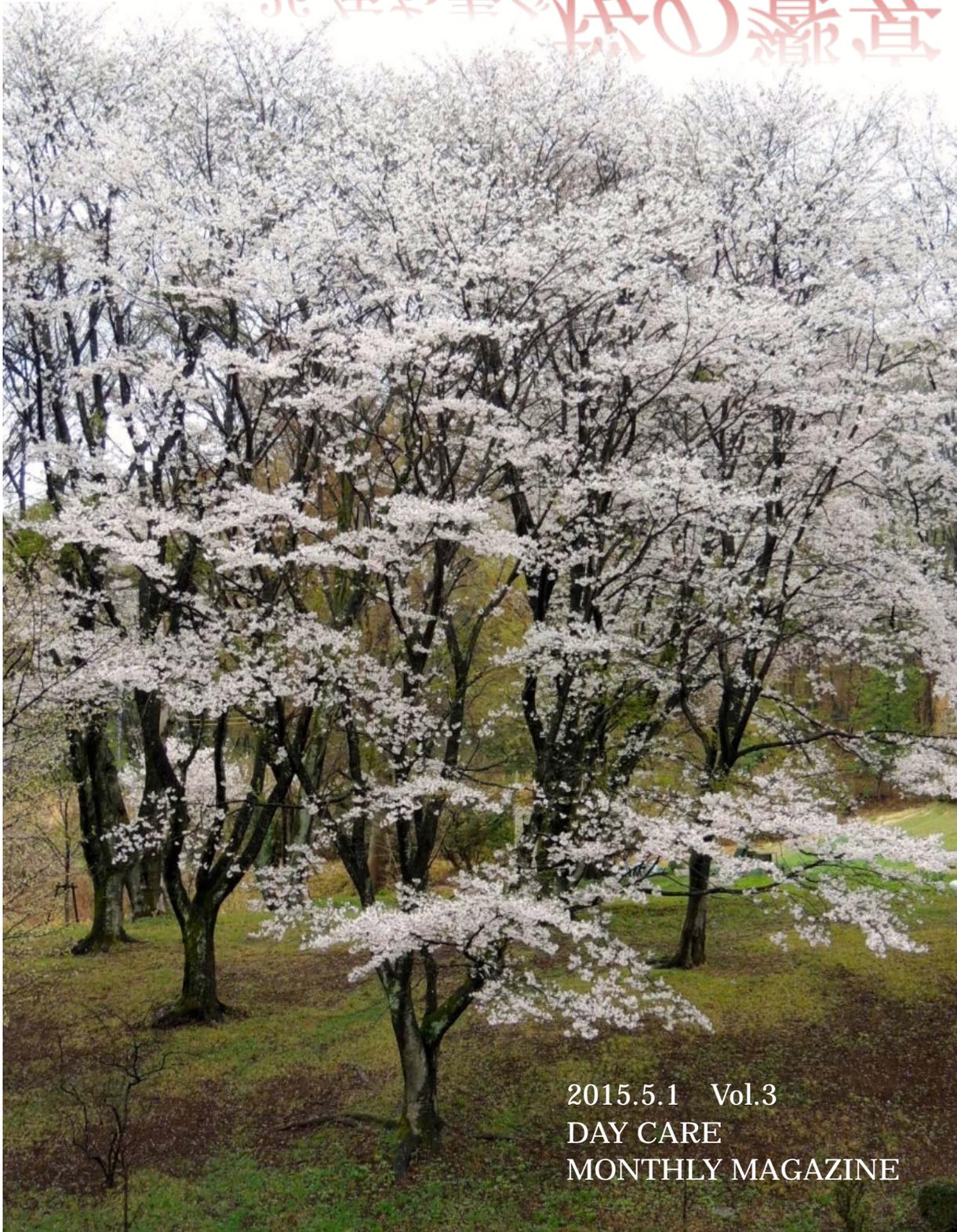


36年を^{ことほ}寿ぐ桜の饗宴

30年を^{ことほ}美く燃ゆる森の森



デイケア「長岡の森」利用者とスタッフが贈る
月刊活動報告誌「響」

目次

- 一、36年を寿ぐ桜の饗宴
- 二、桜は絶景、お花見会
- 三、桜花の宴、編集委員活躍す
- 四、桜花の宴
- 五、デイケアの時間
- 六、進撃の小人、料理好き
- 七、シンン、愛を運ぶ船、人面魚
- 八、チーズカレー、しゅうご
- 九、編集後記、案内

