった場合、体重が約1 / 10になるとされ浮遊感になるリラックス効果がある

##### 静水圧の作用

動かない水の中で体に働く水の圧力。内臓などが刺激を受け全身の血行を改善やむくみの解消に役立つ。

ヒートショックに注意 12月～2月に多い

周りの急激な温度変化により血圧が大きく変動して血管や心臓に悪い影響を与えること。

温かい部屋から寒い部屋への移動によって血圧が上昇してしまう現象。

#### 目的別の効果的な入浴方法

日によって身体のコンドィションや気分は変わるもの。

目的に合った効果的な入浴方法を試してみてください。

##### 肌を美しくする

一番風呂は避けあまり長時間は入らない。足のむくみをとる。

40 前後のややぬるめ。

##### 安眠したい時

ゆっくり入る。38 ～ 40

#### ○ストレス解消

ゆっくり長くつかる。40 ぬるめ

##### 筋肉の疲れをとる

強めのシャワーをあてるのも効果的。心身が目覚める。42

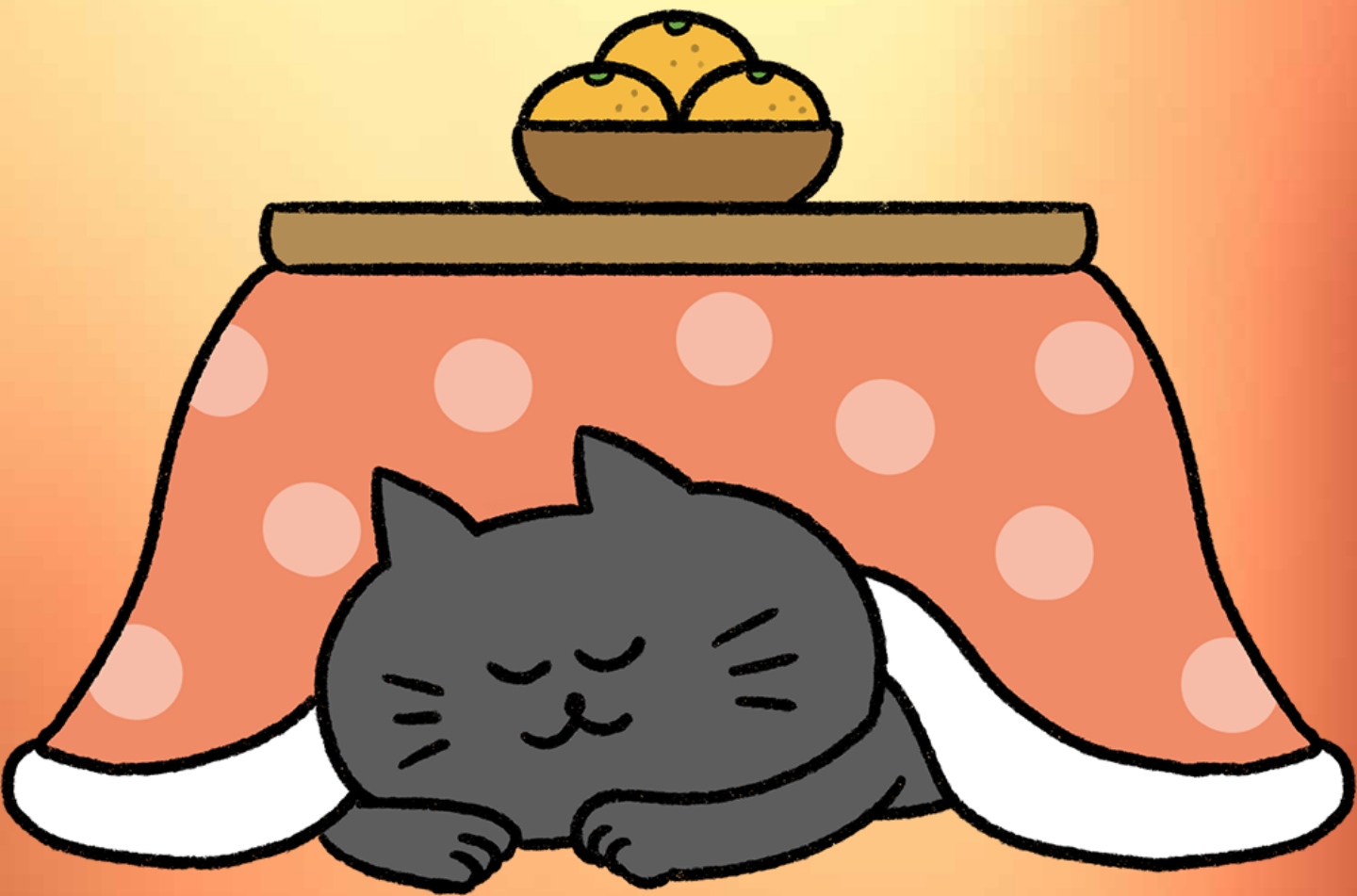
～ 43

(クリスティーン)



