

いどむ

挑 デイケアの
 熱い **夏**



CONTENTS

- 1、挑(いどむ)デイケアの熱い夏~ソフトバレーボール(しゅう、チーズ)・・・1
- 2、就労セミナー~就労プログラム(M.K、ピロ、チーズ、K.O、アキ)・・・3
- 3、働く(料理好き、チーズカレー、K.K、愛を運ぶ船)・・・5
- 4、コラム
 (料理好き、進撃の小人、人面魚、ドリーム、シノン・スカイブルー!!)・・・7
- 5、編集後記・・・10

6月の声を聞く頃は、どこか空気の感触はしっとりとして、近づく梅雨を感じさせます。デイケアの夏はバレーボール大会から始まります。私たちにとってのデイケア、それは発着場です。鉄道や飛行機の発着場と同じように、そこは出発する場所であり戻ってくる場所であり、羽や足を休める場所であるのです。私たちの周りにはいつも目に見えない壁があり、天井があり溝があります。無邪気に無頓着に走り回るわけには行きません。一步一步を探りながら確かめながら、ゆっくり慎重に進む必要があるのです。迷ったらここに帰ってきて、そしてまた歩き出す。そのための発着場なのです。

この発着場の周りには、一昔前から思えば格段に広い視野と歩きやすい道が整備されてきました。一つの道ではぐれてしまったときの心細さも、たくさんの道導(みちしるべ)や遠くから聞こえてくる呼び声に支えられ、安心して戻ってくることが出来るのです。一つの山に登る道はいろいろあります。東西南北、急がなければいくらでも選べるのです。最短距離で駆け上る人たちはいますが、でもそれが全てではありません。急ぐばかりが暮らし方ではないでしょう。もっと世界は優しいはず、もっと世界は広いはず。ただ生きているそのことだけでも出会う人すべてに感謝し、そして祝福したい奇跡なのですから。



2015.6.1
 Vol.4
 DAY CARE
 MONTHLY
 MAGAZINE



ソフト@ バレーボール

挑(いど)む！

より高く！無理をせずに！

ソフトバレーボールはデイケア開所時よりプログラムの一つとして行われ、参加メンバーの増加に伴い、院内ソフトバレーボール大会にも参加するようになりました。

平成18年からは栃木県精神衛生協会スポーツ大会へも出場。はじめこそ練習の成果を出せずにいたデイケアでしたが、平成24年、混合ブロックにて第3位、平成25年混合ブロック準優勝、平成26年には強豪揃いの男子ブロックにおいて第3位入賞を果たしました。

出場チームは4人のメンバーで構成され、毎年の参加メンバーに合わせ、混合ブロック、男子ブロックへの出場を決めています。そんな中でも毎週金曜日の練習は大会出場の有無を問わずバレー好きのメンバー全員で、和気あいあいと行っています。今年は新たにユニフォームも作られるため、メンバーと一丸となり”優勝”を目指したいです。

ソフトバレーボール

今宵は夏を感じる日々。鳥や虫の鳴き声。自然もすっかり賑やかになってきました。デイケアでのソフトバレーボールは週二回、メインの金曜日の午前と、月曜日の昼休みでメンバーの任意でやります。

プレイするのに大切なことは、声をかけること。それぞれ来たボールを取る時、誰かがサーブを打つ時など(「ナイスサーブ」など)中心にかけ合っています。私もその一人で意識してやっています。義務ではなく、あくまで推奨という意味で、無理して声出す必要はありません。プレイスタイルは人それぞれとなっています。そんな雰囲気、交流を兼ねて練習しているとイメージしてくれればと思います。

これからさらに暑くなるでしょう。特にこの時期だと汗をかくので、水分補給は大事です。程よく動いて一緒に汗を流しましょう。あなたの「参加したい」という声をお待ちしております。

そして、七月は院内大会です。栄光を掴むのは果たしてどのチームか。

さつき

しゅうご チーズカレー

院内のお花見も無事終わり、GWもむなく過ぎ(自分はGW中もお仕事でした)最近やたらあついなー、この調子だと夏どうなっちゃうの?...と地味に地球温暖化を心配しているチーズカレーですm(_ _)m。

