



私たちの夏が

過ぎてゆく

ソフトバレー大会

2015.8.1 Vol.6
DAY CARE MONTHLY MAGAZINE

---CONTENTS---

- 1、私たちの夏が過ぎてゆく
- 2、ソフトバレー大会
- 3、ボーリング大会
- 4、料理の時間
- 5、ソーシャルファーム長岡奮闘記
- 6、禁煙！
- 7、コラム
- 8、芭蕉布ご紹介
- 9、芭蕉布を利用して
- 10、編集後記

こわい！メンタルの弱い自分としては冷や汗とか脂汗とか変な汗が。試合開始の笛が鳴ってから一進一退の攻防が続きました。私は後ろを守っていたのですが、なかなかボールを相手コートまで返すことができず人面魚氏に助けってもらってばかり。それでもなんとか第3セットまで持っていくことができました。最後のセットは大接戦。すごい頑張りでしたが、勝負は時の運。結果2点差で院内3F西病棟チームの勝利。ダイケアチームは準優勝でした。でもみんな表情は満足げ。いい勝負でした。

(チーズカレー)

競い合う状況でいかに平常心を保つか、それがもう一つの僕らの戦い。

7月某日、院内のバレーボール大会がありました。ダイケアからは、男子チームと男女混合チームの2チームが参加。他に院内から4チーム、職員さんからも2チーム参加で合計8チームでの白熱の試合が繰り広げられました。私は男子チームの選手として出場。

試合や勝負事となるとガッチガチに緊張するのですが、それでもなんとか初戦、2回戦とも周りの仲間にフォローされつつ決勝に駒を進めることができました。そして迎えた決勝戦。相手は強豪の院内3F西病棟チーム。目立ったミスもなく非常に安定したチームです。



院内 ソフト

バレーボール大会



結果から書きます。

第一位

ひまわりチーム（院内男子チーム）

第二位

AKB チーム（デイケア男子チーム）

愛を運ぶ船は1回戦勝ちましたが、ひまわりチームにストレート負けでした。私たちのチームの課題がわかりましたが、良いプレーがでたり、おのおののプレーが、光かっていたと思います。

愛を運ぶ船の精神的にダメだったのが自分でも誤算でしたし、でも1回戦勝って良かったとの声も出て良かったです。他のチームは、回りで見ていた人の心をひきつけたり、楽しんでいたりいろいろのチームでした。

職員チーム对患者さんチームは、両チーム燃えていました。

（～愛を運ぶ船～）



デイケアユニフォーム

今年初めてデイケアチームにユニフォームが出来た！前々からハマキなどの小物をつけようとの話は出ていたのだが、今年ユニフォームが出来た！

メーカーは、分からないがアシックスが良かったが・・・。

水色で“今どき”のユニフォーム！！カッコ良かった！！

（～愛を運ぶ船～）

毎年恒例の入院患者さんとデイケアメンバーさんの、ソフトバレー大会があります。

金曜日の午前のプログラムにスポーツの時間と月曜日の昼休みの両方を使って体育館でソフトバレーメンバー同士で練習します。サーブが上手な人や、ボールを受けて返す事も出来ない人、片手だけでボールを返す人も、います。バレーボール練習を、やりだすとメンバーさん全員熱気に溢れています。

デイケアメンバーさんが、『次の、バレーボール大会で優勝目指すぞ』と意気こんでいます。

バレーボールの練習を見に来て見て下さい。下手でも、大丈夫です。ソフトバレーのコーチがいますので。

7月7日にデイケア初の念願のユニフォームが出来ました。デザインも色もデイケアにぴったりのユニフォームです。ユニフォームを着て今までとは違う雰囲気バレーボールの試合をしました。惜しくも準優勝でしたが、練習の成果を皆に見せられて良かったです。来年は又、優勝を取るつもりです。

（料理好き）



ボーリング大会

デイケア選抜ボーリング大会

チーズカレー

先日、ボーリング大会がありました。参加者は16名ほど。4人ひと組でそれぞれのレーンに分かれてスコアを競いました。皆それぞれのボールを持ち寄りゲームスタート。ガーターなしのレーンで楽しむ者。ガーターありのレーンで意地を張る者(私)。着実にスコアを稼いでいく者。マイペースで楽しむ者などなど。ガーターになったときはがっくり肩を落とし、ストライクが出たときはハイタッチ。そんな感じで各々楽しんでいたのですが、ゲーム中盤に「わぁ!!」と大きな歓声が。なんと、人面魚氏が4連続ストライクを達成!みんなびっくりしておりました。本人曰く「Fifthまで出せれば200オーバーだったのでそれが心残り」ということ。いや、凄かったです。

