

院内カラオケ大会

平成 28 年 7 月 13 日（水）第一回院内カラオケ大会が開催されました。今年から始まった行事になります。機械も最新のをレンタルし、懐かしい曲から最新の曲まで綺麗な歌声が響いていました♪これから毎年の恒例行事になる予感がしています(^_^)☆



●カラオケ大会

人面魚

第一回カラオケ大会が 7 月 13 日昼食を挟んで午前・午後と 1 日かけて体育館で開催されました。特に導入を検討中の通信カラオケのセットが業者さんから借りることができ、若い人から年配の方までの幅広いリクエストに応えることが出来たようです。

デイケアは、7 人がエントリーして 1 位 S・M さん 2 位 S・S さんで見事な成績でした。病棟の患者さんたちも盛り上がっていたようです。

準優勝者コメント

穏やかな歌を歌わせて頂いただけでも感謝なのに準優勝まで行けたのにはビックリしました。とても良い経験をさせてくれたスタッフ、見ていてくれた皆様方に御礼を申し上げます。ありがとうございました。(S・S)

後日談として通信カラオケの購入が決まったようで楽しみです。



●院内カラオケ大会

料理好き

7 月 13 日にカラオケ大会があり午前の部と午後の部の 2 つに分けて院内患者さんとデイケア希望者で歌っていました。デイケアから 4 人参加し、なかでも 2 人の S さんが優勝しました。午後の部が始まる前に、かき氷を金券と交換して食べました。今年のかき氷シロップはブルーハワイで少し甘くておいしかったです。当日、それほど暑くはなかったものの少し蒸していました。得点が出る特別な機械を借りてのカラオケでしたが、最高得点ができるたびに皆拍手と一緒に応援にも力が入っていたりしていました。見物している人の中には手拍子を取っている人もいました。来年も今回と同じ行事になるといいなとおもっています。



バス旅行

平成 28 年 7 月 20 日 (水) デイケアでバス旅行に出かけました。行先は、那須ロープウェイと那須ガーデンアウトレット(^o^) 天気が心配されていましたが、晴れ女晴れ男が多かったのかとてもいい天気で旅行日和でした。ロープウェイでは綺麗な景色に癒され、アウトレットでは美味しい食事や楽しく買い物をするメンバーさんの笑顔が印象的でした♪来年も皆さんと一緒に旅行に行けることを楽しみにしています(^_^)☆



●デイケアバス旅行（那須）

ドリーム

2016 年 7 月 20 日、デイケアバス旅行催行。気象状況は、暑くもなく寒くもない、まあまあの晴れたり曇ったりの天気。午前 9 時 50 分にはメンバー 21 名、スタッフ 5 名が福祉プラザ一階ロビーに集合。

全員揃って福祉バス友愛号に乗り込む。10 時 00 分定刻通りに福祉プラザを出発。行き先は那須。2 年ぶりのバス旅行に期待がふくらみ、心が浮き立つ。宇都宮インターチェンジから那須インターチェンジまで、高速道路を走る。平日のせいか走っている車が少ない。対向車もトラックが少し走っているだけだ。快適。高速道路を過ぎて、那須の観光ルートに入る。様々な飲食店や旅館が並ぶ。緑がアーチになっている道路を走る。樹々が美しい。避暑に来たような気分だ。緑のアーチを通り過ぎると、バスは登り坂に入る。右へ折れ、左へ曲がる。カーブが続く。那須ロープウェイを目指して、ひたすら走る。曲がり角ごとに車窓から下を見る。緑が広がっている。歓声上がる。幾度ものカーブを過ぎて、那須ロープウェイ山麓駅に到着。標高 1,390m、涼しい。11 時 40 分発のロープウェイに乗る。料金は障害者枠が使える、往復で 650 円。ガタンと一度横揺れして、スーとすべり出した。ゆっくり、ゆっくり登って行くように感じられたが、上から降りてくるのを見るとけっこう速い。きっと私たちの登りも体感よりは速い速度で登っているのだろう。眼下に見降ろす景色は緑が深い。



●バスレク

～大森 一美～

バスレクは、デイケアでは診察前 K ワーカーさんから始まりました。ワーカーさんが変わるたびに行っているのですが、去年はバスレク中止 (デイケア始まって以来です)。さて、今年はその那須へ行きました。大森は作業所休んでまで、お金をみついてまで行きました。ロープウェイ那須岳に行き、那須ガーデンアウトレットに行って自分と少しのおみやげを買って帰りました。お昼も良かったし、ガーデンアウトレットも良かったし、1 日楽しかった。天気も良くてよかったです。以上です。