最近の私の近況ですが、4月中頃から5月の第一週にかけてソーシャルファーム長岡でタケノコ掘りに勤しんでいました。といっても私はまだまだ未熟者でタケノコはまだ掘らしてもらえませんが、主な仕事は籠を担いでタケノコを運ぶ、掘ったタケノコの泥落とし、値札シールなどを貼って近くにオープンしたばかりの「あぜみち」へタケノコを出荷するお手伝いなど。割と忙しかったですが、実際に収穫した野菜?(タケノコって野菜ですか?)が値段をつけられお店に並ぶのを見ると、一つの仕事をやり遂げた感動というか、責任感というか、実際にタケノコを手にとって買っていくお客さんを見ていると嬉しくなりました。今はタケノコの収穫もひと段落して、春大根が最盛期を迎えています。

毎日100本前後の大根を抜いて、洗って、葉っぱを切って、シール貼って、出荷して、そんな作業に勤しんでいる日々です。デイケアの方は現在火曜と金曜の週2回通っているのですが、火曜が農作業&園芸、金曜が体育館でバレーの日。(今後プログラムが変更される可能性もあります)金曜のバレーは7月に院内のバレー大会があるので、皆さん徐々に気合を入れて練習に励んでいます。デイケアのバレー事情をかいつまんで説明すると、まず人面魚氏がチームのリーダー的存在です。どんな球も拾い、的確に狙っていくので非常に頼もしい存在です。続いてとしゅうご氏がよく動くほうですが、まだ球が定まらないので要練習。今年こそは活躍できるように技に磨きをかけて挑む所存です。

と、意気込んだところでちょうどお腹もすいてきました。今日のお昼はカレーだわんわん! チーズではなくトマトが入ってますが細かいことは気にしません。早速食べてこようと思いますのでこの辺で。



就労セミナー

5月18日(月)、就労プログラムの一環として「就労移行支援事業所 ウェルビー」による就労セミナーが行われました。ウェルビーの紹介、全国・栃木県における障がい者雇用の現状について、またビジネスマナーや場面に応じたお辞儀の練習等の内容でした。初めての試みでしたが、参加者16名と多くのメンバーが就労に関心を持ち参加していました。

今後も定期的に行う予定なので、興味のある方はぜひご参加ください

就労セミナーを終えて

チーズケーキ

私が入っている就労グループは1か月で2回活動しています。就労グループでは就職活動及び社会人基礎力を身につけるビジネスマナーを学んでいます5/18(月)就労移行支援事業所のセミナーがありました。就労支援の目的、カリキュラムの内容、就労支援の特徴等を学びました。

一番印象に残ったことは、お辞儀です。実践的ですぐ活用できるので勉強になりました。就労支援が身近な物だと分かりました。また、機会があったら参加したいと思います。

就労の講義を聞いて

M.K

一口に言えば働きたいという意欲があっても現実的に年齢からいってそしてプラス障害を持ってるからと思って半ば諦めてたけどウェルビーの話を聞いて私にもできるかもと言う望みが湧いてきまして本当にこの講義を聞いていて良かったと思いました。

けれどブランクが長いから大丈夫かしらと言う不安はかなりあるけど本当にこの講義を聞く事で勇気づけられました。

心強い

ウェルビーの講習を聞いて、障害を持っている私でもウェルビーに通うことで徐々に社会復帰できることがわかり嬉しさと希望を持つことが出来ました。

すごく感じたのは、デイケアは何のために行っているのかわからない時もありましたが、このような社会復帰への近道があることをとても心強く感じました。この講習を受けて良かったと私は思いました。

ピロ





就労グループから作業所へ K.O

働いている所「ソーシャルファーム長岡」を継続したいです。慣れてきたら時間を1時間から2時間に延ばしたいと思っています。

就労グループに入って良かったことは、精神障がい者が仕事に就くための話が聞けたことです。活動では、いま仕事で何をしているかについて聞いたり、これからの目標の確認をしたりしています。仕事を続けるために就労グループは続けたいと思っています。



