

2025.5.15 Vol.76 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



暖かく過ごしやすい季節になりました。いかがお過ごしでしょうか？
日中は上着が要らないくらいの気温上昇に、毎年ながら驚いています...
見晴らしの良いところで撮影したこの時の桜はまだ蕾でしたが、今は葉の緑が眩しいです。
デイケアそばの、ツツジの花も見事に咲きました！！
いろんな花が毎年、花を咲かせてくれると嬉しくなります☺
GWも終わり、デイケアも楽しく活動中です！！

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「何色の鯉のぼりが好きですか？」
「G.Wに何をしたいですか？」
- 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📢

「何色の鯉のぼりが
好きですか？」



青

K-K,I-S,K-T,H-T,K-I

黒・グレー

K-K

水色

M-S

白

I-Y

赤

I-Y

ピンク

H-T,M-K

「GWに何をしたいですか？」

TV K-K,I-S

音楽 K-K

旅行 M-S

なし K-T,H-T

ショッピング I-Y





健康講座 ひまわり

(3月) 黄砂について

黄砂とは…中国やモンゴルなどの砂漠地帯から吹きあげられた砂やチリ。偏西風で日本に飛んでくる。遠くはハワイまで達することもある。

モンゴル～ハワイまで9163km。

モンゴル～日本3000km。

1 μ m=0.0001mm ※髪の毛1本で90 μ m

黄砂は2月頃から増え始め、3月～5月頃ピークを迎える。

杉花粉・約30 μ m、黄砂・約4 μ m、Pm・約2.5 μ m、

赤血球・約6～8 μ m、コロナ・0.16 μ m、

インフルエンザ・0.08～0.12 μ m

大気の質を悪化させたり視界不良を引き起こしたりする。

(大気汚染物質)

花粉と黄砂による症状は、目のかゆみ、涙目、結膜炎、鼻水、
湿疹、皮膚のかゆみ、のどの痛み、喘息発作、
頭重感、

イライラ、食欲不振など。アレルギー症状や自律神経の不調を来す。

黄砂は気道の奥の方まで入りこむため注意！！

まずは…まずは取り込まないように注意しましょう。

不要な外出は控えましょう。

換気は少なく、洗濯物は部屋干し。

衣類はナイロンやポリエステルなど付着しにくいものを選ぶ。

黄砂に含まれる金属成分や大気汚染物質は肺や気管への影響が多い。
(クリスティーン)



健康講座 ひまわり

(4月) コレステロールについて

コレステロールには善玉菌と悪玉菌の2種類があって悪玉菌が増えると肥満や動脈硬化、糖尿病へと進み、更に悪化すると心筋梗塞などの重い病気になりやすくなる。

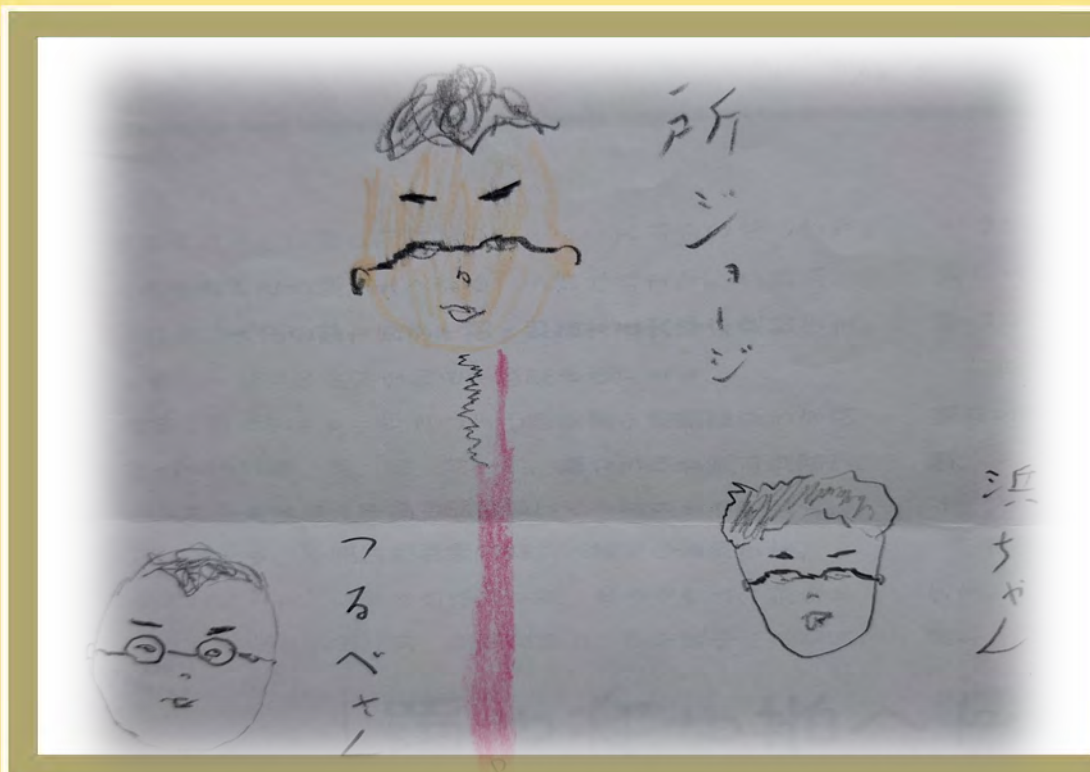
食事も、バランスの良い食生活や運動もおすすすめです。運動は、ウォーキングや階段の上り降りがいいです。時々、病院で血液検査でコレステロール値を調べてもらって改善方法をアドバイスしてもらうのもいいでしょう。

