

## 2025.3.15 Vol.75 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



急に暖かい日が続き、例年より早い花粉の飛散に驚きました！！  
花粉症でお悩みのかたもいらっしゃるのではないのでしょうか？  
寒暖差も続き今度は雪が降りました。梅の花が、去年の今頃は咲いていたのに、今年はまだ小さな蕾です。早く暖かな春の到来を待ちわびる毎日…。梅、椿、タンポポ、桜。  
色とりどりに咲く花を見られるのは春の醍醐味ですね。。  
デイケアも春に向けて始動です！！

### --- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「おすすめの花見スポットは？」  
「あなたの春の思い出は？」
- 2 健康講座 ～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

## 「おすすめの花見 スポットは？」

なし KH,KY,SS,HS

中央公園 EF

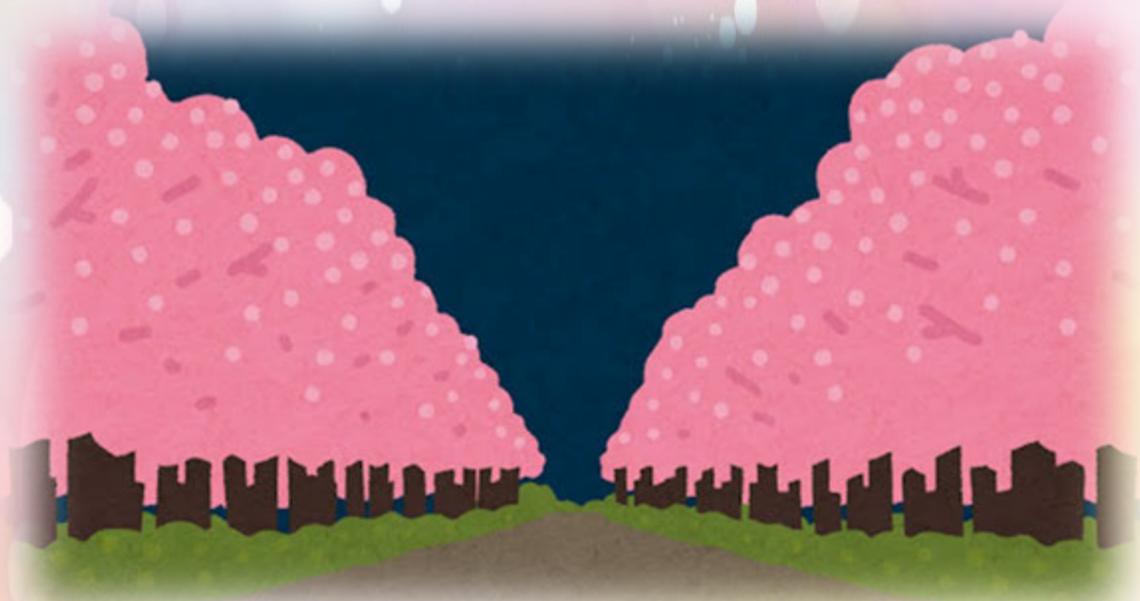
相馬のしだれさくら MK

宇都宮美術館 MM

西ヶ丘病院のグラウンド TK,RY,TK

長岡公園 SM

八幡山 HT



# 「あなたの春の思い出は？」

草花が咲いた時 HT

入学式 RY

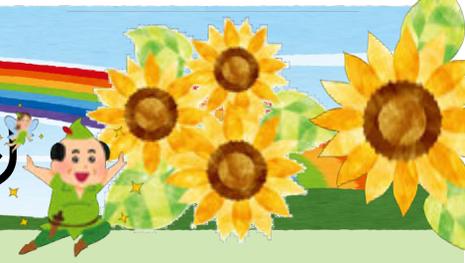
花見 SM,KY

なし TK,SS,MM,MK,EF,KH

桜の花びらで首飾りを  
作った事 HS



# 健康講座 ひまわり



## (2月) 免疫力

### 免疫力とは？

病気に勝つための源。

免疫力を高めるためには適度な運動と食事それと体温の調節。  
食べ物として、動物、植物のたんぱく質や緑黄野菜等の  
ビタミン類を多く含む物をとるとよい。

バランスの良い食生活を取り入れて良くかんで食べると  
体にいいといわれます。

自分にあった運動をすると体内の免疫力が多くなる。

夜のテレビ、携帯、パソコン等はやめて入浴で体を温め  
早めにやすむ。生活を見直し、時々体を休める事も大事です。

人は、笑うことでストレス発散や認知症の予防につながり  
免疫力も増加し、病気になりにくい体をつくります。

(料理好き)





