

2023.1.16 Vol.62 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



あけましておめでとうございます。
とっても寒い日の朝、病院敷地の
草花に霜が降りキラキラと
光っていてきれいでした。
写真でも伝わりますか？



本年も良い年になり
ますように☆



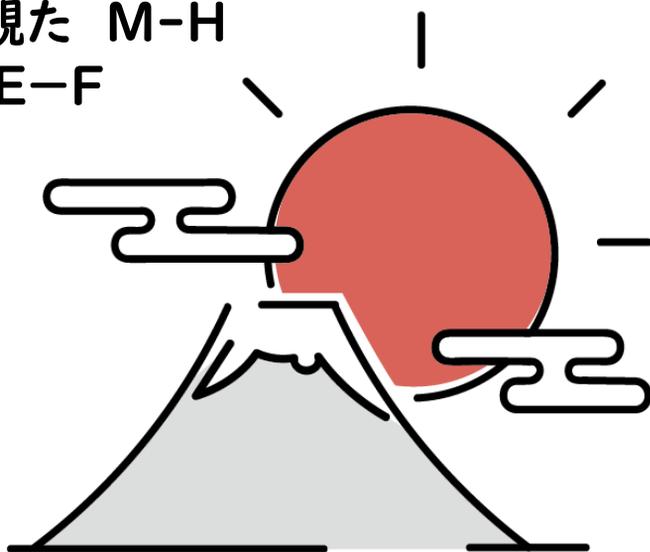
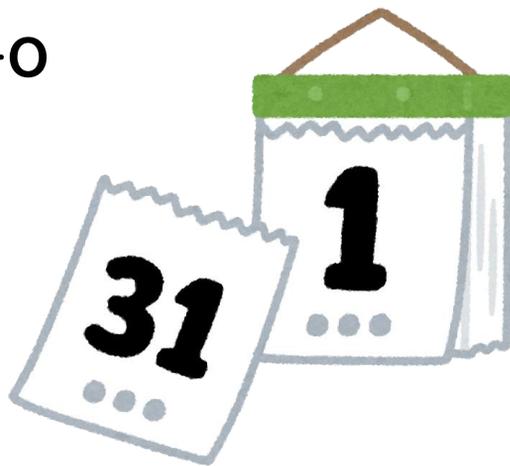
--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「年末年始の過ごし方」「今年の抱負」
- 2 健康講座:「中性脂肪について」「年末年始の過ごし方」
- 3 コラム
- 4 みなさんの作品紹介コーナー
- 6 編集後記

みんなの声

「年末年始の過ごし方を、教えてください」

- ・足利フラワパークでイルミネーションを見てきた。 A-T
- ・初詣に行ってきた 不明
- ・テレビを見た I-S, K-I, T-S, K-O
- ・食べてTVを見る I-M
- ・家にいた T-I
- ・本を読んだ K-I
- ・買い物 M-T
- ・平常心 K
- ・のんびりH-T
- ・グループホームで過ごした K-N
- ・なし M-S
- ・平日と変わりなし(お雑煮だけは作った) H-S
- ・おせち料理を食べたかった K-K
- ・箱根駅伝と高校サッカーを観た M-H
- ・DVDをみた。ゲームをした E-F





みんなの声

「今年の抱負」

- ・週に3日は来る K-O
- ・ダイエット T-S,E-F
- ・料理をする。 M-T
- ・痩せる事 M-H
- ・頭脳明晰 K-K
- ・健康になる H-S
- ・いろは坂 M-S
- ・体調を安定させる K-N
- ・作業所とデイケア通所 H-T
- ・なし K
- ・温泉に行く T-I
- ・デイケアにきっちり通う I-M
- ・健康 I-S
- ・しっかりする 不明
- ・無駄遣いしない A-T
- ・コロナが収まったら作業所に通う K-I



健康講座 ひまわり



11月 「中性脂肪について」

人の体内に存在する脂肪成分で、エネルギー運搬や貯蔵などの重要な役割を行なっている。

主な原因としては、肥満、高カロリーの高い食物、お酒等取り過ぎでなってしまう。

中性脂肪の別名をトリグリセライドともいう。

空腹時に採血し、トリグリセライドが150ミリグラム以上で脂質異常症と判断される。

対策として、高カロリーの食べ物を控え日常生活での適度な運動とアルコールの摂り過ぎに注意し中性脂肪になりにくい体質にする。



【感想】

自分も中性脂肪持ちなので食事と運動を習慣づけていたら数値が安定した。カロリーの高い食べ物を考えて食べている。

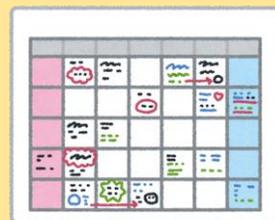
12月 「年末年始の過ごし方」

年末年始の連休を迎えるため、規則正しい生活を送れるようスケジュールを立てたり、アルコールと服薬について、食生活の確認などをしました。

<スケジュールを立てるメリット>

- ・やる気が起きる
- ・充実した気持ちになれる
- ・気持ちの落ち込みや、寂しさ、退屈さにとらわれなくなる
- ・規則正しい生活ができるようになり、症状の変化に気づきやすくなる

