



2021.10.15 Vol.55
 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



あっという間に10月となり、すっかり秋ですね。
 みなさま、いかがお過ごしですか？
 今回の写真は、院内の木の实とキジです。デイ・ケアのすぐそばまで出てきてくれました。
 そして、デイ・ケアのベランダには、みんなでパンジーを植えました。
 メンバーさんから「花があるといいですね」とうれしい感想を頂きました♪
 感染対策をしつつ、秋を楽しみましょう。

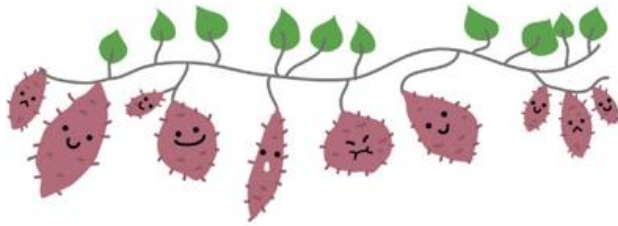
— CONTENTS —

- 1 みんなの声
- 2 料理12月／市役所16階に出店／Shut up／春と秋がなくなる／一年を振りかえって／ゴーヤ／布袋様／ノラとの付き合い／クリスマスメニュー／G三部作
- 3 健康講座
- 4 ミズの心／予算／寝小便
- 5 編集後記

みんなの声



「秋に食べたいモノは何ですか？」



☆☆☆1位☆☆☆

さつまいも (T-K, K-Y, K-S, M-D)

焼き芋 (S-H, T-S)

さつまいもデザート (はーちゃん)

☆☆2位☆☆

栗 (E-T, はーちゃん, K-D)

栗ご飯 (K-K, N-T)

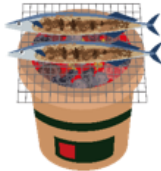
モンブラン (K-K)



☆☆3位☆☆

梨 (Y, H-T)

秋刀魚 (K-K, K-S)



その他...

ぶどう (H-T)、きのこの炊き込みご飯 (ねこあつめ)

りんご (M-T)、新米 (H-S)

ビーフステーキ (H-S)、すき焼き (K-T)

刺身 (M-S)、松茸 (K-D)、柿 (M-D)



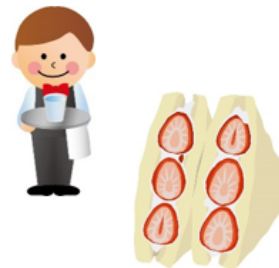
〈料理 12月〉

たいらやに行って材料を買いました。
肉は一杯置いてあったのでどれを買うか迷いました。
カレー用の肉と普通の肉を買って混ぜて作りました。
味は良かったけれど
とろみがなかったので
今度作る時は片栗粉を使って作ろうと思います。
あと揚げ物はクリームコロッケが置いてなかったので人数分のコロッケを買って自分が食べる分は自分で揚げました。
(クリスティーン)



市役所16階に出店

私事、Tが通所している{ふるさとジョアン}が5月24日市役所16階レストラン街にオープンしました。
スタッフ、利用者さん含め6名で新しく購入した車ノアで朝10時に出発します。
お店開いている時間は朝10時から午後3時までで店の名前も「ジョアン」。
ランチセットは毎日違うメニューで1セットのみ100円で残りは500円です。
お弁当もあるし、フルーツサンドも作って持っていています。
一番人気なのは、フルーツサンドです。
お弁当、フルーツサンドは季節によって違います。
機会が、あったら一度行ってみたいです。
メニューもいっぱいあります。
子供の頃食べた味を、思い出すとおもいます。
金曜日は、わくわくショップとレストランの両方にもっていくのでとても忙しいです。
(料理好き)



Shut up

マトリックスのキアヌ・リーヴスが、「ザ・ウォッチャー」という映画で、女性ばかりを狙う残酷な連続殺人犯を熱演しています。

その中の1シーンですが、キアヌ・リーヴスが女性をキャリア付きの椅子に縛りつけ、口をガムテープで押さえている状態です。

そこで、女性は口ではなく喉から鼻へモゴモゴと、声というか音を出している訳です。表題のshut upがここで出てきたのですが、普通リエゾンして「シャラップ」と発音される場合が多いと思うのですが、「シャット・アップ」ときれいに上品に発音していたようです。

