

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 TEL028 - 621 - 3171

院内カラオケ大会

平成 29 年 7 月 12 日 (水) 今年で 2 回目になりました院内カラオケ大会が行われました！今年は、昨年より参加人数が増え、素晴らしい歌声が体育館にたくさん響きました♪

デイケアからも 5 人が参加し、その中の 2 人が 97 点という高得点で優勝しました。暑い中での開催でしたが、途中で振る舞われたかき氷のおかげで最後まで楽しむことができたのではないのでしょうか。来年もどんな歌声、パフォーマンスが見られるのか楽しみです(^^)♪

●第 2 回カラオケ大会



人面魚

7 月 12 日 (水) 体育館にて第 2 回カラオケ大会が開催されました。通信カラオケを導入してから、花見の時も使っているので皆さん慣れて来て、声も良く出ているようでした。採点機能もあるので励みにもなるのでしょうか。全体的にレベルが上がっているように感じました。デイからは、男性 3 名、女性 2 名が参加し、トモちゃんと S 君が 100 点満点中 97 点で二人優勝という快挙でした。

ちなみに、私人面魚は 80 点のピタシ賞でティッシュ BOX を 1 個頂きました。次回も楽しみにしています。



●巨人 vs DeNA in 宇都宮清原球場



スタッフ荒川

6月30日(金)宇都宮清原球場で行われた巨人 vs 横浜 DeNA の試合を大学時代の友達と観戦してきました。巨人軍主催の公式戦は、2015年以來2年ぶりで球場はたくさんの野球ファンで賑わっていました！巨人主催の試合ということもあり球場全体はほとんどが巨人ファンでした。

私たちは闘魂シートという巨人の応援シートに座らせてもらいました。もちろん周りは巨人ファンばかり。さらに、闘魂シートはオリジナルユニフォームが無料で配られるという特典付き。せっかかもらったユニフォームなので、しっかり着させてもらいました！



ただここだけの話、私は横浜 DeNA ファン！！静かに巨人のオリジナルユニフォームを脱ぎ、気合を入れて横浜 DeNA を応援しました！しかし、巨人の先発はエースの菅野選手。さすが日本のエースといったピッチングで横浜 DeNA の打線も苦戦していました。しかし4回表、梶谷選手の特大ホームランで1点を先制！一度は追いつかれましたが、7回表ロペス選手の逆転2ランホームラン！そのまま逃げ切り、横浜 DeNA が3対1で見事勝利しました！！嬉しい限りです！！

やはり、野球観戦は球場で生で観るのが最高です。なんといってもボールがバットに当たる乾いた音！これは、うまく文字で表現することはできないので、実際にその音を球場で聞くしかないかもしれません。また、ボールのスピード、打球の速さ全てが速い！さすがプロといった感じです。皆さんも、ぜひ機会があれば球場に足を運んでみてはいかがでしょうか。次も宇都宮清原球場でプロ野球が開催されることを楽しみにしています(^^)



コラム

●プログラム「パソコン」



ドリーム

今年の春から「パソコン」のプログラムを選択しました。私はパソコンはまるでシロウトの初心者、ドキドキ、ドッキリ。どうなることかと心配は限りなく続き、「パソコン」を始める前から心がグツタリ。こんなんで大丈夫？そんな心配をよそに、「パソコン」のプログラムの日はやってきました。

初めて操作する「パソコン」を電源の接ぎ方から教えていただきました。親切なことと感謝。「パソコン」を起動するのにマウスを扱うのが難しく（ピントがずれて、なかなか思う所に合わせられないのです。）手間取りました。しかしそれもなんとかクリア。へたながらも合わせられるようになりました。

次は五十音順、アイウエオ…からの打ち込み、右手の指一本を使っての打ち込み。何とも情けない打ち込み方法ですが、しょうがないとあきらめるが、指一本で打ち込むのは私一人。残りの3名は五本指どころか両手で打ち込みをしているのではないか。被我的違いに愕然としつつも、まあそんなところだろうかと何となく冷静に受け止めもする私です。彼らは若い。子供の頃から「パソコン」が身近にあった世代と思われます。今さら初心者用の「パソコン」など習わなくともよいのにわざわざ「パソコン」のプログラムを摂る向上心、心がけに敬意を払わざるを得ない私です。

今の世の中、「パソコン」は誰にとっても必需品のはず。「パソコン」のない社会は考えられないです。私の遅すぎた60代の手習い、これからどうなるのかまるで見当もつかないのですが、とにかくプログラムをこなさなければ、やるだけはやって、少しでも「パソコン」に慣れなければならぬと考え、頑張ろうと思う次第です。

●貴方の好きな季節は？



料理好き

春、夏、秋、冬とありますが皆さんは、どの季節が好きですか。自分は、春が好きです。理由は梅、桜、ヒアシンス、たんぽぽ、等が咲いて心を和ませてくれるからです。草花を見ていると、嫌な事も忘れさせてくれて元気をもらい心が透明にさせてくれるからです。ウォーキングしている人にとっては色々な花を見ながら楽しい一日を送っている事と思います。

ウォーキングをする人が増えて来ていて流行なのかなと思ったりもします。自然は、やっぱりいいなと感激してしまいま

●夏を乗り切る！「我家の竜田揚風レバニラ」

1/2 世紀ばあば

- ・野菜を油で炒め、少々塩・コショウで味を調える。（薄味がベスト。）
- ・レバーは（竜田揚風）少し濃い目の下味をつける。30分はつけ置く。
- ・レバーに片栗粉をつけ、少し多めの油で焼く。表面の衣がカリッときつね色になったら、下味つけの余ったタレ適量を回しかけ火を止める。
- ・タレごとレバーを野菜の上に乗せて、出来上がり。

材料

- | | | | |
|------|------|-------|----|
| ・レバー | 1パック | ・塩 | 少々 |
| ・ニラ | 1束 | ・コショウ | 少々 |
| ・もやし | 適量 | ・片栗粉 | 適量 |
| ・油 | 適量 | | |

レバーの下味 ※好みの割合（少し濃い目）

- ・にんにく
- ・酒
- ・しょうが
- ・砂糖
- ・醤油



多めに作って置いて、後で調整する。私のソウルフードの1つ。それを更に食べ易く進化させたもの。ぜひ試してみてください。

■編集後記■

●料理好き

梅雨が明けて暑い日が続いていますが、皆さんはどう過ごしていますか。自分は色々な事を頑張っています。皆さんも、熱中症に気をつけて夏を乗り切りましょう。秋もすぐそこまで来ています。

●ドリーム

「海の日」が過ぎて梅雨も明け、本格的な夏がやってきた。相変わらずアジサイが咲いている。自然の災害が心配です。暑い、暑い。

●長岡の百穴仙人

学校は夏休みに入り、夏真っ盛りで30°越えが続いています。カラオケ大会も無事終わり、8月早々4日（金）には、納涼祭も待っています。元気に夏を乗り切りましょう。

●スタッフ荒川

今回は初めてコラムを書かせていただきました。やはり文章を考えるのは自分には難しく、読みにくい文章ですが、読んでいただけると嬉しいです。7月も終わり、甲子園の時期ですね。今年もどんなドラマが待っているのか楽しみで仕方ありません！！



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♪

*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

◎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



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 2017年（平成29年）8月1日、vol.26