休み明けには、年末年始の食事の記録とスケジュール、自己評価をスタッフに提出し確認してもらいました



[感想]

お正月の華やかな雰囲気の中、遅くまでにぎやかな街中の様子や面白いテレビの誘惑に負けずみなさん羽目を外しすぎたり、体調を崩すことなくたのしく過ごせたでしょうか？

スケジュールを立てたり、自己評価をしたり、振り返る機会があることで落ち着いて日常が送れたと思います！年末年始に限らず、連休や行事の際はご自身で確認してみると良いですね◎

コラム

金の価格がついに8,000円を突破！

金の世界的相場は2001年には1g当たり1,100円でしたが、2022年4月には8倍近くまで上昇。最高額8,969円を記録しています。

金の資産価値

☑安定した高い信用価値がある

紙に刷られた紙幣とは異なり、古くから「金」はそれ自体に価値があるとされています。また、株価やインフレ等の経済情勢の変動に左右されにくく、ゆるぎない価値を保っています。

☑世界中で通用する

「国境を超える通貨」「無国籍通貨」などとも呼ばれ、世界中でその価値が認められています。各国に金市場が確立して取引されており、多数の国の中央銀行が外貨準備のために金を保有しています。

☑希少性が高い

紙幣は印刷してどんどん発行することが可能ですが、天然資源である「金」は、地球に埋蔵されている量に限りがあります。埋蔵量が残り少ないと推定される現在、金の希少価値はさらに高まっています。



(クリスティーン)

どこまで上がる物価高

昨年秋頃から、物価があがってきている。水道から、電気、ガスと続きそれ以降食品にも影響がでている。農業や酪農からも、影響が出てきた円安も止まるところなく、安くなっている。電気料金もまた上がるみたいだ。食料品も、新開発の物がではじめている。みんな値上がりしたら、私達の生活はどうなってしまおうのだろう。ここで、終わりにしてほしい。



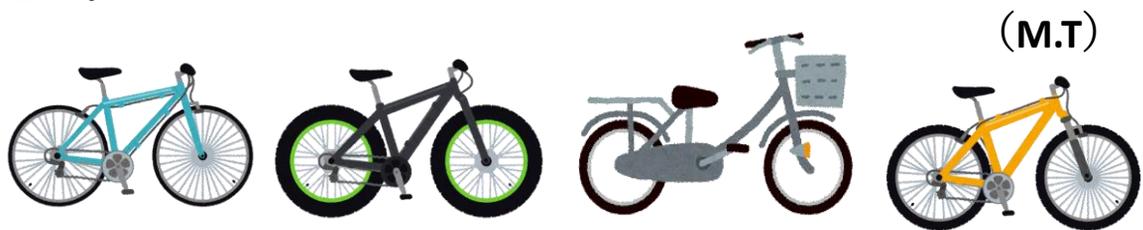
(料理好き)

今年は、新しい自転車が、買いたいです。

今の自転車は2年くらい乗っています。本当はブリヂストンなどのメーカーが良いと思っています、街乗りしているクロスバイクを見ると良いなと思います。昔、お店で見せてもらった時にやっぱりかっこ良かったのですが、高かったので諦めました。フレームが鉄ではないので軽かったです。坂も上れそうでした。

カンセキなどで売っている自転車は塩野と書いてあるものが多く、最初からついているタイヤもメーカーじゃないものだと思います。買い替えの時などは、パナソニックが出しているパナレーサーというタイヤが多いようです。

自分も自転車で走っているのが好きで、休みなく遠くまで走っているので、ガタが来ているかもしれません。佐野元春さんの約束の橋という「休みなく車を走らせている～」という歌が自分も一緒だなと思ひ浮かびます。



ワールドカップ

テレビで日本戦を全部見ました。選手がさっぱりわかりませんでした。

たぶん海外で、活躍している選手もたくさんいるのでしょう。

それでもテレビの前で応援してました。昔より日本の戦いかたが、かわっていたので見ていて楽しかったです。

観客席も人がいっぱいいて、もりあがっていたのと

日本の応援団の人達のなかには、帰りにゴミ掃除をてつだってくるファンの人達がいるのと、選手たちもロッカールームを使用前のようによくきれいにしておいてありがとうとあいさつを書いていたテレビも見ました。