2ゲームやった結果、人面魚氏がスコア309で堂々の1位。2位に期待の若手エースAさんがランクイン。3位は熟練の技で安定のスコアを稼いだHさんとなりました。いやー、楽しかったです。次回も楽しみです。ちなみに私は…ビリから



ボーリング大会

ドリーム

6月22日にデイケアの有志でボーリングに行った。トヨーボウルで2ゲーム。前回3月11日に続いてデイケアでは個人的には2度目の挑戦。前はスコア54と72、成績がどうもさえない。今回はどうか。スコア100を目指してせいぜい頑張ろうと目標を立てた。ボーリングのボールは重い。前はキッズ用の7ポンドを使ったが、今回は大人用では最軽量だが、8ポンドを使用した。1ポンド重くした。

私は思いきりボールを投げたつもりだが、ボールの走りのろい。コロコロというよりは、ヨロヨロとしかボールが走らない。隣で私より遅れて投げた人のボールがピンを倒しても、私のボールはまだレーンを走行中。やっとピンまで届いても、倒れるピンは5~6本。ガーターも一度ならずあった。これではスコア100は夢のまた夢か。少々絶望的になってくる。しかしあきらめない。すると奇跡が起こった。なんとなんとストライク。ヤッター、ヤッター。嬉しい。ボーリングに来たかいたがあった。私のような拙い初心者でも、ストライクが出た。この後も頑張ろう。しかしストライクは1回だけで終わった。1ゲーム目はスコア89。100には届かない。残念だが仕方がない。

第2ゲームを始めた。隣のレーンやその隣のレーンではストライクを出している。ストライクを4度も出している人もいた。マイボールで張り切っているように見えた。その人は結局16人中トップの成績を収めた。私の第2ゲームは、ガーターが続きショック。それでもなんとかスコア67までいった。第1ゲームと第2ゲームを合計してスコア156で16人中11位の成績だった。なんとかビリにはならなかったがスコア100には第1ゲーム、第2ゲームともに届かず、残念だが、十分楽しめた。この次のボーリング大会はあるのか、ないのか不明だが、あったらこの次こそスコア100を出したい。3月の時は合計126、6月には合計156。前回よりは30アップでまあ仕方ないかと自分を慰め、この次のボーリング大会にまでスコア100は持ち越したい。挑戦は続く、頑張ろう。

料理Aグループ



<プログラム紹介>

料理Aグループは、毎週火曜日の午前中「美味しいものを食べてみたい。作ってみたい」と思うメンバーが集まって活動しています。

メニューは、料理をする1週間前にミーティングをして決めています。料理雑誌を参考にしてそれぞれ意見を出し合い決めています。メニューが決定したら予算に合わせて前日にお買い物をし、いよいよ本番です。それぞれ役割分担をしていきます。料理の技（手順や味付けや作り方など）を覚えるチャンスであり、お互い力を出し合いながらひとつのものを作っていく楽しさを味わえる機会でもあります。もちろん完成したお料理はお昼の楽しみです。「美味しい」「もっとこうの方が良かった」など話しながら食べる昼食は特別なようです。

料理に慣れてみたい。初めてだけどチャレンジしてみたい方、お料理に興味のある方など、ぜひ一緒に活動してみませんか。いつでもスタッフに声をかけて下さい。



昔は1グループでいまはお菓子グループをふくめて、4グループあります！！ぜひ男女の方参加してみてください！！

(～愛を運ぶ船～)



ソーシャルファーム長岡奮闘記 vol.2

チーズカレー



7月に入りそろそろ夏本番。強い日差しが照りつける中、黙々と収穫や除草、そして出荷の準備に追われる毎日です。

この間ジャガイモを掘りました。メイクイーンとキタアカリ(芽の周辺が赤い品種です。美味しいです) 10~16畝^{うね}ぐらいあったでしょうか。

私はひと畝掘るだけで疲労困ぱい。一気に全部収穫しちゃうと、置く場所に困り腐らせちゃうということなので徐々に収穫していきました。

植え付けは3月頃でしたでしょうか。ファームに入りたてだった私は必死に種芋を植えていた気がします。ほかの作物でもそうでしたが、じゃがいも畑の横を通る時もじっと観察して、あるとき、目が出てた時は嬉しかったなあ。株がある程度大きくなると芽かきをし、元気な良い芽を1~2本残してほかの芽を取り除きます。少し可哀想でしたがそうす



