



みなさま、いかがお過ごしですか？
新型コロナウイルスの感染者数がなかなか減少せず、気が抜けない状況ですが、季節は春ですね♪
草花の芽吹きに力をもらい、元気に過ごしていきましょう！

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声
- 2 健康講座
- 3 コラム
- 4 編集後記



みんなの声

「安くて美味しいおススメのお店を教えてください!」

サイゼリア T-A、K-Y
ココス・暖や H-T
ライオン H-T、K-K
莓の里カフェ・パレット K-Y
みそいち F-E
焼肉・牛角 K-S
スシロー K-K
一品香 M-H
マクドナルド M-I、Y-A
うのき M-S
モスバーガー はーちゃん
夢あん・中村あん K-K
はますし M-T
ガストM-S
みんなT-K
どるやW-A
宇都宮餃子・正嗣Y-M
分からない I-S、N-I、H-S
なしK-S、K、S





みんなの声

「ゴールデンウィークに行きたい所はありますか？
どんな過ごし方をしたいですか。」

沖縄旅行 美味しいものを沢山食べたい Y-M
マザー牧場、那須動物王国 動物を観て触って癒されたい W-A
人の少ない公園 のんびり過ごしたい T-K
ディズニーランド Y-A、K、F-E
ショッピング S
自然環境の良い所で過ごしたい H-S
プラモデルを作る M-T
コーヒー・スパゲッティ・天ぷらそば K-K
作業所で仕事をする K-S
綺麗な花が咲いてる所 S-H
家にいる はーちゃん
ハワイ M-S
宇都宮ステーション M-I
カラオケ店 M-H
スーパー銭湯 K-K
スイス 登山列車4路線乗る K-S
楽しく過ごしたい K-Y
富士急ハイランド T-A
なし・家で のんびり過ごしたい H-T
行かない・なし M-S、N-I、I-S

健康講座 3月 「花粉症について」

春のメイン…スギ(3月～5月)、ヒノキ(5月後半～6月末)
症状:くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、目の充血
体内にアレルゲン(異物)が入るため、体の中で抵抗して
外に追い出そうと頑張るために上記のような症状が出る
治療(3大治療)

薬物療法…抗ヒスタミン薬、点鼻ステロイド薬など

手術療法…鼻の粘膜をレーザーで焼く

アレルゲン免疫療法…根本となるアレルゲン自体をアレルゲンとして投与して、身体の反応・アレルゲン反応を弱める



【感想】

自分は花粉症じゃないから花粉症の人はかわいそうだなと思いました。(T.M)

健康講座 4月 「まず野菜から食べよう」 「ビタミンDについて」

食べる順番は、野菜から。糖尿病や中年太りをふせぎ、健康生活をおくるためのもっとも
簡単で効果のある食べ方である。

ビタミンDは、カルシウムが体に吸収されるのを助ける。

不足すると、骨粗鬆症のリスクが高くなる。

骨年齢がわかくなる食材…

カルシウムは、ひじき、ヨーグルトなど

マグネシウムは、あさり、ごま、ココアなど

ビタミンCは、ブロッコリー、キャベツ、苺など

ビタミンDは、さば、卵など



【感想】

食事をするときには、まず野菜から食べようと思います。骨年齢がわかくなる食べ物を積極的に食べようと思います。わかくなる食材で料理などもして食べようと思います。(はーちゃん)

6月からは、お弁当をやめよと思います。
すきなだけを食べるのではなく、自分で食べれるもたべるようにしよう
と思います。
料理もできるようにしたいと思います。
(は一ちゃん)



ネット刺繍のティッシュボックスカバー☆
ピンクの糸で丁寧に縫い、完成となりました！
Hさん、おつかれさまでした！



宇都宮動物園にトラとライオン
を見にいきました。
可愛かったです。

(M.T)



帽子を作るのに3ヶ月かかりました。
作業は順調にはできませんでした。
リリアンは毛糸が外れたり3段になったりしました。
また、編むのも何回も失敗しました。
せっかく編んでも形がおかしくて
最初からやり直したりして大変でした。
一旦完成しましたが、
折り曲げるところを編むために再度リリアンを使って丁度
いいところまで編むのに時間がかかりました。
それが終わると最後のしあげをやり、何とか作り終わる
ことができました。
寒くなったらかぶってこようかと思っています。
(クリスティーン)



遊びの今と昔

子供の時は、色々な遊びがあった。
玩具のパチンコや木製の玉が出てくるピストルや一回10円でくじを引くと
無料で駄菓子してもらえたりと、色々な遊びがあった。
年月が過ぎると、昔の遊びは無くなってきた。
今は、ソフトゲームやテレビゲーム等が流行ってきた
昔の、遊びはあまり無くなりつつある。
どこに、いってもあの頃の遊びはない。
皆さんも、こんな遊び時々思い出しません。
自分は、ふと思いだす時があります。
(料理好き)



クラシックおすすめ盤 第2回

「第九のシンクス」とは、ベートーヴェンが9曲の交響曲を作曲して死んだあと、ロマン派の作曲家が色々交響曲を作曲したが、皆9番を超えないうちに亡くなってしまったところから9番というのは人間の能力の限界だとされていたという事をいう。



次回をお楽しみに。 (K.S)

私はセブンイレブンが運営するセブンミールという宅食サービスを利用しています。

私が実家に居た時、4月は柑橘類のスイーツの特集が載っていましたが最近は載っていません。どういう物が載っていたかというのと、ゼリー、ジュース、ケーキなどが挙げられます。

特に4月14日は「オレンジデー」といって、注文が殺到します。これらのスイーツはスーパーにもコンビニも置いていないので、どこの店で手に入るか分かりません。

また、みかんの皮をお風呂に入れると体が温まるので寒い時期は皮を捨てないで取っておきましょう。

それに食べると体温上昇、高血圧の予防、コレステロール値の低下、骨粗鬆症を予防する効果があるので、みかんの収穫時には積極的に食べるようにしましょう。 (クリスティーン)



今年1月、音楽工房の新年会ということで、近所のお店でケーキを買い、みんなで黙食しました♪

美味しいものをみんなでワイワイ言いながら食べられる世の中に早くなしてほしいなー (スタッフK)

西ヶ丘病院の風景



3月22日 雪



4月4日 晴天



■編集後記■

☆料理好き

朝晩は、まだ寒いですが
日中は暑いくらいです。
相変わらずコロナは未だ、
消えませんが少し下火になってきました。
コロナが無くなったらなにをしたいです
か。



☆は一ちゃん

ゴールデンウィークは、スーパーに
行き、食べ物の値段をメモしたりし
ました。新しいパン屋さんを見つけ
たので今度いこうと思いました。



☆T.M

今年の夏は暑そうです。



☆クリスティーン

最近は暑くなったり寒くなったりする
ので体調を整えるのも大変ですね。
毎日気象情報を見て
何枚着るか考えて
デイケアに来る
ようにしています。



☆M.I

ゴールデンウィークも
あっという間に
終わってしまいました。
まだコロナ渦が心配で
私は家でゆっくり過ごしました。
皆さんはどう過ごしましたか。



☆スタッフK

過ごしやすい季節となりましたが、
梅雨入りが早いという話もあり…
休日に洗濯物が乾かないと
困っちゃうなー
家事の中では
洗濯と食器洗いが
好きです。



*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。



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
シヨート・ケア(半日)
9:30～12:30
12:30～15:30

反響 残響 **響** 饗宴 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 2022年(令和4年)3月15日、vol.57