## 健康講座 ひまわり

(1月) 大人のおやつについて

大人のおやつは空腹を軽減する。また疲れを癒す。気分をリフレッシュする効果がある。

1日に必要なエネルギー量の約10%(120kcal)を目安にする。

※約1400~2000kcal(基礎代謝+活動量)

大人のおやつガイド



違い・子供→捕食・大人→食生活に彩りや潤いを与える。

しかし、肥満や生活習慣病につながるため「いつ」「何を」、「どのくらい」食べるかが重要になる。

「いつ」食べるか？

15時がベスト。15~16時は代謝が上がりやすく脂肪の合成があまり活発でない時間帯

「何を」食べるか？

食事で不足がちな栄養素が摂れるもの

野菜チップ、ドライフルーツ、干し芋、バナナ、アボガド、オートミール、豆腐、ナッツ類、サラダチキンなど

「どのくらい」食べるか？

お菓子、果物など200kcal以内、板チョコ半分、ポテトチップス1/3袋、クッキー]2・3枚、ヨーグルト1個、りんご1個、せんべい2枚、おにぎり1個

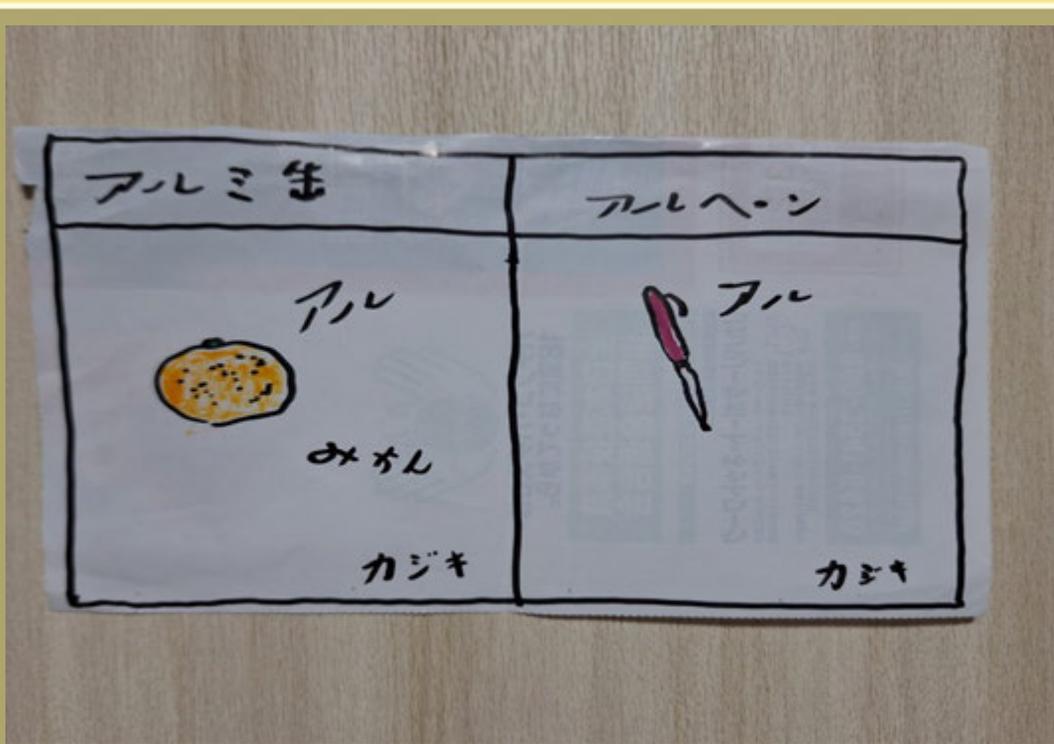
ジュースを飲む時は食品の包装に記載されている栄養成分表示を確認する。

(クリスティーン)





カジキ画伯のイラストコーナー



## ■ コラム



### ・グループホーム

グループホームとは障害者や病気があっても地域で希望生活を送るために自立と社会参加をサポートし支援を受けながら暮らせる「共同生活支援所」というサービスです。

### ・利用方法

自治体の障害福祉課か相談支援事業所に相談。

### ・グループホーム種類

「介護サービス包括型」  
「日中サービス支援」  
「外部サービス支援」等。

いろいろな所のグループホームを病院のワーカーさんや支援の人と一緒に見学し自分にあったグループホームが見つかったら主治医や支援さんと相談し入居体験してからグループホームでの生活開始です。

(料理好き)