就労グループから 就労移行支援事業所へ アキ

就労グループに参加しながら、「就労移行支援事業所ウェルビー」に火・木通うようになり、曜日が増え月・土も行くようになりました。ウェルビーでの活動は、パソコン・ビジネス講座・電卓を使っているの電子計算を行っています。お昼のお弁当が無料で、NHKのラジオ体操もしています。

グループワークなどがあって先生も一人ひとり教えてもらえるので楽しいです。特に、パソコン教室とカリフレッシュ(硬筆)が楽しいです。美佳タイプというソフトを使って練習しています。

就労プログラムのご紹介

月曜日の午後、月に2回程度活動しています。「働きたい」「働きたい」という思いを持っている方が集まり、社会で働くために必要なことを考えたり、実際に就労場面を見学・体験したりします。最近では“社会人基礎力(FOM 出版)”をもとに、社会で働くための基礎について、自ら考え、他者と意見を交わしながら学んでいます。既に、就労継続支援事業所などで働いている方も参加しており、活動を通して改めて自らの働き方について振り返ったり、実際の職場でのエピソードを話してもらったりしています。

はっきりとしたビジョンがなくても、なんとなく仕事に興味がある、働いてみたいなあと思ったら、まずはスタッフに相談してみてください。主治医と相談しながら、それぞれに合ったペースで就労を考え、動いていきます。デイケア内でのプログラムにとどまることなく、ハローワークや職業センター、障害福祉サービス事業所と連携し、就職から職場定着の支援をしています。

グループの活動だけでなく、個別の支援もしていますので、興味のある方は、ぜひお声かけください。



ふるさとジョアンの案内

料理好き

作業所に通ってみたいと思った事は、自分はヘルパーの仕事が希望だったのですが、主治医やデイケアのスタッフに相談したら、「ちょっと体力的にはきつすぎるので就労支援移行B型作業所はどうですか」と言われて、3ヶ所位見学しました。ソーシャルファーム長岡に農作業体験を3回したのですが、途中腰を、痛めてしまいふるさとジョアンなら自分に体力的、時間的にも合っているので主治医に相談した所、オッケーが出たのでデイケアスタッフやグループホームスタッフにも話した所オッケーが出たので3回体験してから正式に通い始めました。始めは、作業所メンバーとは会話が出来ませんでした。が通い続けているうちに、だんだんと話す人数も増えて今では作業所メンバーやスタッフさん全員で会話を、しています。軽作業から始まり、4ヶ月目になってから作業所スタッフに「パン作りを見学してもいいですか」といってちょっとだけ見学して翌月からパン作りをしています。

パン作りでは、二十種類作って主に県庁や市役所等あちこち販売します。他にも、カフェ喫茶やかりんとう作り、弁当作りもあります。カフェ喫茶は、音楽が流れていてお客さんは自分一人のんびり過ごしたり友達を誘って一緒にコーヒーを飲んだり、おしゃべりしたりします。

かりんとうは、3種類作っていて3番目は少し辛いかりんとうです。ジョアンでしか作れないかりんとうで大人気です。一度、ふるさとジョアンにいらして下さい。ゆっくりくつろげる所です。

ソーシャルファーム

長岡について チーズカレー

私がソーシャルファーム長岡に通う様になったのは、デイケアもだいぶ慣れた8カ月目ぐらい。私は長いこと自宅に引きこもってまして、仕事経験もあまりなく不安だったのですが、

