

2022.9.20 Vol.60 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



みなさま、いかがお過ごしですか？
だんだんと涼しくなり、過ごしやすい秋となりました。
今月号のみんなの声アンケートにも
「秋といえば？」とのお題がありますが、
それぞれのイメージする秋をいっぱいを感じ
実りの秋となりますように🍁

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「〇〇の秋といえば？」「秋に食べたいものは？」
- 2 健康講座:「血圧」「食品添加物」
- 3 コラム
- 4 農作業園芸の成長記録
- 5 編集後記



みんなの声

「〇〇の秋といえば何を思い浮かべますか」

食欲 : Y-M, K, M-I, N-T, H-S,
T, M-K, A-K, S, S-T

読書 : F-E, S-M, K-I, T-K

紅葉 : S-H, N-Y, K-O

芸術 : K-K, H-T, W

栗 : H-S

スポーツ : M, K-S

ダイエット : K-Y

台風 : M-T





みんなの声

「秋に食べたいものは何ですか？」

さつまいものスイーツ : T-K

栗 : W, S, M, N-T, Y-M

芋 : W

ラーメン : W

さつまいも : K-S, S-H, K, Y-M

なし : M-T, S-M, H-T

柿 : K-O, K-Y, S-T

秋刀魚 : N-Y, M-K, F-E

梨 : A-K, K-I, K-K

日本そば : T

ぶどう : H-S, K-K

桃 : K-K

ハンバーグ : M-I



健康講座 ひまわり



7月 「血压」

血压とは、心臓から流れる血液が血管を押す力。

心拍出量(心臓が血液を押し出す力)と血管抵抗(血液流れ)によって決まります。

最高血压(収縮期血压):心臓は縮み血压液が流れる。

最低血压(拡張期血压):心臓が広がり血液が緩やかになる。

低血压には起立性、食事性、本能性、二次性、症候性。

低血压100/60mmHg

高血压140/90mmHgは危ない、注意

130/95mmHgのときも注意

高血压は血管圧がかかりつづけるので
血管が固くなります。伸展失い、硬くもろい。

【感想】

血压からの病気がたくさんあり怖いと思いました
またタバコが原因ときき驚きました

(M.I)



8月 「食品添加物について」

食品添加物とは…食品製造の際に添加する物質のこと！！

・食品添加物使用認定の項目

指定添加物

キシトール
ソルビン酸

天然香料

バニラ香料

既存添加物

クチナシ色素



その他には、例えば…

光沢剤:食品の表面に被膜を作り光沢を与えると同時に空気や湿気を遮断することで品質を保持

苦味料:コーヒーのカフェインやカカオのテオブロミンなど食品に苦みを与える

→適度な苦みは食欲を増進させる

粒状ガムやチョコレート等の苦みが大人の味として人気を集めるようになってから使用されることが増えているようです。添加物を持続的に摂取し続けることで健康被害が起きることも…

【感想】

甘味や酸味などを増やすための添加物のイメージはありましたが、
苦みは添加されるイメージがなかったので、驚きました。
大人の味…なるほど～！！と思いました。(スタッフM)



コラム

創建1200年の金持神社について



「今金運の聖地」と名高い金持神社
由来とご利益

「金持神社」という縁起の良い名前のこの神社は、鳥取県日野郡の鎮守の森の奥にあります。この神社へ毎日全国から金運、開運、商売運を願って沢山の人が訪れるのはなぜでしょうか。この神社の創建は810年。出雲の神官の次男が伊勢神宮参拝のためにこの辺りを通りかかった時、お守りとして身につけていた神前の玉石が重くなり、この場所に宮造りをするよう神夢を見たため建築したといわれています。

当時は黄金より勝るといわれていた「玉鋼」の原料である砂鉄が採れる谷が多く、以前鉄は金（かね）と呼ばれていたためこの場所も「金持郷」と名付けられました。とても縁起の良い金持神社という名前は神社が守るこの土地に由来しています。