# コラム

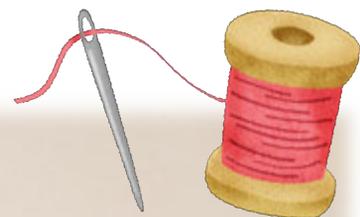
## 「負けないで」の真実 本当は応援歌ではなかった

ZARDとして初のオリコン1位を獲得し、164.5万枚売り上げたZARD最大のヒット曲。1994年には春の選抜高校入場行進曲に選ばれ、1997年には高校の音楽の教科書に掲載されたこの歌は、日本テレビ系「24時間テレビ」で毎年必ず歌われる。応援歌としてのこの曲は実は失恋をテーマに書かれたものである。相手の男性が主人公を選ばずに夢を追いかけると決めたことに対して、主人公がその男性を応援するというストーリーになっている。しかし、サビの“負けないで もう少し 最後まで走り抜けて”というインパクト、更にリリース時期が受験の季節でもあり、バブル崩壊という時代もあって広く支持されていった。その後も、阪神淡路大震災や、東日本大震災をはじめとした災害時に着うたが1位になったり、テレビや雑誌などの「あなたが選ぶ元気ソング」のアンケートでいつも上位にランクインするなど、長期間沢山の人の“心の応援歌”となり、励まみや勇気を与えつづけている。

<クリティーン>



# みなさんの作品コーナー



上手にできました！！

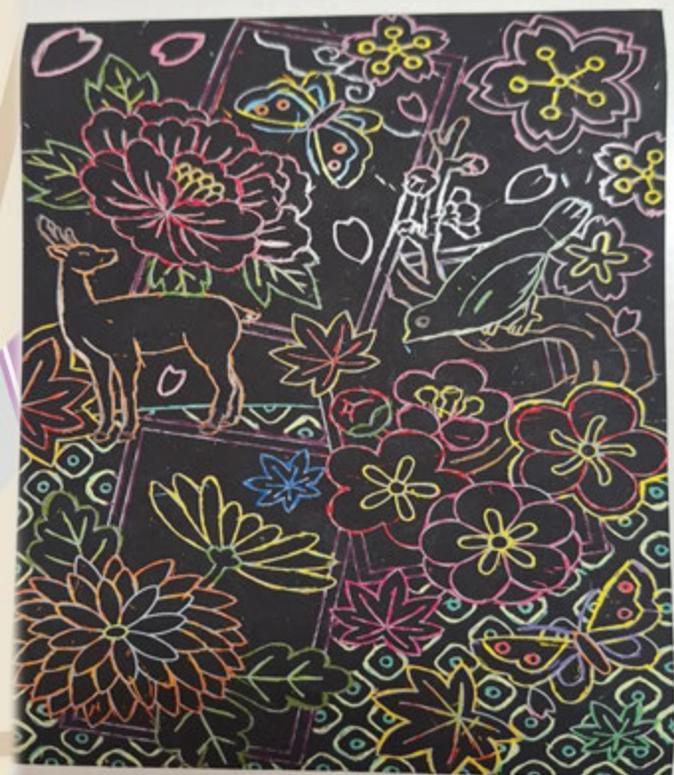
(K.M)



1週間かかりましたが  
トイストーリーの国に来たよう  
な良い作品になりました(N.T)



待ちにまった春がやって来た。  
鳥たちも、うれしそうにさえずり  
梅などの木々もちらほら咲き始めている。  
(H. T)



完成させるのに1日  
かかりました。ただ  
削るだけどなかなか  
思うようにいきませ  
んでした。でも完成  
して良かったです。  
(K.I)



今回は2枚目の  
スクラッチアートです。  
点、細かい線、波状の線を  
削るのが難しかったです。  
1日半かかったけど何とか  
完成して良かったです。

(K.I)



ピノキオがどう出来たのか、そして  
どう命を誕生させたのが気になる  
瞬間です。 (天空)

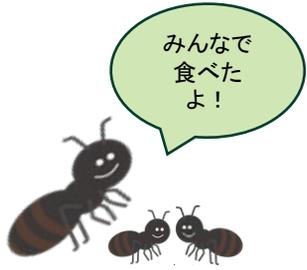
# 農作業グループ



お花を育てて  
います 🌈



ブロッコリー収穫！！！！



## ■編集後記■

### ☆料理好き

やっと春らしくなってきました。



日中は、少し暑いですが朝夕は寒いです。

今年も、桜は咲いてくれるかな。

楽しみです。。

### ☆クリスティーン



毎日温かくなったり寒くなったりするので体調を整えるのが大変です。またコロナやインフルエンザがはやっているのでマスク着用のうえ手指消毒したりうがいをしたりして感染しないようお互い気をつけましょう。

### ☆スタッフS



花粉症が今年も酷いです(´;ω;`)早いうちから、目が痒くなりコンタクトレンズをつけているので外す時がたまらなく辛くて夜は泣きそうです。桜が咲く頃には落ち着いていきたいです…。



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** 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 2025年(令和7年)3月15日、vol.75