そうして5~6月でぐんぐん育ち6月の終わり頃から7月の初めかけて収穫。おおきなコンテナで山盛りに二つ撰れました。ちょっと誇らしい。そして自分たちでとったじゃがいもを選別し、袋にいれ出荷する。

なんとなく我が子を送り出す親の気持ちになりました。そんな感じで今日も新たな発見と日々向き合いながら、ソーシャルファーム長岡で働くチーズカレーなのでした。追伸、この前キズがついて駄目になったじゃがいもを少し頂いたので、肉じゃがを作らせていただきました。初めて作った肉じゃがでしたがとても美味しかったです。





平成28年1月1日より社会情勢のため、ついに当院も敷地内全面禁煙となることが決まりました。

デイケアの喫煙者の方々の反応は様々です。そんなメンバーの禁煙に対する思いをつづってもらいました。

減煙から卒煙へ。

進撃の小人

東京オリンピックに向けて東京都内を全区禁煙にしようという流れもあるぐらいの勢いですね。減煙、分煙ブームです。こんにちは、小人です。

さて減煙、分煙ブームの話はまずそれはそれで良いとして、現在フィリップモリス社では手で温めるだけでたばこの香りを楽しむことができる商品を開発しているとの記事を何かで見ました。やはり私も喫煙者で肩身が狭いものですから、そういった話題は個人的に大いに期待しています。そういった商品が開発されれば、まず火をつけませんから煙がでませんし、そうなれば煙を周囲にまき散らして他人に迷惑をかけることもないし、今よりもさらに減煙、分煙の明確化が出来るかと思います。

しかしたばこが吸いづらい社会が形成されてゆく以上、未来を見据えるならたばこをやめる道は避けては通れないと思います。まずは時と場所を間違わずに吸うようにすればそれで良いかと思えます。そこから卒煙に結びつけられればいいかもしれません。海外の方が日本に観光などできて一番驚くのはどこの街並みもとても綺麗なことだそうです。たばこの吸い殻などで、オリンピックで多くの海外の方が来た時に、それ程きれいでもないと言われたいようにしたいものです。

猫大明神の独り言

～ デイケアのベランダから一言～

人面魚



不思議なんじゃが、人間の中には、煙草というものを口に啜え、喫っては、煙を吐き出す者がある。俺達 猫族は、もちろん犬族も、鳥類も、水の中にいる魚類も当然

喫わない。嫌なことだが、人間に飼われている、猿族(特にチンパンジー、オランウータン)が調教され、見世物として喫うかもしれないが、まれである。何がよくて人間だけあんなものを、プカプカふかしているんじゃないだろう。

でも、最近では、煙草を喫う者達は、肩身の狭い思いをしているらしい。デイは、病院の施設だから、このベランダでしか喫えないし、他の公共の施設でも、分煙といって、鳥かごのような狭い所に閉じ込められてしか、喫えないらしい。更に全面禁煙にしようという社会の流れもあるという。

というわけで、6月、院長先生より、「来年1月1日をもって、西ヶ丘病院の敷地内では、全面禁煙にします」とのお知らせがあったんです。それでも、このベランダで、煙草を喫う人は、結構おるんだよ。健康に悪いと言うが、喫っている人の顔を見ると、中には渋い顔をしている人もいるが、だいたい幸せそうな、穏やかそうな顔をしているんだよ。

してみると、煙草は、人間にとって、俺達 猫族の、またたびみたいなものではないだろうか。ならば、これは好き嫌いの問題であって、理屈ではないのだろう。そういう煙草を喫う人間を見ていると、喫わない人間よりは、俺達に近い気がして、「せめてデイにいる間だけでも、喫わないでいられるよう努力しろよ！」と励ましたくなる。

ということで今月はおしまい。

タバコについて

チーズカレー

私はタバコを吸います。来年の1月から院内敷地内全面禁煙になると聞きました。私は反対です。度を越せば毒になるのはわかりますがそれはお酒も同じこと。お酒だって飲めば陽気になれるし、タバコだってリラックスできます。適度に楽しむのは個人的に良いと思うのです。(肺がんのリスクうんぬんはまあ自己責任としても)受動喫煙がどうたらと騒がれていますが、別に誰もいないところで吸う分にはいいじゃないですか。最近の風潮、ちょっと過敏に反応しすぎなのは?と思います。

