



医療法人社団 松籟会

宇都宮西ヶ丘病院

医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院

〒320-0004 栃木県宇都宮市長岡町842 TEL 028-621-3171

2026.1. 15 Vol.80
DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



新年あけましておめでとうございます。本年度もデイケア長岡の森を宜しくお願ひ致します。今年初のデイケア新聞の表紙は農作業グループで育てているブロッコリーと謎の建物。。。実は新しくなった病院です！デイケア棟から見える景色を背景に撮影してみました。晴天でとてもいい天氣です！
デイケアは今日も楽しく活動中です！

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「初詣に行くならどこに行くか」「年末年始をどう過ごすか」
- 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 本日のおしながき
- 6 編集後記



みんなの声



初詣に行くならどこにいきますか？

乃木神社へ行きます。

S・G

護国神社

H・I

二荒山神社

I, H・, K・K

安住神社

I

八坂神社

K・K

日光の二荒山神社

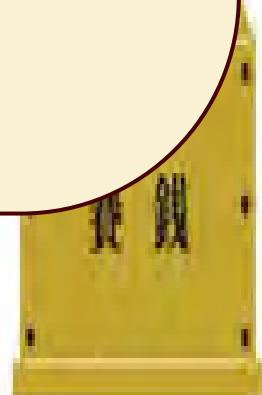
M・K

なし

H・T

出雲神社

K



みんなの声



年末年始をどう過ごすか
おせちを食べる
K・K, H・I, M・I
みかんを食べる
K
たまに外出
H・T
おせちを食べたり年越しそばを食べ
たり
M・K
テレビ、ラジオ、昼寝
H・S
こたつでゴロゴロ
K・K
家でのんびり
I, I
友だちとゲームをしたり、旅行へ行
けたら行きます。
S・G



(11月)

健康講座 ひまわり



リンゴと緑茶の健康効果



・「朝のお茶は難逃れ」「朝食は三里帰っても飲め」と言われるどおり、お茶には様々な薬効があります。最近では、緑茶のうがいがインフルエンザ予防に効果があることもわかっています。これは、緑茶独特の渋みをだすカテキンの効果によるものです。カテキンはポリフェノールの一種。抗酸化作用のほかに、抗ウイルス作用、食中毒を引き起こす善玉菌の撃退におおいに効果があります。それ以外も、緑茶には糖質制限、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、カフェインが豊富。動脈硬化をふさいだり高血圧を予防したりする効果を発揮します。また、クロロフィルやフッ素も含み、ガンや虫歯予防に役立ちます。

・「1日1個のりんごは、医者を遠ざける」と言われるように、りんごは人生後半の体に欠かせない健康食材です。リンゴには食物繊維もたっぷり。腸内の善玉菌を増やして、腸の善玉菌を増やして、腸の働きを活発にし、便通を改善してくれます。水溶性食物繊維のペクチンには、血液中のコレステロールを排出したり、血糖値の急激な上昇を抑える働きもあり、動脈硬化といった生活習慣病の予防にもなります。また、食事や食後のデザートとして食べると、消化を助けてくれます。「りんご+蜂蜜」は一押しの若返り食！りんごの栄養分を摂取するには、丸かじりが一番。とくに果皮の部分には、強い抗酸化力を持つポリフェノールが豊富で、老化やガン細胞の増殖を抑制します。果皮に含まれるトリテルペノイドには、乳がんや肝臓ガンの細胞増殖を抑える働きもわかつています。果皮に豊富な水溶性食物繊維のペクチンも、大腸ガンの予防効果が高く、注目されています。ペクチンは、腸内の酸化性させて善玉菌の繁殖を促し、逆に善玉菌を現象させます。その高い整腸作用の結果、胃や腸の発ガン物質の発生が抑えられます。また、動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病などの予防・改善効果もあります。

(12月)