「Shut up!」(こは、次に「your mouth」が続くと思うのですが、普通省略されますね。ここで私が何を言いたいかというと、既に口はおおわれている訳ですから、「shut up」は「I shut up your nose」ではなかったかということです。

鼻と口をおおわれた人間は死にますから、これは彼女にとって大変なことです。

「お前を殺すよ!」と言われているようなものですから。

でも映画の内容からして、私は納得した訳です。

納得できない方は、次回にご期待を。

(人面魚)



春と秋がなくなる



時々思うのだが、春と秋が段々なくなっている感じがする。昔は、春夏秋冬とあったがここ数十年間少しずつ春と秋らしさが薄らいできている。

春から梅雨を経て夏となって秋から冬へと移っていたが今は春がなく夏へと移っている。

何かおかしくないか。

災害は、自然からの復讐なのだろうか。

(料理好き)

さらば、愛しき恋人よ

君が僕の生活に入ってきたのは、いつからだろう。
いつのまに、チョクチョク顔を出すようになったね。
でも、やめてほしいことがあるんだよ。
なぜ夢中で本を読んでいる時に、僕の耳から体をつたい、どこかへ消えてゆくんだ。
特に耳は、僕のsexy pointで、床屋のバリカンが近づくだけでゾクッとしてしまうんだ。
そんな訳で、僕は、決心した。
君のことは好きなんだが、別れようと...
明日こそ、カンセキかカワチに行って、コックローチかゴキブリホイホイを買ってくるぞ！
覚悟しろ！！
(人面魚)



ゴキブリの心

ゴキブリは、今後地球上で核戦争が起きたとしても生き残るだろうと言われる昆虫の一種だが、最近我が家のゴキブリ状況に異変が起きている。
以前は小さな部屋の遠くの方に姿を見せる位だったが
今は、私がDVDを見ていたり、気を許したりすると、私のすぐそばの視界を左から右へ、右から左へとシャーシャーと動き回るのだ。
これはどういうことなのだろうと色々考えたが、今のところ、我々人類はゴキブリを含めた昆虫類にも見限られたのではないかという結論に達した。
とにかく地球は、人類だけの物ではなく、諸国の政権担当者の誰がどの国がこの地球を治めるなど、論外であると私は思う。
(人面魚)



我々ゴキブリは

これまで、人間どもの視線を気にしてコンコンと生きてきたが
これからは違うぞ！
人間どもが、この愛すべき地球を、それぞれの国の損得、それぞれの国のグローバルカンパニーの思惑で、ボロボロズタズタにしているのか！いいわけないだろ！
地球上に人間以外の生物がどれだけ存在しているのか、人間は知っているのだろうか？
多分そんなことを意識している人間は数少ないだろう。
その辺りから人間の意識を変えていかないと、どうにもならないと思うが、人間どもどう思う！
(人面魚)

健康講座 8月 「熱中症について」



熱中症について

なぜ起きる？
体温調節機能が乱れて
体外への熱の放出ができなくなると
体内に熱がこもって体温が上昇して
しまうことが起こる。

症状
立ちくらみ、体が熱い、ぐったりする
体に力が入らない、まぶさに走れない
歩けない、筋肉のこむら返り、頭痛
(足のつり)
立ちくらみ→脳への血流が瞬間的に不足に
なることで生じる。
こむら返り→汗をかくことで塩分が体の外に出て、
電解質 Na^+ K^+ 塩分の不足によって足がつるのがある。

気をつけること
① 暑さを避ける
帽子、日傘は必須。
② こまめな水分補給
暑い日は知らず知らずのうちに汗をかいているので水分を失っている。
コーラーや経口補水液はカフェインが含まれているものやアルコール類は利尿作用があるのであまり飲めません。
③ 暑さに備えた体作り
ウォーキングなどの運動で汗をかく習慣をつけておく。
スポーツドリンクは水分、ミネラルを同時に補給できるが、糖分が多いので飲みすぎに注意。ミネラルを補給するのなら経口補水液がおすすめ。