創建以来必勝祈願をした武将たちの活躍をはじめ、この神社には色々な金運伝説、開運伝説が生まれてきました。今でもこの開運伝説や、めでたい名前に魅せられた人達が、宝くじ当選・五穀豊穡・商売繁盛などを祈願します。全国から連日多くの方が訪れます。まさに金運の聖地といえるでしょう。

（クリスティーン）

完成が気になる

はま寿司の隣のカラオケだったところが業務スーパーになるのかなあと考えています。工事をされていて気になっていたら、表示板に「神戸物産」と書いてありました。テレビで業務スーパーは神戸物産だと放送してたのを見て知っていました。

でも競輪場通りにもあるので、どう考えても近すぎるから違うのかもしれない。駐車場は広そうです。もう少し建物が出来てくればわかるのに、と思います。

ハッキリと書かれていたわけじゃないので、未定ですが、何が出来るといいのかなと楽しみです。

（M.T）

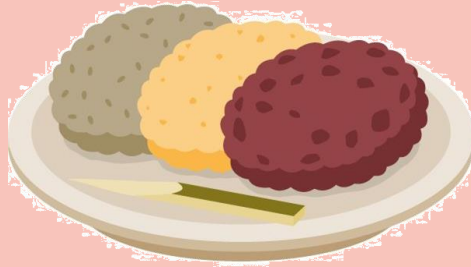


お彼岸

母から聞いた話では、春はぼたんの花から、ぼたもち。

秋は、はぎの花から、おはぎと言うらしいそうです。

私のいえでは毎年おはぎを作りますが、うまく表面に、あんこをぬれないので、おはぎの中にあんこをいれ、表面は、きなこ、すりごま、青のりなどでつつみます。今年もおはぎを、楽しみにしています。



(M.I)



新しいホームに移ってからそのあと



c 棟に移ってから月日がだいぶたつ。

1階は、子供達の預ける所で夕方までにぎやか

2階から5階までは色々な人が住んでいる。

今まで住んでいた所が静かだったせいか、

始めはなかなかなじめなかった。

ようやく、c 棟に住み慣れてきた。

郵便局、スーパー、皮膚科、眼科、等が

あって便利です。冷蔵庫も小さいので、

時々必要な物だけを買っています。

風呂場、洗面所、クローゼットも狭いので

タンスや洋服掛けにかけています。

ヘルパーさんに、教わって今でも自分で収納しています。

(料理好き)

引っ越しました

7月29日に前のグループホームから、新しいグループホームに引っ越しをしました。

今は、みんなの名前をおぼえられるようになりました。

朝、夕ごはんは、スタッフが作ってくれます。

とてもおいしいです。カレー、にくじゃが、うどんなどでます。スタッフや、すんでる方とはなしとかをするので、たのしいです。庭もたくさんあって、花がたくさんさいてます。

(は一ちゃん)



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、
メンバーの皆さん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皆さんの
イラスト等も募集していますので、
原稿をお持ちの方や、記事にできる内容を見つけた方は
お近くの編集委員、またはスタッフまでお声掛け下さい。