(料理好き)





カジキ画伯のイラストコーナー



昭和、平成、令和と
元号は続いているが、
昭和天皇と令和天皇の顔は
思い浮かぶが、平成天皇の顔は
思い浮かばない、、
どうしたことだろう？
誰か知っていたら教えて下さい。

人面魚

睡眠休養について

体や心の健康作りには、栄養、運動、休養の
3つが重要です。

運動は、ウォーキングがお勧めです。

必要な睡眠時間は、その人によってちがひ
だいたい5～6時間くらいです。

夕方以降の間食はさけ、午後12時から
3時までの間に摂るとよい。

寝る時間を決めておくと翌朝は体全体すっきりし
ます。睡眠が、浅くなったらかかりつけの医師と
相談して薬を弱いものから少しずつ強い眠剤に
だしてもらおうと体がちがいます。

料理好き

コラム

本をコレクションしています。全部持っているのは
美味しんぼ（全111巻）ゆりあ先生の赤い糸（全11巻）、
地球46億年の旅（全50巻）、探偵学園Q（全22巻）、
アルセーヌルパン（全25巻、別巻5巻）です。

これらは、書店、オークション、オンラインで手に入れました。中でもアルセーヌルパンの小説は1864年に生まれたフランス人のモーリス＝ルブランが執筆したものでとても古いので書店、発行所の偕成社、オンラインショップでも在庫がとても少ないので足りないものはオークションで落札して全部揃えました。

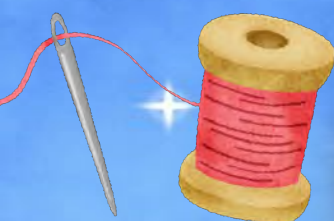
尚ポプラ社も発行していますが20巻しかありません。

（例えば続813がありません。）まだ少ししか読んでいないので時間をかけて読んでいこうと思います。

<クリティーン>



みなさんの作品コーナー



黄色い帽子が完成しました！！
(K.I)



星とか太い枠をきれいに削ることが難しかったです。ムラなくきれいに塗りつぶすのに苦労しました。(K.I)



寄り添う素敵な夫婦
(H. T)



ゴッホのひまわり
🌻 みたいに完成
しました！！
(M.S)

I AM
VERY HAPPY ♡
(K.M)



101匹ワンちゃんが好きでぬりえを
やって良かったです。

ここまでディズニーキャラのぬりえ
をやって良かったです。(天空)



農作業グループ



ミニトマトを
今年も植えました 🌈



中庭も春を迎えましたよ😊



■編集後記■

☆料理好き

皆さんお褒りありませんか。
自分は、初めて花粉症という
ものを知りました。。
これからは、気温が高くなる時期です。
熱中症に気をつけてこの夏を過ごし
ましょう。



☆クリスティーン

最近は昼は暖かいですが
朝と夜はまだ寒く、最高気温と
最低気温の差が大きいので体調をくずさな
いように気をつけましょう。
また家に帰ったら手指消毒やうがいをして
コロナやインフルエンザにかからないよう
注意してください。



☆スタッフS

暖かい気候になりまして、
花粉症も落ちついたと安心して
ましたが、たまにやってくる鼻のムズムズ
や目の痒みに悩まされるのは何でなの
だろ～💧スギは終わっているはず…
(´;ω;`)黄砂？ヒノキ？イネ？に反応して
るのか？寒暖差アレルギー反応??
とにかく免疫を高めたいです💧



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)5月15日、vol.76