熱中症の予防法
10~15℃の水 5~10分つける。
熱中症症状が出る前に、体温を下げる方法。

【感想】

今回は「熱中症」についてです。

熱中症は、一定の暑さを超えると体から汗と一緒に体内の水分と塩分が出てしまい、色々な症状が出てきます。

重症になると、意識がない、体が熱い、痙攣などです。

予防策として、室内では出来るだけエアコンか扇風機を使い

野外では、帽子や日傘をします。保冷剤や冷たい水を含んだタオルで体を冷やす。(熱が下がらない場合)

外出の時は塩分と水分を含んだ水を持ち歩くといいです。

障害者や高齢者等は、熱を感じにくいので周りの人が気遣ってやる。

なるべく、室内外にいる時はマスクをする。

外出時は、午前中か夕方がおすすめです。

(料理好き)

健康講座 9月 「免疫力を高めよう」

免疫力とは・・・病気にならないための抵抗力
病気に打ち勝つ力の源。

免疫とは・・・病原体・ウイルス・細菌などの異物が体に入り込んだ時にそれを見つけ出して体から取り除くこと。

20歳代がピーク→40歳代過ぎると半減していく。

平均体温は36.8℃前後。

体温が1℃下がると、免疫は4割低下してしまう。

低体温→基礎代謝が下がる→太りやすい体質。

現代人は体温低めが多いかもしれない(35℃台)。

冷えない身体を作るためにたんぱく質をしっかり摂ること。

ex肉、卵、豆腐、納豆、魚、牛乳、チーズ、にんにく、玄米、昆布、レモン

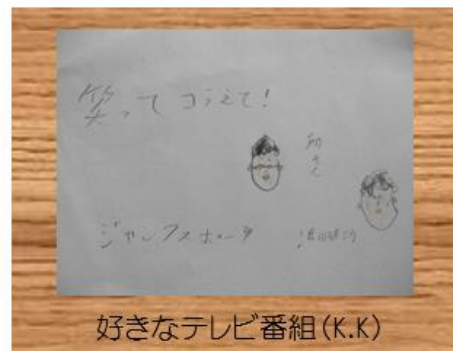


【感想】

時々体温が35℃代になることがあるのでこれらの食品を意識して摂るようにしたいと思います。



長岡公園と道中の木の実
とんぼがたくさん飛んでました



ミミズ(蚯蚓)の心

雨の日の次の日、道を歩いていると
ミミズが道端(うごめ)いているのによく出会う。
君って何故地上に出て来るのかな？
それって自殺行為じゃないのかい？
するとミミズは答えたね。
土の中が水浸しで、居られないからだよ。
私は納得したような、しないような気分でしたが
人間の世界でも、そんなことはあるんじゃないかと。
皆さん どう思う。

(人面魚)



9月からの予算では、予算で決めたものをちゃんと買う。
食べ物、おこづかい以外のお金で買わないようにしよ
うと思います。おこづかいも予算をたてるときに、食べ物
でいくら使うのと、そのほかに買いたいものがあるもの
は、決めておくようにしようと思います。
少しずつでもかわれるように頑張りたいです。

(は一ちゃん)

寝小便

最後に寝小便をしたのはいつだったかと、振り返ってみるとどうも、
母親が東京のガン研で手術をするというので、父は、これが最期に
なるかもしれないと、私とすぐ下の弟をつれて、東京の高円寺の母
方の親戚に一晚泊してもらったのだ。
そこで、私はしでかしてしまったのです。
でも私は弟のせい(にして)知らんぷりしてしまったのです。
それが最後の寝小便になるでしょう。
弟には悪いことをしてしまったと後悔しています。
ゴメン。



(人面魚)

一年を振りかえって

コロナ渦のなか、今年4月20日で引っ越してから一年が過ぎた。
最初は、時々体調を崩していたが今はだいぶ慣れた。
前は、一か所の宅配食業者だったが今はもう一か所増えた。
時々、前に住んでた事を思い出す。近くに郵便局やコンビニがあって便利になった。
少し遠いが、クリーニング屋さんがある。
近くには、薬局もある。
コロナが収まったら近く携帯電話を買う予定です。
今は、毎日楽しいです。