去年の11月デイケアのプログラムで長岡ファームを訪れた時、広い畑とヤギが一匹いてこんなところで働いたら気持ちいいだろうなぁと思っていました。それから3ヶ月。デイケアにも慣れ、生活リズムも整ってきたので満を持して体験を申込みました。長岡ファームはデイケアからも掛け持ちで通所してる方も多く、スタッフの方も親切に気さくに教えてくれるのですんなり馴染むことができ、とても働きやすいところでした。今月で4か月目になる今では、仕事にもだいぶ慣れ、毎日楽しく真摯に作業に取り組んでいます。これからの目標としては、長岡ファームでもっと色々なことを覚え、ほかのところへ就職してもやっっていける自信とスキルを身に付けていきたいと思います。



作業所を利用してみて

K・K

デイケアを利用しながら「ふるさとジョアン」に通うようになり、6年が経ちました。初めは「仕事がしたい」という思いから始まり、まずは一般の仕事より作業所、その後工場に行きたいと思っています。ジョアンでは、計3時間、お弁当作りや軽作業をしています。朝は9時半から始まり、職員・メンバー合わせ12~15人ぐらいで活動しています。

お弁当作りでは、米とぎやご飯の盛り付け、弁当セットの用意、掃除をしています。メニューも豊富で、からあげ・肉じゃが・筍ご飯・焼きそば・おにぎり・カレーライス・天ぷらうどん・パスタなどがあります。弁当作りが早く終わると、のし袋等をビニールに入れる軽作業を行います。他にはカフェもやっています。

試食も楽しいですが、お弁当作りをしてお客さん・メンバー・スタッフから「美味しい」と言ってもらえることが嬉しいです。スタッフも30代が多く、活気のある雰囲気です。ジョアンに通い、仕事という目的に従ってお金をもらうことで責任感を感じ、厳しい面もあるが、みんなと同じ作業をしていることで充実感を得られています。今でも1年目の社会人という思いで働いています。



作業所通所

～愛を運ぶ船～



私は、デイケアプログラムで、園芸と就労に入っていて、園芸でソーシャルファーム長岡にジャガイモ掘りを2回行き、就労で、ソーシャルファーム長岡で3人ではちみつの瓶詰め作業と午後は、何か忘れてしまったのだが、体験で行きました。

田植えをしていたので、田植えの経験がいかせると思い、行きました。そして、簡単な面接(質問)があっただけで、通所しています。デイケアの園芸と違い、お金を貰っているの、お金を稼ぐのが、大変だとわかりました。





ペヤング

進撃の小人



デイケア年間行事とプログラム

料理好き



今年も、夏がやってきました。4月号でお知らせした、バス旅行が、中止になりました。6月は、デイケアでバーベキュー大会があります。外で行うバーベキューは、食べ過ぎてしまいます。デイケアプログラムにある、農作業で作物を作りはじめました。出来た作物は、農作業グループで調理しデイケアメンバーで試食してもらっています。一昨年から、スイカの苗を植えています但途中でだめになってしまいます。今年も、またやってみようかと思います。成功したらまた報告します。7月は、院内バレーボール大会もあります。

ペヤングが俺達の前から消えて暫く経った。まだなのか、お前はまた戻ってこないのか、どうしたんだペヤング、昔から俺達のカップ焼きそばのオピニオンリーダーのはずじゃなかったのか、お前のいないスーパーのカップ焼きそば売り場はまるで目指すべきライバル不在でどのカップ焼きそばも手持ち無沙汰の顔つきだ。さびしいじゃあないかペヤング。俺が子供の頃から変わらないあのソース味と、湯切りの時の中身まで飛び出てきそうなあの緊張感を与えてくれたお前がいなくなっちゃうなんて。もし俺がルパンなら昔からお前は次元だったじゃないか。俺だけじゃない。全国民の良き相棒のお前が消えちゃうなんて俺達は認められないぜ、必ずパワーアップして帰ってくると信じてる。早く俺のハートにその熱いソース味の弾丸を撃ち込んでくれよ、カリオストロでお姫様がお待ちかねだぜ。俺はもう割り箸をもって準備万端だ、あとはお前が俺達の目の前に現れてくれればオートジャイロのエンジン全開だぜ。お姫様の心を正々堂々あの味で盗みにいこうぜ。この記事を書いている時、お前が帰ってくるって話をテレビのニュースで耳にした。言っちゃったものはもう後戻りはできないぜ、俺はもう割り箸を2本に割っちゃった。どんな姿でまた俺達の前に現れてくれるか楽しみにしてるぜ相棒。負けんなよ