## 年末年始の過ごしかた

毎年12月末は年末年始の過ごし方を行っていて2種類用紙があり、1枚目は休みの時のスケジュールを書く所があって2枚目は、3度の食事をちゃんととっているか又は服薬も毎日飲んでいるか等の空欄があって、12月29日から翌年1月3日まで書いて1月4日以降に全員デイケアスタッフに提出することを伝えていました。年明け4日過ぎにどんな過ごし方をしたのか楽しみです。(料理好き)







## クラシックおすすめ盤

今回は正月にちなんでニュー・イヤーコンサート1989を推薦します。今までの一押しとすればやはりクライバー指揮のこのアルバムでしょう。

(1992は同じ指揮者だけどイマイチ)。

セカンドチョイスとしては、オーパス蔵のボスコフスキーか、クレメンス・クラウスでしょう。

本年もよろしくお願ひします。



## コラム

どうなる物価高騰

明けましておめでとう  
ございます。

今年も、デイケア新聞をご愛読下さるよう  
お願ひ申し上げます。

昨年は、暗いニュースばかりでしたが一方では  
パラリンピックやその他のスポーツ等明るい話題も  
ありました。

ニュースでも、話題になっていることといえば物価高が  
話題で、なんでも値上がりでいていつになったらおちつく  
のでしょうか。

このまま、つづく世界はどうなってしまうのでしょうか。

あちこちで、みな不安の声が聞かれます。

平和が、崩れていくようなかんじです。



(料理好き)

## コラム



自分は長袖シャツはベルーナの広告を見て購入します。商品はポロシャツ、ネルシャツ、ブルゾン、ハイナックの4種類あります。自分はポロシャツを選びました。ベルーナは吸汗速乾タイプと裏起毛タイプがあります。吸汗速乾タイプ1年中着られ、裏起毛タイプは寒い日に着られます。自分はそれぞれ2枚ずつ選びます。また何かいいものがあったら購入したいと思います。

<クリティーン>

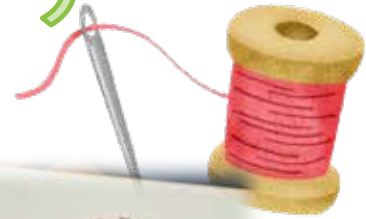
日中活動を撮影させてもらいましたよ  
(`艸`)

オセロ対戦、終了時！(`艸`)勝ったのはどちら??





# みなさんの作品コーナー



おしゃれな子供用のマフラー  
ができました😊

(N.T)



上手にできました！！

(K.M)



去年の7月13日に作り始めて  
完成させるのに数カ月かかりました。  
針を刺す場所を間違ったり、糸がからまって  
スタッフにほどいたりしてなんとか仕上げました。

(クリスティーン)



明けましておめでとぅーぎんま  
す。  
皆様にとって今年も幸多き年と  
なりますようお祈り申し上げます。





ピーターパンも好きなディズニー作品で、特に空を自由に飛べる誰でも夢見る作品ではないかと思います。  
(天空)





# 農作業グループ



ブロッコリーが順調に  
どんどん育ってきていま  
す。収穫が楽しみ♩



見守る  
仲間た  
ち！



## 編集後記

### 料理好き

2025  
新しい年を迎え、皆様にとって  
幸多き年となります様お祈り申し上げます。  
今年1年平穏な年になってほしいです。



### クリスティン

皆さんお元気ですか。  
毎日寒いので暖房をうまく活用したり  
温かい服装をして寒さを凌ぎましょう。  
またインフルエンザがはやっているので  
マスクを着用のうえ指手消毒、うがいをして  
感染しないよう気をつけましょう。



### スタッフS

今年も宜しくお願いします。☺  
お正月休みは、初詣の後お蕎麦を  
食べに行き、道の駅へ行き、日帰り温泉で  
身体を温めて来ました。毎年何ら変わらぬ  
休みの過ごし方になりますが、変わらない  
日常とささいな出来事にも幸せを感じられ  
る人になりたいなあと年々想うのです笑



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** 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 2025年(令和7年)1月15日、vol.74