(料理好き)



農作業でゴーヤを栽培しましたが
あまり実できませんでした。
また実は小さかったです。
次回は大きい実が沢山なるよう
にしたいと思います。
(クリスティーン)



あなたを金運と笑顔に導く布袋様の秘密

七福神の中で唯一、仏僧として実在し、人々に金運・幸運を授けてきた「布袋様」。どこに行っても不思議なことが起こり、幸運が訪れるという絶大なご利益や、ユーモラスな笑顔の秘密をご紹介します。

ご存知ですか？布袋様のこと

・布袋様が訪れるところには必ず幸運が！

中国に実在していた僧がモデルである布袋様には、さまざまな伝説が残されており、「我々の未来を正確に予知した」「ぼろぼろの服を着て、雪の中で寝ていても身体は全く濡れなかった」「訪れるところ不思議なことが起こり、必ず幸運が訪れた」といいます。また、布袋様は、どんな場所に行ってもたくさんの子ども達に囲まれていたそうで、家庭円満と子宝の神様として崇拝されています。

・布袋様は、弥勒菩薩（みろくぼさつ）の化身だった！

実は布袋様は七福神の一柱ということだけでなく、弥勒菩薩の化身ともいわれています。遠い未来に世界を救済するとされている弥勒菩薩が、現在の私たちを救おうと“布袋様”となって降臨し色々なご利益を授けてくださっているのかもしれない。
(クリスティーン)



ノラとの付き合い

今のうちに寄り付いているノラは、たぶんメスだと思うが、実は母親の代からの付き合いである。以前のアパートの時、その母親がよく来たものだ。

それというのも、金網フェンスで隔てた北側の敷地が、近所のダンプの運転手が持っていて、白ナンバーなもので、ちょっとした修理などもやっていたんだが、

そこにねぐらを設けていたのだ。しかし、数日後歯磨きをしながら裏を眺めていると、母猫が5.6匹の子猫を連れて、

はす向かいの家へ引っ越しをしているのだ。その時の一匹が、今、僕のアパートへ寄り付いている猫に違いない。

そんな訳で、他猫とは思えず、どうしてもエサをやったりしている訳です。

そのうち良い伴侶でも見つけてウチに来なくなることを願っています。
(人面魚)



↓今年のクリスマスメニューです↓



ケーキは美味しいです。(M.T)

■編集後記■

☆料理好き

朝夕涼しくなり、日照時間が段々と短くなってきました。去年に引き続きコロナで今年も終わってしまいそうです。来年は、元通り色んな行事が出来るかな。



☆T.M

たまに八幡山公園に行ってボニーを見ます。可愛いです。



☆人面魚

後記を、7日(火)に書こうとは思わなかったが。コロナ禍の上でも、オリパラを終えて、なんとかホッとしているのは、皆さん同じでしょう。

でも、これからどうするかなんですよ。政治の世界に言葉をはさむのは、いささか問題を起こすでしょうが、とにかく日本だけじゃなく、地球上の普通の人々が日々の生活で普通の生活を送ることが、政治の役目じゃないのですか？



☆は一ちゃん

8月8日に美容室に行きました。カラーとブリーチとトリートメントで最初はミントグリーンにしたかったのですがブリーチを3回しないといけなと言われてたので、ピンクにしました。すごくあかるなったのでピンクにしてよかったです。

私は色ではピンクが一番好きです。色落ちしにくいシャンプーとリンスを買い



ました。1本1540円でかなりたかかったです。

☆グリスティーン



最近朝は寒くなってきましたが昼は暑い日が続きます。だから毎日何を着るか迷いますね。僕は昼の気温を目安に選んでいます。

☆スタッフK

コロナ禍で記事になるようなイベントもないし…とのことで、隔月発行としたものの、みなさんいっぱい記事を書いてくれ、ページ数が増えました 笑



*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～金曜日
(土日・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 **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 2021年(令和3年)10月15日、vol.55