黒板消し



人面魚

私は、西ヶ丘のすぐ近くの戸建団地のアパートに、もう12,3年住んでいます。その間2度学習塾を開こうとしたことがあります。2度とも、生徒が集まる前に断念しました。3月から診察を2週に一度にして貰い診察のない週の土曜日の午前中に訪問看護を受けることにしたのですが、「男やもめに蛆がわく」の例えに漏れず、アパートの部屋(2DK)も、ゴミ(護美)の山なので、取り敢えず、片づけを手伝って頂くことにしたのです。もう3,4度になりまして、徐々に部屋が、サッパリしていくので、感謝しております。前号で紹介された、心の絵画展の出品作「断・捨・離」が、わずかながらも実現していくのを見て、精神的にも、解放された気がします。

ところで、片づけていて、黒板とチョウクと黒板消しが出て来て、世の中パソコン授業の時代、それこそ一昔前の黒板の授業では、所詮、塾をやっていたにせよ長続きはしなかったでしょう。断念とは書きましたが、私の心の中で塾経営に対する未練が残っていたのでしようが、本当に断ち切れた思いです。黒板消しを見て人生も過去を消し去って、やり直したいと思うことが、ままありますが人生の残滓は、黒板消しにチョウク屑として残っています。でもそんな過去にとらわれず、これからは前向きに生きていこうと思う今日この頃です。

いよいよ夏だ

ドリーム

緑滴る5月も過ぎ、はや6月。樹木はますます濃い緑を繁茂させている。6月1日は衣替え。夏服に着替える。女性の私は、ノースリーブや半袖を着ると、何故か解放的な気分になれる。夏が来たーと思える。夏服は冬服に比べるとコンパクトでかさばらない。洗濯はまめになるが楽だ。

外は日差しが強くまぶしい。紫外線が最高潮となり、日焼け止め対策が欠かせない季節だ。春から入梅前の初夏は、一年中で最も生命力にあふれた時節と言えよう。快適な空気があたりを流れる。生きていてほんとうに嬉しく幸せだと感じられる。四季のめぐりに驚きとなぜか感謝したい気持ちになる。不思議だ。この季節は外で活動する向きで楽しそうだ。部屋では風呂上がりに冷えた飲み物がこたえられない。浴衣を着て、ピアガーデンへ行き、冷え切ったビールを飲むなら最高の気分だろうが、そもいまい。

6月中旬になると入梅だ。毎日のように雨が降り続きうとうとなる。梅雨空に咲く紫陽花が可憐で心を慰めてくれる。小花が集まって1つの大きな花のように見せ、清楚だが豪華でもある。そのまま一枝折って頭に載せ、帽子のかわりにしたいような花だ。国道(日光街道)沿いには、桜の木とともに紫陽花が植えられている。デイ・ケアの通所やスーパーマーケットへの買い物の行き帰りにながめられるのが、慰めとなり、心を晴れやかにしてくれる。樹々の緑も、様々な花も、今が盛りと精いっぱい生きている。自然の命が愛おしく感じられる日々である。

アイソ串焼き

人面魚



前号で紹介した「羅漢様」を掘っている、祥雲寺の石彫会の作業場では囲炉裏がありまして、花見の会を催した時に、アイソを串焼きにしている写真です。



内陸性気候についてシノン・スカイブルー！！
さんからのお話だったけど何か話それた
シノン・スカイブルー！！



風のザワつきが収まってきた。僕が『ここ』にいることをこの場所は許してくれた様だ。「シノン・スカイブルー！！」さあ、『僕』としての活動を開始しよう...