2015.5.1 Vol.3
DAY CARE
MONTHLY MAGAZINE

桜花の宴

絶景を独占！

年に一度の贅沢

花は今日も満開

同じ遺伝子を持つ植物

お花見シーズンになりますと、町のスポットはどこも満員となります。ところが当院の花の周りは、いつも静かな時が流れて、私たちはぜいたくに、自分たちの為だけに咲いているさくらに酔いしれるのです。

ソメイヨシノ、この花はなぜこのように一斉に咲くのでしょうか？一説によると日本のみならず海外にも移植されているこの品種は、全てが同じ一つの木から分岐したクローンなのだという事です。遺伝子を読み取る技術が発達した現在では、動物でも植物でもその発達系統図というものを追跡することが出来るのです。

世界中に広がりながら同じ一つの遺伝子を持つ生き物。それがこのソメイヨシノという桜の木。互いは兄弟以上に近い存在、だからこそどこにあってても一斉に咲く姿が見られるとか。



お花見会は やはり花より団子？

宇都宮西ヶ丘病院のこの桜は、当院が開院した時に、その発展を願って院長先生の手で植えられた記念樹です。歴史と成長がこの姿に象徴されています。

毎年4月の中旬には、患者様と職員全員が花の下に集まる「お花見会」が催されます。前日から準備委員は仕込みに余念がありません。当日提供される食材の準備、テントや様々な器具が用意されます。本年度はあいにく冷たい雨に花見会が重なってしまったため、当院体育館で、予定されていた催し物が行われました。

皆さんが楽しみにしていた稲荷ずしのお弁当、焼き鳥、焼きそば、大判焼き、アイスクリームにところてん。祭りにつきものの店が出され、それぞれに舌鼓を打ちました。

屋台メニュー提供と同時に行われたカラオケ大会。たくさんの人の参加で午後のひと時を過ごしました。

最近ではこのお花見、桜の花をめぐるという習慣が海外にも紹介され、そのシーズンに合わせてアジア各国から観光客が来るというのですから不思議です。誰でも一斉に咲く桜の眩しさを目にしてしまうと、もうじっとしてられないという気分は、おそらく世界共通なものなのでしょう。



写真左から、当日会場の体育館、院長先生と堀先生、焼きそば売店、カラオケ大会。



桜花の宴

編集委員 大いに活躍する！



思い切って 歌わせてもらいました チーズカレー

当日、あいにくのお天気。院内のお花見は体育館で午後から開始と相成りました。体育館での開催となりましたが、お花見会は皆さん楽しみにしていたようで院内の方も大勢来られました。

開会の挨拶もそこそこにデイケアメンバー数名でさっそくジュースの模擬店のお手伝い。自分も初めて手伝いましたが、皆さん一斉に来られて大慌て。てんやわんやでこなして、ちょっと屋台のお兄さんの気分でした。

そうこうしてるうちに横ではカラオケが始まって、ジュースの模擬店もひと段落したころ、編集メンバーの人面魚さんが見事な歌とパフォーマンスを披露。

盛り上がりと同時に私は緊張してまいりました。なんということか、私が今回のカラオケのトリなのです。プレッシャーに弱い自分。ちゃんと声が出るか不安でしたが、清水の大舞台から飛び降りるつもりで歌わせていただきました。結果、皆さんに喜んでいただけたようで温かい拍手をいただきました。ほっと一安心。

