

2022.11.16 Vol.61
DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



みなさま、いかがお過ごしですか？
いつの間にか今年も残り1ヶ月半となりました。
デイケア新聞 響 も年内最後の発行です！
寒くなり感染症も流行りやすい時期ですが、
とにかく予防！を意識していきましょう🏠
ちょっぴり早いですが、
良いお年をお迎えください🍁

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「おすすめの紅葉スポットはどこですか?」「今年やり残したことは何ですか?」
- 2 健康講座:「血糖について」「腸について」
- 3 コラム
- 4 みなさんの作品紹介コーナー
- 5 農作業園芸の成長記録
- 6 編集後記

 みんなの声

「お勧めの紅葉スポットはどこですか？」

日光 K-S,K-Y,M-K,E-T,
M-T,A-K,M,T-S,A-M

いろは坂 M-H

はぐろ山 H-K

清水寺 K-K

大通り E-F

セト合戦（奥鬼怒） H-S

那須 E-T

那須高原 H-T

矢ノ原湿原 S-H

中央高原 A-T



📣 みんなの声

「今年やり残したことは何ですか？」

録画番組を全部見ること A-T

筋トレ A-M

休みが多かった K-K

スポーツ T-S

なし M,S-H,H-T,M-K,K-Y

編み物 A-K

思いつかない E-T

色々 H-S

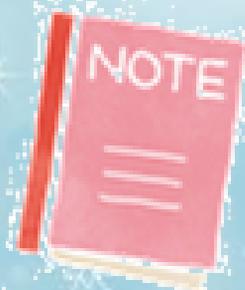
貯金 E-F

読書 K-K

プールに入る H-K

習字 M-H

勉強 K-S





健康講座 ひまわり



9月 「血糖について」

血糖値 糖尿病の有無、糖異常の改善治療の指標として用いられます。

(正常域)100mg/dℓ以下

(正常高値)100~110mg/dℓ未満

(境界域)125~126mg/dℓ前後126~130以上

(高値)主には、内分泌疾患

(低値)インスリン投与、経口糖尿病薬投与、反応性低血糖、アルコール性低血糖など

(高タンパク血症)

高値の場合慢性肝疾患など

(低タンパク血症)

低値の場合急性肝炎、肝硬変などの肝障害

【感想】

血糖値がたかいと、糖尿病になったりして、生活を見直す必要がでてくることを学びました。私もあまいおかしなどをたくさんたべてしまうときがあるので、きをつけたいとおもいました。あとは、運動のために歩こうとおもいました。

10月 「腸について」

腸の菌…約数千数個 種類…約百兆個

腸内フローラ

バランスを取りながら腸を良い状態にしている。

顕微鏡でのぞくとお花のように見える。

整っている場合

免疫機能を高める、感染防御できる、消化吸収を助ける

→下痢、便秘なし、腸の運動を促進させる

整っていないと

下痢、便秘が起きやすい。肌荒れ、アレルギー、口臭が出ている場合(食事)

善玉菌を増やす食事

→ビフィズス菌、乳酸菌が含まれているもの(ヨーグルト)

ビフィズス菌に食物繊維、オリゴ糖をプラスして摂る(ごぼう、芋類、海藻、きのこ)
善玉菌を増やすには酵母菌、麺類が含まれているもの(味噌、納豆、キムチ、チーズ)
オリゴ糖を増やすには(玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、果物(バナナ)、アスパラガス)を摂る)

【感想】 これを参考に食生活を見直したい。



コラム

イエスが誕生したのは12月か

聖書はイエスがいつ生まれたか述べていない。イエスはベツレヘムで生れた。ベツレヘムの12月の気象状況を考えてみる。ユダヤ歴のキスレウの月（11月から12月にわたる期間）は寒くて雨の多い時期。その欲月のテベト（12月から1月にわたる期間）は一年で最も気温が低く高地では時々雪が降った。またエルサレムに集まった人々も「大雨の季節だから外に立つことはできない」と述べた。その地方に住む羊飼いたちも12月には戸外で寄るを過ごさなかったと考えられる。しかし聖書によるとイエスが誕生した夜羊飼いたちは野原で羊の番をしていた。羊飼いたちは夜間にも羊たちを野原に放しておいた。