どうも、シノン・スカイブルー！！です。6月です、6月と言えば...。あ、梅雨なんてありきたりなことは言いませんよ？ 僕的に6月は、「もう今年が半分過ぎたんだなあ、一年って早いなあ」ってなる月です。

ところで皆さん、場所によっては夏に雨が多く、冬に晴れが多いのは「内陸性気候」というものの働きらしいですよ。僕の住んでいる場所は典型的な内陸性気候なので、上記の情報を聞いたときに僕は「あー、確かにねー」ってなりました。皆さんもこの「内陸性気候」を覚えて周りのみんなに自慢しよう！w

話がそれましたが、もう今年も残り半分。悔いの残らないよう存分に命を燃やしましょう！！（謎

ぶんぶんまるを描いてみた

シノン・スカイブルー！！

どうもこんにちは、シノン・スカイブルー！！です。今回は東宝Projectという弹幕シューティングゲームの、「射命丸 文(しゃめいまる あや)」というキャラクターを3DSで描いてみました！色合い等、適当です。海より慈悲深い心をお持ちの方は、ゆっくりみていってね！まずは下書き(色塗り無し)。



文は新聞記者なので、カメラを持たせました。それと、彼女の種族は鴉天狗(からすてんぐ)です。なので翼が生えています。さあ、色塗りだ！！



原作に似せた色塗りのつもり。翼が黒いので、カメラはよくある黒ではなく、夕日をイメージした背景を元にトイカメラのような色合いにしました。文は結構好きなキャラクターなので、目を単色のトーンではなくふたつのトーンを組み合わせさせて塗っています。

どうでしょう？個人的には上手く描けた感じなんですけど...。もし、「ここをこうすれば文っぽくなるよ！」なんて意見がありましたら、遠慮なくどうぞ！

ここまで見て頂いてありがとうございました！もし人気な様ならまた描くかもしれませんね。シノン・スカイブルー！！でした！それじゃあまた会う日まで！



編集後記

編集委員 シノン・スカイブルー！！ 4月29日に買ったゲームのグッズ……。顔が残念仕様！任天堂さん、もっと頑張って下さい！！

編集委員 進撃の小人 まるか食品様、この度のアクシデント誠に残念です。また、再販に向けて全従業員の皆様のご苦勞、心よりお察し申し上げます。まるか食品様の社長様以下全従業員様が一丸となって、また私達消費者に変わらない美味しさを届ける、日本になくてはならない会社であり続けてくれるように応援しています。色々と言われると思いますが頑張って下さい。他県に住むいち消費者より。

編集委員 しゅうご 最近音楽に関心がある。街で何かイベントがあれば行ってみようかな。

編集委員 人面魚 月あたりに連休があり、今月はバタバタしていません。連休中、部屋の片付け、整理に明け暮れどこにも出掛けられません。そんな自分への御褒美として、この一週間に家族（イモリが2匹、川エビが5匹、特大タニシ1匹、青メダカ2匹）が増え、賑やかになりました。残念なことに黒出目金は、家族になった翌日、永眠いたしました。 合掌

編集委員 ドリーム 基本的に夏が苦手だが、春から6月の初夏にかけては、1年中で一番好きな季節だ。大好きな季節を有意義に過ごせるよう、がんばろう。

編集委員 料理好き 夏の暑さは子供の頃から大の苦手なので、かと言って雲の日ばかりでは洗濯物とかもかわかせないのでできとうな暑さはないかなと思っているこの頃です。

編集委員 荒川(スタッフ) 6月号から編集会議に参加しました。自分も力になれるよう頑張ります!!

編集委員 柳沢(スタッフ) 記事の提供メンバーやスタッフが増え、響も夏に向けて更に活気づいてきました!

AD アシスタント 鈴木(スタッフ) 4号目を迎えましたが、編集委員の皆様がしっかりPCを使いこなして、それぞれ原稿を作ってくれるようになったのが大きな進展です。

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。

* 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。

スケジュール

活動日：月曜日～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)

午前 9:30～午後12:30

午後12:30～午後 3:30

ひびき

響

反響 残響 響宴 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 2015年(平成27年)6月1日、vol.4