年末年始の過ごし方



毎年12月末になると年末年始の過ごし方をしています。

年末年始の用紙には一日のスケジュールと週間スケジュール表がありその下には自己評価があります。

この自己評価は、服薬したか食事をしたか等をチェックする欄です。

メンバーさんの中には、1日2食だけだったり朝食なしで昼と夜だけの食事だけで済ましていたり生活面は、散歩等しないで1日中家の中で過ごしたりとまばらです。

スタッフが見回っては、一人一人にアドバイスしいいていました。

年明け五日は、皆元気な顔がみたいです。



コラム



私の暮らしとその後の生活

新しいグループホームに来てから5年とちょっとになる。

買い物は、コンビニで済ましていてスーパーはたまに行く程度。

再び自炊を始めてから、スーパーに行く回数が増えた。

近くには郵便局とコンビニがあって、ほかにも眼科と皮膚科があり、少し離れて内科もある。

頭の中で色々とメニューを考えて作っている。

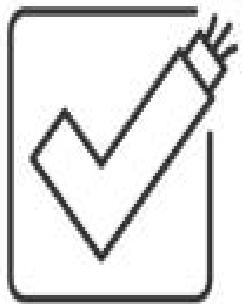
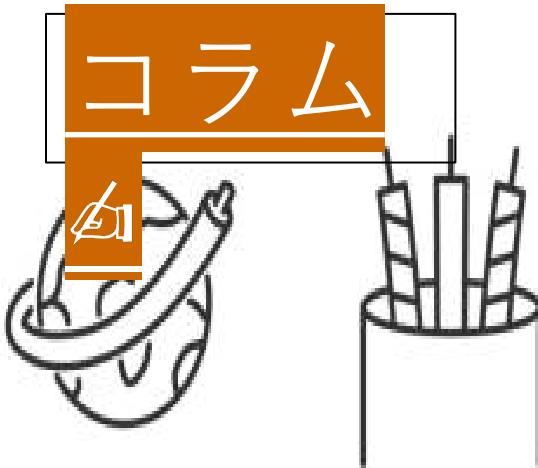
食事は、その日の夕食と日曜日、私が休日の日に持って来てくれる。

自分は、朝食のみ作っている。さて、明日の朝は何を作ろうか。

料理好き

コラム

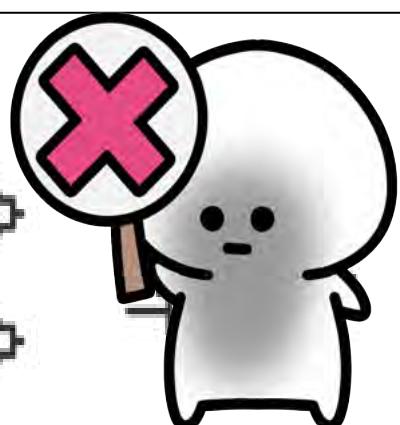
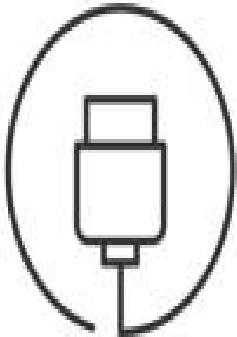
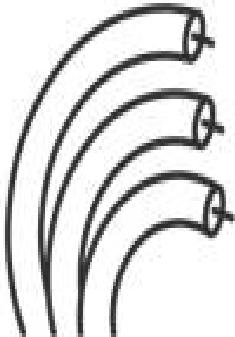
か



100円ショップでの不運、、。

以前、私は100ショップで充電ケーブルを購入しました。しかし、充電する端子部分が間違っていることに気が付きました。そのため商品を持っていき返品をしようと思いました。3人の店員さんからレシートと商品を持ってくれば代金を返すと言わされました。その日は何もできなかつたため家に帰りました。それで翌日にGHスタッフと一緒にダイソーに行って定員さんに事情を説明して頂き、レジで返品ができ、110円を返していただきました。今度100円ショップに行ったら二度とこんなことがないように気をつけたいと思っています。

クリスティーン



みなさんの作品コーナー



Very good feeling.

M・k



年末年始でばたばたしていた為か作品が完成する方が少なかつたです、。。次回号に期待！

農作業グループ



夏の終わりごろ
植えたブロッコリーがたちがなんなんと、、。

実りました！
甘くておいしく、
みずみずしいと
のこと！
食べたい、、。



料理グループ



今日のおしながき
醤油ラーメン
餃子



■編集後記■

☆料理好き

明けましておめでとう
ございます。

今年も、良い年でありますよう
お祈り申しあげます
風邪に注意を。



☆クリスティーン



あけましておめでとうございます
デイケア新聞を作るメンバーは
2人しかいないので募集中です。新聞作
りに関心のある方はスタッフに声をかけ
てください。皆さんのご参加お待ちして
おります。

☆スタッフG



新年あけましておめでとうございます！
今年も皆様に楽しんでいただけるよう
新聞作りを心がけていきますのでよろし
くお願ひします。



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 韻
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 2026年（令和8年）1月15日、vol.80