この記述は冷たくて雨の多い12月のベツレヘムの気象状況に適合するだろうか。いや適合しない。だからイエスの誕生に関する状況はイエスが12月に生まれていないことをしめしている。

（クリスティーン）

いきなり寒くなりました。

12月中頃の陽気だそうです。私の家では、こたつを急いで用意しました。紅葉が楽しみな日光も氷点下でした。次の日は、前日より10度も暑くなり扇風機を用意しました。風邪などひかないように気を付けないといけないと思いました。



（M.I）

おかあさんと、おとうさんと、おでかけをしました。

さいしょは、セブンでアイスコーヒーとチロルチョコをかいました。

その後、ベルモールに行きました。

ユニクロでかわいい洋服がたくさんありましたが、
体重がふえてしまったのでサイズがなかったです。

次にすみっこぐらしのぬいぐるみを買いました。

ゲームセンターでUFOキャッチャーをしました。とれませんでした。

1階におり、フードコートでお昼ごはんをマックで買いました。

あたらしいお店でかわいいマスクを自分のとおかあさんにも、
かいました。イトーヨーカドーで、おかしと、のみものを買いました。

ベルモールでの買い物は、おわりです。

その後、シャトレゼに行きました。次に福田屋に行きました。

無印良品で、買い物をしました。雑貨屋さんで、すみっこぐらしの手
帳と、本屋さんで、本を買いました。

フードコートにあるマックでソフトクリームを食べました。

ミスタードーナツドーナツをかいました。

スーパーでのみものとチョコを買いました。

かえりは、セブンにより、家まで、

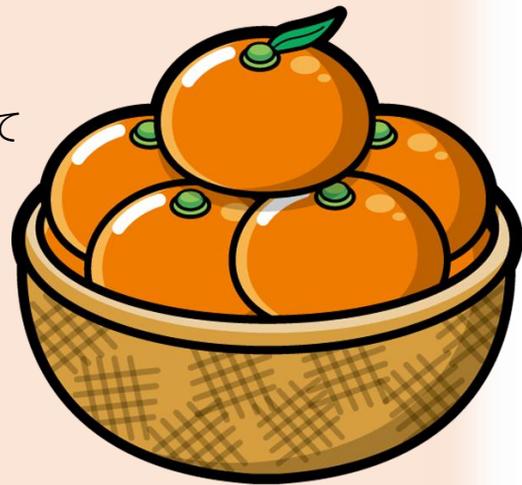
おくってってくれました。

おかあさんも、おとうさんも仕事が
たいへんなのに買い物につれてってくれて
とてもうれしいです。たのしかったです。

おかあさんから、バック、セーター、
マフラー、マスクなどをもらいました。

とてもうれしいです。わかれるときは、
さみしかったです。クリスマスも

あえたらいいなとおもいました。



(は一ちゃん)

世界が危ない

テレビを見ていると世界各地で地震や山火事や集中豪雨や台風等が起こっている。身の周りを見ると色々な事件が起きている。平和という言葉はどこへいってしまったのだろうか。こんなニュースばかりが時々、やっている。おもしろい番組は少ししか、みてない。政治も、なんだかめちゃくちゃであまりわからない。



(料理好き)

宇都宮餃子祭に行きました。

食べた餃子は味一番の餃子でした、
美味しいでした。
本当はU字工事のステージが見たかったけど
間にあわなくて残念でした。

(M.T)

自作料理紹介

(料理好き)