皆さんの原稿をお待ちしています。





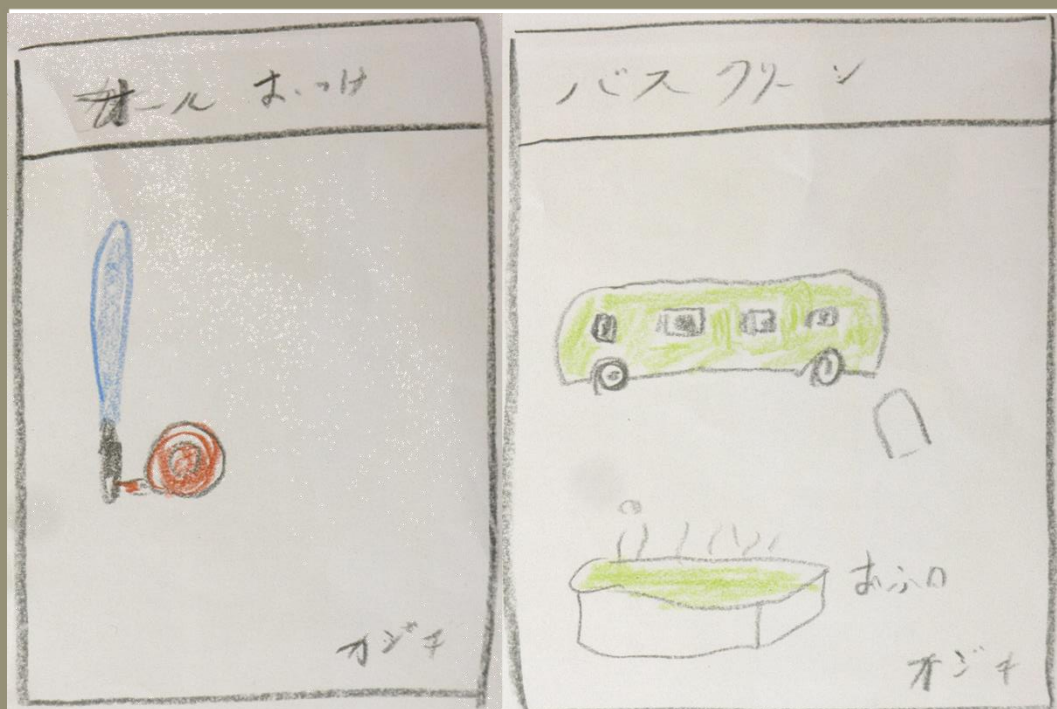
クラシックおすすめ盤

今回は、まず、ブラームス作曲の交響曲第2番
ニ長調作品73をお勧めしたい。
この曲は「ブラームスの田園交響曲」と呼ばれているが、
第1楽章の牧歌的な雰囲気ですう呼ばれると思われるが、
第4楽章など白熱の盛り上がりである。
只最初から聞くと曲がいかにも「秋」という感じがして
この時期にふさわしく思われる。

是非ご一聴を。

(K.S)

カジキ画伯のイラストコーナー





DC農作業・園芸の成長記録



★きゅうりが収穫できました！

＼ゴーヤのグリーンカーテンが成長せず...きゅうりの苗が追加されました。／



←小さな
赤ちゃん
きゅうりを
発見👀

くるくると→
伸びるツルが
カワイイ♫

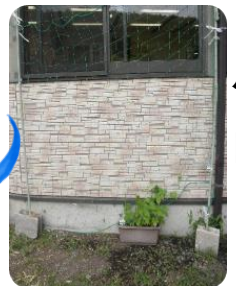


＜キュウリを食べての感想＞
・とれたてで歯ごたえがあっておいしかった。
みずみずしかった。 (H.T)

9月の
グリーンカーテン



9月9日



7月6日

7月の時はすごくさみしくて、来年に向けて
計画立てよう...('◇')と考えてましたが、
9月には見られる位にまで挽回できて
良かったです！7月中旬キュウリの苗を
植えたら実ってくれたこと、
嬉しかったですね～!(^^)!

(スタッフW.A)

■編集後記■

☆料理好き

猛暑から秋本番になって
しまいましたね。
後数か月で、今年も終わりです。
風邪等ひかぬよう
気を付けてください。



☆は一ちゃん

秋になって、秋物の
洋服をかいましたが、
まだまだあつくて
きれません。



☆T.M

朝晩の気温が
下がり、秋の
気配を感じ
始める時季です。



☆クリスティーン

梅雨が明けてから
毎日暑い日が続きます。
電気代がかかるかも
しれませんが冷房を
活用して熱中症に
ならないようにしましょう。
夏野菜を食べるのも良いですよ。



☆M.I

涼しくなってきたとは思いますが、まだ暑い
ような気がします。
少し太陽にあたると、
汗が出ます。
やっぱりまだ暑いです。



☆スタッフM

季節感のある写真を表紙に
したいな、と「秋」を探しに
敷地内をうろうろしていたら
たくさん見つけることができました。
普段気にせず歩いている場所も、
目を向けてみると新しい発見があって
良いなと思いました👁👁



デイケア新聞の
編集メンバーも
募集中です😊

*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

ショート・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)9月20日、vol.60