いろいろ大変だったお花見会ですが、みんなに喜んでもらえて何よりうれしいチーズカレーなのでした。

僕なりに記事を書いたけど
正直言って支離滅裂。
シノン・スカイブルー



桜についての記事...だと？

よからう、私の本気を見せてやろう！後悔するなよ！！どうも、シノン・スカイブルー！！です。（何）気が付けばもうすっかり春めいてきましたね、お花が綺麗です。あ、そうそう、この間デイケアでトカゲさんを見つけました！そして捕まえました！「しめじ」と名前を付けて飼う気満々でいたんですけど、餌を見に近くのカンセキへ行ったら「ミルワーム(生きたミミズのようなもの)」しか置いていないと言われて、これは手に負えないと思って逃がしました。ショボーン。あっ！桜についての記事を書いていたのに、いつの間にか「しめじ」の話になっていた！行き当たりばったりって怖いね。（下書き無しで書いています...）

桜かぁ、僕的には「栄枯盛衰の儂さ」みたいなイメージが強いです。パッと咲いて、すぐに散ってしまう...僕はそんなイメージです。...うーん、このままじゃしんみりして終わっちゃうから、明るいイメージをもう一つ。えっと、入学式とかのイメージが強いかな。できたてピカピカのランドセル背負って、校門の前で写真を撮ってる画が浮かんできます。あー、僕にもあったな、そういう時期。

まあ、そういうことで、今回僕が言いたいのは「しめじは今どこにいるんだろう」ってことです。（桜どこ行った）

桜花の宴



お花見

進撃の小人

患者の皆様、日々お疲れ様です。小人です。さて今回、毎年恒例の病院で行なうお花見会に参加させていただき、楽しみました。この日は私達患者達も、病院職員の皆さんも一緒になってのお祭りです。色々な食べ物などを買い、カラオケで熱唱します。私がカラオケで歌っている人達を、自分は両足を地面に投げ出し座りながらリラックスして眺めていると、去年に参加したお花見会が思い出されます。まだ精神障害という世界に入りたての状況で、右も左も自分の方向性が決められずに途方に暮れている時に見た桜が印象的でした。あれから1年、今は公的機関の職業センターで日々社会復帰に向けてがんばっています。ここまで何とか1年で人生を立て直すきっかけを得られたのは、偉そうなことを言わせてもらえば相談することだと思います。

1人で抱え込まずとにかく相談すること、きちんと信用のおける人に相談することだと思います。また、同じ考え方や似た者どうしでの相談は同じ発想になりやすいので、自分とは考え方が違うよな。という人にも相談したりすると当たり前ですが、違う発想で自分には思いもよらなかった良いアイデアが聞けることがあります。医療機関のみならず、各市町村にある障害福祉課などの公的機関や社会福祉協議会、また安い費用での法律相談ができる法テラスなど司法関連、就労などは障害者の就労移行支援などを行っている事業所関連など視野を広げて相談してみる。これは私の主治医の先生の言葉を借りれば「遠回りのように見える道でも、結局その道が一番早かったですね、という道がきっと見つかる」ということだと思います。1人で悩みを全部抱え込むことが全ての元凶です。人生の難しい時期というものは誰にでもあると思います。けれどそんな時でも必ず手を差し伸べてくれたり、背中を押してくれる人はいるものです。まだまだ私も上り坂の途中です。一緒にがんばりましょう。

花見会を終えて

人面魚

4月14日(火)は、残念ながら散ってしまい、更に雨の為体育館開催とはなったが、我D・C新聞の民謡演歌ユニット「森林協同組合」は、北島三郎の「与作」を唄い、大変好評を得た。パーカッションメンバー「進撃の小人」と「シノン・スカイブルー!!!」さんに感謝!!



