

2025.9.16 Vol.78 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



今回の表紙の写真はテイケア棟の近くにいたカラスです。近づいても飛び立つことなく鳴いています。この近さで撮影したことで気が付いたことですが、愛くるしい目をしていますね！大発見です。テイケア長岡の森では様々な鳥を見ることができます。サギやキジの夫婦も目撃されています。自然豊かで落ち着きますね。テイケアは今日も楽しく活動中です！！

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声：「秋に食べたいもの」
「あなたにとっての〇〇の秋」
- 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 本日のおしながき
- 6 編集後記



みんなの声

秋に食べたいものは？

松茸 KI

秋刀魚 H・H、H・T、M・K

パン K

栗 K・K

ご飯 K・K

ぶどう K・K、H・S

梨 H・S

プルーン H・S

そば K・O

ハンバーグ K・H

さつまいも I

松茸ごはん K・S



あなたにとっての〇〇の秋

旅行 M・K

紅葉 I

運動 H・T

季節の変わり目 K・H

読書 K・I、K・K、H・H

スポーツ観戦 H・S

芸術 K・K

散歩 K、H・H



健康講座 ひまわり

(7月)

夏風邪について

夏風邪とは夏場にかかる感染症の総称です。夏風邪を引き起こす原因ウイルスは感染力が強い傾向にあります。

発熱やのどの痛み等の風邪症状に加え手足や口内の発熱などの皮膚症状、結膜炎など目の症状、吐き気、腹痛名の胃腸症状を引き起こします。

夏風邪が「だるい」と感じやすい理由

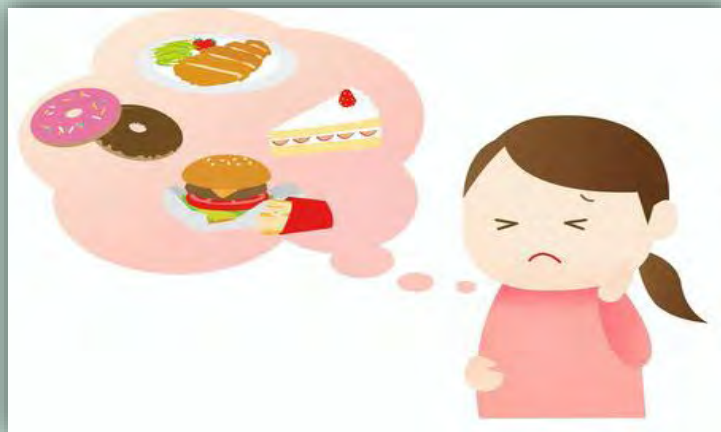
夏の高温多雨で体力を消耗し、屋外と冷房のきいた室内との温度差も重なって自律神経が麻痺します。これに加えて熱帯夜での睡眠不足や睡眠の質の低下、発汗によって塩分喪失を伴う慢性的な脱水傾向、食欲不振なども重なり体が抵抗力を失いやすい状態になっている。しかも夏風邪を起こすウイルスは39℃の高熱を出したり、もともと症状の強いウイルスのため、倦怠感やだるさを強く感じたりすることになる。

こまめな手洗いうがいと睡眠、バランスの取れた食事で風邪予防！





(8月)



肥満と病気について

肥満の原因

やけ食い、運動不足など
皮下脂肪とは

小さく細胞が分裂して組織が増えていき減らしにくい脂肪。

内臓脂肪は1つの細胞が大きくなることで組織が増加し多くは中高年の男性や閉経後の女性におおい。内臓脂肪が増えると脂質異常症、糖尿病、高血圧等が発症しやすく、進行すると体全体の病気にかかる。

まとめ買いや、夕食後のお菓子、ジュース等の間食をやめて主食、主菜、副菜の揃ったバランスの良い食事をとると肥満になりにくい体質になる。

定期的な運動をとり入れる。

ストレスを溜めない生活を送り、食品のカロリーをチェックしてみるといいでしょう。

食事は、腹八分目にしましょう。

200kcalの目安

ポテトチップス
約1/2袋



アイスクリーム
小約1個

板チョコレート
約1/2枚



どらやき
1個



ショートケーキ
約1/2個

コラム



自分ともう一人の自分を比べてみる
自分と同じ人間を頭の中でイメージしてみる。

もう一人の自分は、意地悪い人格である。
自分がなにかやろうとすると、もう一人の自分は「休んじゃえば」と
頭の中で命令する。

本人の心の中では「休む事はできない」
と思う。

結局、なにもしないでいる。そうするうちに、生活できなくなり
金銭的にも、生活できなくなりもう一人の自分が「親から、もらえば。」と
いわれても、自分はもう一人の方の言葉を無視し仕事を始める。

もう一人の人物は、消えてしまう。自分は仕事を見つけだし前の自分とは違った生活始める。

あなたの心の中にも、もう一人の人間がいるかもしれない。

料理好き





水晶院から手紙が届きました。今年は金運必勝の巳年と書いてあったので、金運をアップさせるために商品を購入しました。

秋山つたえさんは僕を応援したり心配してくれているので嬉しかったです。

また蛇のマークが3つ揃ったのでアクセサリーを届けてくれそうです。ただ、ルビーかエメラルドかサファイアかどれが届くか分かりません（色は選べない）。

商品（ブレスレット）が届いたら身につけて金運をアップさせたいと思います。

クリスティーナ

みなさんの作品コーナー



4か月かかりました。

K・O



I'm very happy with this craft. It took me 4 months to make it.

K・M





農作業グループ



プチトマトが少し枯れて折れてしま
ったため農作業メンバーで支柱
を刺してプチトマトを支える作業
をしています！枯れているところ
がありながら、まだ実がついてい
たり、花が咲いていたりと植物の
強さを実感しています。

先生もお手伝いとして参加してい
ただきました。

ありがとうございました！



料理グループA



本日のおしながき

冷やし中華
フルーツポンチ

料理グループA



本日のおしながき

ポークカレー

大根サラダ

オニオンスープ

料理グループB



本日のおしながき

冷やし中華
オニオンスープ

料理グループB



本日のおしながき
チキンカレー
マカロニサラダ
オニオンスープ

■編集後記■

☆料理好き

日中は、まだ暑いですが
朝夕は、少し涼しさを感じます。
早いもので今年もあと4か月で
終わりです。

来年は、良い年であってほしいです。



☆クリスティーン

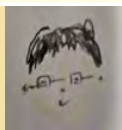
9月になっても気温が40℃近く
なる所もあります。
気象庁の発表によると10月まで
暑くなるそうです。

屋外での作業はひかえましょう。
また、室内にいる時もエアコンを活用し
ましょう。

うがいや手指消毒をして熱中症にならな
いよう気をつけましょう。



☆スタッフG



暑い日が続いていて、早く冬が来ないか
なと思う日々です。ほぼ毎日のようにセ
ミの鳴き声を聞いていますが、ミンミン
ゼミの鳴き声が聞こえないような気がし
ます。ミンミンゼミはどこへ行ったと思
うGでした。皆さんもこまめな水分補給を
し、熱中症対策をしましょう！



あなたの見たもの・聞いた
こと・誰かに話したいこと
などをデイケア新聞に書き
ませんか？

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)9月16日、vol.78