遠くへ目をやると那須が一望できる。広々としていて緑が多い。10分弱位の空中旅行で那須ロープウェイ山頂駅に着いた。涼しさを越えて少々寒い。展望台へ出て、那須をあらためて見晴らす。なかなかの眺望で、ストレスが吹き飛びリフレッシュできる。那須野ヶ原というのか、那須台地というのか知らないが、広々と緑が繁っていて、その合間合間に家々が点在している。空気が澄みきっていておいしい。ソフトクリームやアイスクリームを食べている人もいたが、見ている私の方は寒そうでゾクとした。お味の方は？と聞いたらおいしいとのことである。

ここから上へ行くには歩きで山を登らなければならない。那須岳（茶臼岳）頂上1,915mまでは往路50分、復路40分と書いてあった。私たちは時間が許さない。予定通りにここで記念写真を撮り、小さなみやげ物店に入り、12時20分発の下降ロープウェイで山麓まで戻った。

この後はバスで那須ガーデンアウトレットへ直行。午後1時過ぎに到着した。まずは昼食。私はFさんとカジュアルイタリアンジャカッセへ入り、スパゲッティのペスカトーレを注文した。ムール貝や有頭エビ、貝柱、イカ、アサリとおぼしき貝、ブラックオリーブを入れたトマト味のソース、なかなか贅沢である。パスタのゆで加減もちょうどいい。おいしい。おいしかった。値段は税込みで1,382円。高くない。けっして高くはない。いい店を選んだと思った。当たりの食事でした。



2時頃からアウトレットを回る。ポロラルフローレン、ニューヨーカー、エースを重点的に見た。値段は思ったより高い。何割引きかになっているが、元々の価格が高いから、こちらの予算を軽く上回る。さらに一番の問題はサイズだ。XSからあって、小柄、細身の人たちにはいいが、大柄、太い人たちにとってはあまり親切ではない。少々予算をオーバーしてもと思うが、サイズが合わなくてはどうにもこうにもお手上げだ。せっかく来たのにガッカリ。しかたなく洋服はあきらめ自分へのおみやげに菓子を買って集合所へ。皆もそれぞれに購入した袋を手を集まってきた。

午後3時5分に那須ガーデンアウトレットを出発。帰路に着いた。那須板室インターチェンジ～宇都宮インターチェンジを抜けて、午後3時58分、無事福祉プラザへ着いた。バスから降りて解散。雨がパラパラと降り始めたが、帰宅するまでは何とか傘をささずにすんだ。予想以上に充実した楽しいバス旅行でした。メンバーの皆さん、スタッフの皆さん、福祉バスの運転手の大木さん、お世話になりました。早くも来年もまた行けるといいなと思われる一日でした。



コラム



●豆電球 一

人面魚

豆電球の

ぼんやりした灯りが好きです。

真夜中の

アパートで横になっていると

書棚の本の作家達が

ボンボンと

僕に話しかけてきます。

もちろん僕はお酒を

飲んでいまずので

酔いが回って

豆電球のやわらかな灯りも

煩わしくなってきた

真暗にして

ようやく訪れた

深い眠りに着く訳です。



●コラム

1/2 世紀ばあば

私をおしゃべりだと思っている人が多いと思います。

今は確かに良く話しています。

でも数年前は、思っている事を言えませんでした。

その時に知人から言われたのが、『「ありがとう。」と「愛している。」が大切な時に言う事が出来れば他の事は言えなくても良い。』です。

何だか、心が軽くなり、そして少しずつ人と話が出来るようになりました。



■編集後記■

●料理好き

今回は、カラオケ大会を載せました。例年だとソフトバレー大会なのですが、ソフトバレー大会が潰れてしまったため行われたようです。歌う人も応援にも力が入っていてとても楽しい一日でした。来年の行事もこのままでいてほしいです。

●ドリーム

7月28日現在、まだ梅雨明けず。本格的な夏はいつ来る？

●人面魚

梅雨寒が続き、今日ようやく梅雨明けしたようです。第1回カラオケ大会が開催、バスレクと行事が続き梅雨の鬱陶しさもあり、皆さんバテ気味の様です。猛暑にならないと良いのですが。

●スタッフ荒川

梅雨はまだ明けませんが、そろそろ甲子園の時期です！今となっては、この暑さの中、野球をしていた高校時代が信じられません(汗)



デイケアメンバーの皆様へ 「原稿大募集！！！」

「響」では、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中です！

撮影した写真や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♪

* 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 2016年(平成28年)8月1日、vol.16

* 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 響宴 交響
反響 残響



Utsunomiya
Nishigaoka Hospital

医療法人社団 松籟会

宇都宮西ヶ丘病院