デイケアでの 時間



新しい人間関係は冒険。

「この扉の向こうには、いったいどんな世界が広がっているのだろう。利用者 S さんが、最初に抱いた印象はそのようなものだったと言います。普段生活している時には全く目に入る事のなかった分野に、自分が関わっていくことの不安、そして扉に手をかけて開いてみたその世界は、やはり想像できていなかったものだったと。

街を眺めてみればたくさんの建物があります。工業団地には企業が集中するビルがあり街中では商店がありそして高いマンションがそびえています。

その窓の一つ一つには人の気配があり、人間の集団がうごめいており、たくさんの人間関係が濃密に塗り込められています。

そこには日々果てしのない競争や闘争が続き、そして時に疲れ果ててその扉を出てくる人がいます。

「自分が今どこにいるのか、その全体が見えてくるまでずいぶん時間がかかりました。ちょっとブレイクしていいですか、このワンダーランドになじむために少しの時間をください。」

誰でも新しい世界、新しい人間関係に入るときには緊張します。いったい自分に何が求められるのだろう、その求めに自分はどうか答えればいいのかと戸惑うのは同じです。

デイケアの利用目的

デイケアの利用目的は、メンバーによって様々です。生活リズムを整えるため、仲間作りのため、就労準備としてなど...それぞれの目的に応じた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を目指していく場所です。

また、不規則になりがちな生活に、バランスのとれた食事を定時にとることも大切です。話をしながらみんなで摂る昼食も楽しい時間となっています。

通い始めの頃は、慣れない環境に戸惑うことも多いかと思いますが、年齢層も10代~70代と幅広く、顔ぶれも日によって変わるので、利用していくうちに話の合う方をそれぞれ見つけられるようです。不安や分からないことがあれば、スタッフはもちろん既存メンバーもサポートしてくれることと思います！

プログラム紹介

麻雀(午後のみ)

人気の高い活動で、人数の多いときは2卓作ることも。経験者はもちろん、初めての方も大歓迎です！ベテランメンバーが優しく指導します

「麻雀で役作り、勘と度胸のゲームです。簡単な点棒のやりとりがあり、高い手で上がり点棒を獲得できた時は、感激です！」(参加メンバーより)

「昔は、私はスタッフやメンバーさんにおしえていました。私ごとをここで、TVゲームをやり、中学校は部活に汗し、高校で本を見て“やく”を覚え、あそびでやり、社会人のとき、“てつまん”までやっていた私。“うでまえ”はそこそこ。

今は、メンバーさんが、勉強して初めてな人でもやっていて、中には麻雀やりにデイケアを通所している人も数名いる！！(じじつ)今は、私、おしえるのがへたになった！！これを読んでいる、あなた、麻雀できる！！という人、頭の体操麻雀をやりにデイケアかよってみてわ??!!」(パイを運ぶ船より)



編集委員 アラカルト

手紙

進撃の小人



こんにちは、小人です。今回は患者様達ではなく患者様のいるご家族様達に向けて書こうかなと思いました。でわでわ早速 5 月の進撃いってみよう!

拝啓、各ご家族様、日々、自分の家族を想う気持ち、家族の回復を願う気持ち。その愛の大きさに支えていただき他人ではありませんが、同じ患者という位置で心より感謝申し上げます。ありがとうございます。

たぶん患者の多くが支えてくれている家族にありがとうと言わないのではないかと思います。かく言う私も言わない一人です。それは、患者本人が自分の人生を代わりに歩いてくれる誰かは何処にもいないことが身に沁みてわかっており、ご家族様以上に患者本人が日々自己葛藤しているからだと思えます。

病気になる前の自分にもう戻れない現実。社会というレールから外れてもテレビゲームのようにリセットで最初からやり直せない人生。社会復帰に思うように心身のバランスが整わず時間ばかり過ぎてゆく焦り。

ご家族達からの支えで自分が成り立っていることがわかっている孤独。そんな負の感情が支えてくれているご家族様達からの例えば病状の質問などに沈黙、苛立ち、怒り、わがまま、ごまかし、などの形での返事をしてしまうことがあるだと思います。

しかしそれは患者本人もこのままではいけないと痛感しているからこそで、ある意味順調に回復しているともいえるのではないのでしょうか。ですから私も一人の患者としてどうか、どうか。大きな愛で見守っていただきたく、心よりお願い申し上げます。

ご家族様達の愛は必ずきちんと間違いなく絶対に余すことなく伝わっています。私たち患者も回復に向けて総力を挙げてがんばります。今月号は以上です。

長岡公園について

料理好き



長岡公園では、こんなことをしています。犬を散歩させる人やジョギングする人、学生のランニングの練習や幼稚園児たちを連れて来て、散歩させたり、遊具で遊んだり、高齢者の人はランニングや、体操をする人もいます。