おしかったけどまた次を楽しみにしたいです。





クラシックおすすめ盤

やや遅くなりましたが、ハッピーニューイヤー。

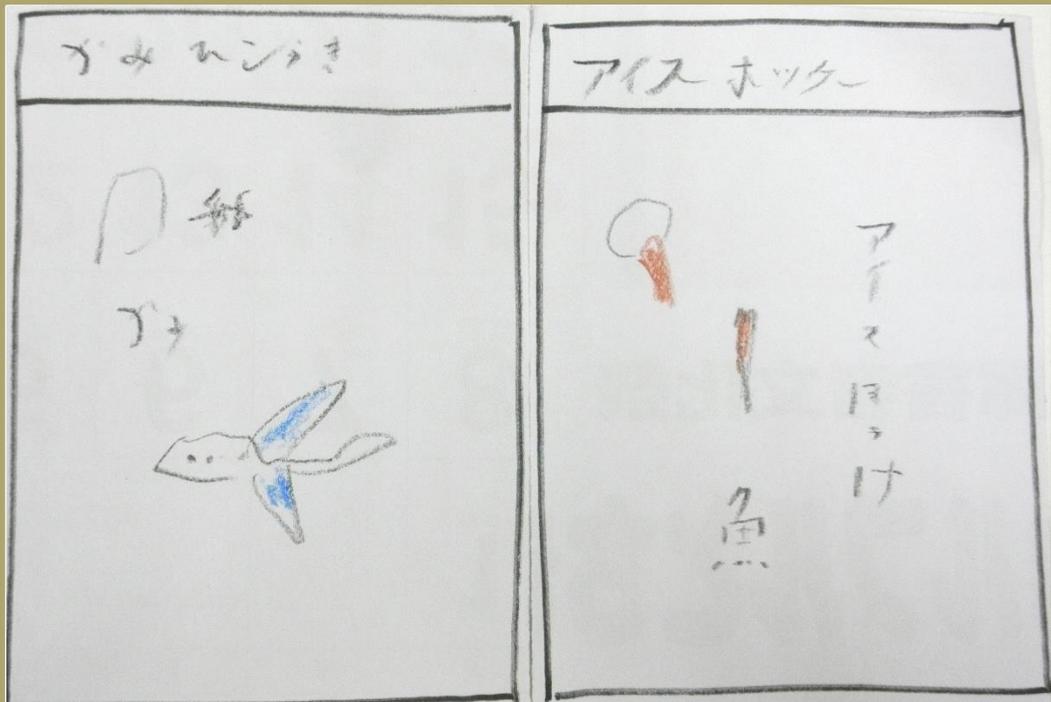
ウィーンフィルの毎年恒例の、ニューイヤーコンサートはNHKでも放送されるので、ご覧になった方もいるかも。

20世紀の後半から、毎年の様にディスクが発売されるが色々な意見があるようだが、私は何とんでも1989年のカルロス・クライバーのものが最高と思う。
(ちなみに1992年もクライバーのものが出ているが平凡な演奏。)

(K.S)

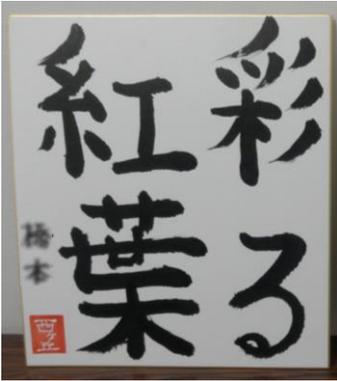


カジキ画伯のイラストコーナー



みなさんの作品コーナー

■栃木県こころの絵画・書道展に出品しました。



「彩る紅葉」

出展する時には、まさか入賞をするとは思いませんでした。今回で4回目の出展で2度目の入選になったので、次回は入選以上を目指したいと思います

(M.H)



「統一教会」

旧統一教会の話題が大きかったので、それを作品にしたためた。選にはもれたが、くいはない。ありがとうございました。

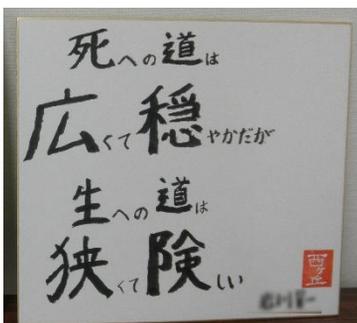
(N.T)



「次の選挙は今の今村」

抱きしめたい気持ちを込めて書いた。弘法の筆のように達筆にかけた。つついたのしい気持ちになります。

(T.I)



「死への道は広くて穏やかだが 生への道は狭くて険しい」

スタッフに言われて漢字は大きく平仮名は小さくしました。幹事は大きさを変えてバランスを整えました。自分はよくできたと思いますが残念ながら入賞されませんでした。

(クリスティーン)

■編集後記■

☆料理好き

あけましておめでとうございます。
今年も皆さんにとって良い年で
ありますと共に今後も
デイケア新聞をよろしく。



☆クリスティーン

最近朝は寒くなって
きたので暖かい服装で
過ごしています
みなさんはどうやって
しのいでいますか？



☆T.M

今年の冬は、気温が、
低く春まで寒いです。
新聞に書いてあった
のですが、関東はもう
雪が降らないようです



☆M.I

お正月に福袋を
買った事ありません。
最近お得で楽しそうに
見えて気になります。



☆スタッフM

お正月はお餅を焼いたり
お雑煮にしたり、お餅を
たくさん食べました。
今年もおいしいものを沢山食べて
元気に過ごしたいです☺



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～土曜日
(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