オムライス



ゆずレモンヨーグルトと
ミックスフルーツ

簡単に、作りやすいです。
卵をフワトロにするのが、
難しかった。

フルーツは、缶詰を使用。
少し酢っぱかったが、
おいしかった。



クラシックおすすめ盤

ラヴェル作曲ピアノ協奏曲ト長調

ラヴェルがアメリカ演奏旅行に行くために書いた曲で、
軽快な第1楽章、しっとりと歌う第2楽章、活発な第3楽章の3楽章からなる。

演奏はピアノ、アルゲリッチ、アバド指揮、ロンドン交響楽団がおすすめ。



(K.S)

カジキ画伯のイラストコーナー

ジャッパマシ



C

カジキ

グリーンセーヌ



カジキ

みなさんの作品 紹介コーナー

エコたわし

今回一から自分で作りました。最初の輪っかの部分が難しく苦戦しましたがなんとかできました。またバランスよく編むのも難しかったのですが上手くできたかなって思いました。これは、エコたわしなので今後食器を洗う時に使いたいと思います。(H.S)

小銭入れ

縫う所に線を書きましたが薄いので真っ直ぐ縫うのに苦労しました。あと、表面が寂しいのでビーズを縫い込みました。自分の家に帰ったら早速使ってみようと思います。ただ白いから汚れやすいので汚くなったらまた作ろうと思います。

(クリスティーン)

ティッシュケース

緑色が好きだから作った。

(K.O)

CDケース

パーツが多いので完成させるのに3ヶ月かかりました。角が隙間ができてしまうのでうめるのに苦労しました。まだ入れるCDがないので新しいのを買ったらいれようと思います。

(クリスティーン)

ブレスレット

ダイケアで、ビーズでブレスレットを4つ作りました。1つお母さんにプレゼントしました。

(はーちゃん)



DC農作業・園芸の成長記録



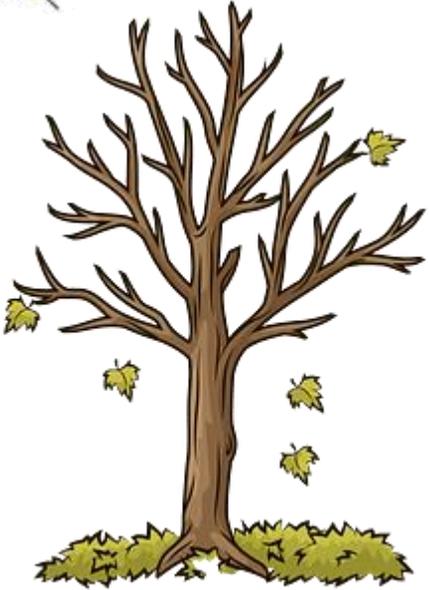
*カブトムシの幼虫を発見！



デイケアの農作業で、虫を見つけました。
少しかわいいかもとおもいました。(はーちゃん)



冬も畑にはネギを植えました！
腐葉土もつくっています。



■編集後記■

☆料理好き

冬のような、寒さになって来ました。風邪やコロナに負けず、元気に新年を迎えましょう。



☆は一ちゃん

11月なのにまだあついです。あつかったり、さむかったりで、どの服をきればいいのかやみます。



☆T.M

今年も、残り少しですね。



☆クリスティーン

最近朝は寒くなりましたね。昼は暑いのは今日(10月4日)までです。明日から最高気温は20℃前後なので、昼も長袖を着ないと寒いです。皆さんも、長袖を着てデイケアに参加しましょう。



☆M.I



国体があり街の中がいつもより多くの方が歩いている感じがしました。たぶん地元の人々も街をきれいにたもちおもてなししているのだと思いました。いい街だと思いました。

☆スタッフM

すっかり寒くなりました。寒いのが苦手な毎日ブルブルと震えています…お風呂やこたつ、湯たんぽが大好きです。ほっこり暖かい、日向ぼっこやお鍋も大好きです☀



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)11月16日、vol.61