公園からは、男体山が冬場だととても良く見えて素敵な景色です。夏は、樹木が緑で一杯になり、秋は紅葉が美しく落ち葉のジュータンみたいになります。皆も、時折のんびりと過ごしてみてもいいです。



編集委員 アラカルト

小春日和？

チーズカレー



皆さんこんにちは。桜が一気に咲き乱れ、目がかゆくなりくしゃみが止まらず鼻水がズルズル~っと...、そんな日が続いたと思ったら雨が降って吐く息が白くなりブルブル震えてみたり、寒暖の差がここまで激しいと体調管理に一層気をつけようと、そんな日々を送るチーズカレーです。

この記事を書いている段階で翌週に控えている、院内のお花見会。それまで桜が持ってくれば良いのですが。当日、雨降らないかなぁ。お天気が心配です。



さて、自分が通っている作業所の様子はというと、2月の初めに頃にまいた大根の種が良い感じに育っています。小さいピニールハウスで囲ってあるので成長が早い。このままいけばゴールデンウィークごろには出荷できるとのこと。その時はメンバーさんスタッフさん総出で大根の収穫作業やるのかな。何せ2000本の大根なので...

さらに時期をずらして約1000本？の大根もまいてあるので、こちらも6月頃には出荷できそう...。ひ~、忙しそうだ。

大根の他にも白菜、きゅうり、キャベツにオクラ、ブロッコリー。トマトにナスにジャガイモに里芋。スイカにカボチャにゴボウに唐辛子。毎にブルーベリーにらっかせいに後なんだっけ？とにかく色々な苗を育てています。覚えることもいっぱいあって大変だけど、まいた種が成長していくのを見るとなんだか嬉しくて、やりがいのあるお仕事です。

そんなこんなで、まいた種と同じようにはいかないだろうけど、ゆっくりゆっくり自分も成長していけたら良いなぁと最近思っています。ではまた来月号で。

童心にかえりみて徒然と
しゅうご



こんにちは！鳥好きのしゅうごです。この原稿が載る頃にはかわいい鳥のイラストが飾ってあるでしょう。自分はまだ見てないのですが、とても楽しみです。

さて、もう5月ですね。例年通りにいけば、この時期は夏日和を感じさせられます。「今日アッチ~(暑い)ね」なんて言葉が自然と出てくるのでは、想像するだけでほんのりと笑顔がこぼれます。

デイでは、私の想像以上に学ぶことがいっぱい。何より一番充実を感じさせることは、コミュニケーション(会話)です。ただ話すだけではなく、ゲーム(将棋、麻雀、トランプなど)しながら面白い冗談で茶々入れ、自然と時間を忘れるくらい。まだ青二才の私が、ここまで穏やかになれたのは、こういう場があるからなのだと思えづかされました。

しかし、ここまで書いて思うことは、この記事を書くことで、どういう人がそれを見て、どういう気持ちで希望が得られるのか、それを自分が提供できるのか、真剣に考えたいところなのです。本当は自分を偽りながら書いているのでは、と考えるしまうわけであり。人間の情緒に対する問題に直面しました。・・・長くなりそうなので、次号まで待つが残念ながら端折るかもしれません。あしからず。

鯉のぼり
シノンスカイブルー



やねよ~り~た~か~い~、
こいの~ぼ~り~

どうも、シノン・スカイブルー！！です。5月です、5月5日は男の子の節句。私はそういう季節の行事に疎いのでよく分かりませんが、鯉のぼりは分かりますよ。ドヤ。(

そういえば、最初に書いてあるこの「屋根より高い鯉のぼり」という歌詞ですが、今時そんなに大きい鯉のぼりはあまり無いんじゃないかと思いました。私は男の子じゃないし、兄弟もないし、しかもアパート暮らしで近くに一軒家がないからなのかもしれませんが、あまり見かけません。

でも、テレビなどでは本当に大きな鯉のぼりが風に乗って泳いでいる姿をよくこの時期に放送してますよね。どこかで「屋根より高い鯉のぼり」は存在してるんですよ、きっと。

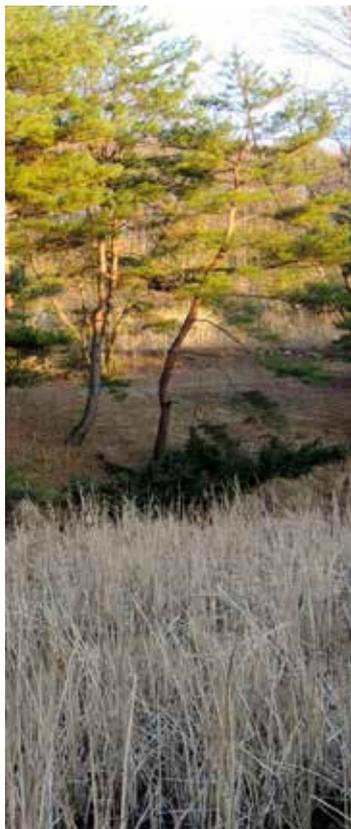
あ、そういや5月5日は私がゲームの中で授かった息子の誕生日だぜ。ゲームの中とはいえど、祝ってあげなきゃね、息子なんだから。...ああ、こんな話じゃまらないな。別の話をしよう。

...と、思ったけどネタ切れだ、残念。まあ書きたいことは書いたし、よしとしよう。え？書きたいことは何だったのかって？...出だしたよ！(

デイケア 10年
愛を運ぶ船

自分の性格か？事務の人のおかげか？デイケアスタッフのおかげか？デイケアは10年も通所してきてます。途中、就活したり、台風、雪、震災(3.11)、計画停電もあったり、スタッフにご迷惑をかけてきましたが、10年通所してます。

数名から始まり、曜日によっては、少ない日もあったり、今は、平均20名のメンバーさんが参加して、すごしてます。バスレクなどの年間行事があるので、たのしいです。



編集委員
アラカルト

猫大明神の独言

人面魚



私は、今のデイの建物が出来た時(約6年前)もらわれてきた、デイのマスコット又は守り本尊の猫大明神です。6年のあいだには、色々なことがありました。院長先生の許しを得てベランダの机の片隅に居ります。

春・夏・秋・冬、それぞれの風景が楽しめます。又、デイに通所される方々の話も猫としてはおかしいと思うようなこともあります。おいおい書いていきたいと思います。



編集後記

編集委員 人面魚

3号目でようやくペースがつかめたようです。この調子で続けましょう。

編集委員 料理好き

デイケア新聞始めて2回目ですが、パソコン操作がまだ覚えられない今日この頃です。作業所も順調に進んでいます。

編集委員 シノン・スカイブルー！！

デイケアでトカゲを見つけて、その後さらに大きいトカゲを見つめました。もう春～ですねえ、ちょっと気取ってみませんか（え）

編集委員 ドリーム

いい季節になりましたね。デイケアのバス旅行が中止になりました、残念です。

編集委員 進撃の小人

来月号も引き続き書きまくりです。

編集委員 しゅうご

暖かくなってきましたね、家のインコも元気にピョピョ鳴いています。

編集委員 チーズカレー

桜の花も散り、院内の花見も無事に終わりました。私の花粉症も無事終わりました。

スタッフ 柳沢

あっという間に桜の季節が過ぎ、何だか少し寂しい思いですが、新緑の景色もまたきれいで時折眺めては癒されています。

ADアシスタント 鈴木

さて5月はどんな風景にお目にかかれるだろうかと楽しみです。四季の変化は興味が尽きません。

* 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。

活動日

月～金曜日（土日・祝日は休み）

活動時間：

デイ・ケア（1日）

午前 9：30～午後 3：30

ショート・ケア（半日）

AM：午前 9：30～午後12：30

PM：午後12：30～午後 3：30

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。

ひびき
響 響宴 交響曲
反響 残響



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 2015年（平成27年）4月1日、vol. 2