コラム

文月

チーズカレー

暑い夏。夏といえば麦茶。麦茶といえば麺つゆ。そう、麺つゆです。「麦茶飲もうかなー」と思って手にとったそれは実は麺つゆだった。そんな経験ありませんか？私はかろうじてありませんが、よくコーラと麦茶を間違えます。そんなこんなで今日も元気にチーズカレーです。

ここ最近の私の近況はというと、とりあえず院内のバレー大会に力を入れている(つもり)なのですがこれに関しては別の記事で書く予定なので控えます。

私が通ってる作業所の近況も、別の記事で書く予定なのでこれまた控えます。とすると…書く事がないので個人的にマイブームなものをお話。そうですね、強いて言うならアクセルワールドというライトノベル小説と、インディー君(写真参照)でしょうか。私はアニメとかゲームとかファンタジーとかSFとかが大好きです。最近忙しいのでアニメに関してはあまり見る時間がないのですが、代わりによくトイレに本を持ち込んで読んでいたりします。少しずつ少しずつ読んでいってこの間アクセルワールド14巻が読み終わりました。このアクセルワールドというライトノベル小説、私の好きな要素が結構な割合で詰まってまして、お気に入りです。



写真



(まあ、こういうモノが好きなお人もいらっしゃるかな程度に思ってください) いやあ、トイレで最後まで読み終えたとき主人公が何やら叫んで、私も一緒に何やら叫んで…。思わず熱くなってしまいました。ああ、続きが気になります。今現在18巻まで出ているらしいですが、私は…BookOffに並ぶまで待ちます…。たぶん。

そして次にお気に入りののがインディー君。この間、街で買い物をしていたら運命のEncounterをしまして。お互い目と目が合いまして、思わず購入してしまいました。衝動買いというやつです。可愛いんですよ…インディー君。と、そんなこんなでもう行数がやばいです。ああ、でも最後にもうひとつだけ。この間おおかみこどもの雨と雪というアニメがロードショーで放送されてまして。わたくしケモナー…っと誰か来たようです。ちょっと行ってくるのでこの辺で。それではまた。

指定特定相談支援事業所

医療法人社団松籟会 宇都宮西ヶ丘病院

相談支援センター

芭蕉布

のご紹介

ばしょうふ

芭蕉布とは？「名前の由来」

沖縄の伝統工芸品です。その歴史は長く、昔から身分を問わず多くの人々に長年愛用されて続けてきた身近な布の一つです。時間をかけて大切に育てられた木から一つ一つ繊維を取り出し、いくつもの行程を経て丁寧に織り上げられます。専門の技術と沢山の想いが込められ受け継がれているものです。

指定特定相談支援事業所で相談できること

- ・障がいのある方やご家族等からの生活上の不安や悩みについて
- ・希望を叶えるための障がい福祉サービスを一緒に考えて欲しい
- ・障がい福祉サービスを使うため「サービス等利用計画」を作りたい
- ・誰に相談していいかわからない
- ・安心して地域で生活したい

仕事をしたい・作業所に通いたい

日中の居場所が欲しい

就労移行支援・就労継続支援A型・B型、生活介護、
自立訓練（機能訓練・生活訓練）、地域活動支援センター

障がい福祉サービスとは？

～例えば・・・こんなご希望はありませんか？～

自宅で家事（炊事・掃除・洗濯など）を手伝ってほしい

居宅介護（ホームヘルプ）



外出するのに誰かに一緒にサポートしてほしい

行動援護や移動支援、通院介助



施設に入所したい

共同生活援助（グループホーム）

短期入所（ショートステイ）



お問い合わせ先

事業所：〒320-0004 栃木県宇都宮市長岡町 842

医療法人社団 宇都宮西ヶ丘病院内

☎ 028-621-3171

月曜日～金曜日（午前9時～午後5時）

祝日・12月30日～1月3日までを除く

芭蕉布を利用して

芭蕉布を利用したきっかけ
芭蕉布のスタッフと一緒にこなったこと
芭蕉布を利用した感想

芭蕉布を利用して

進撃の小人

就労支援事業所を利用したいと考え、市役所などに申請等の必要があり、芭蕉布を利用させていただきました。

就労支援事業所の担当者の方々との間の架け橋として間をとりもっていただき開始スケジュールの調整など行っていただきました。また、支援計画書など紙で見える形で出していただき、まさに上質の布をひと糸、ひと糸、編み込むごとく丹念にアドバイスや市役所への申請、先方との打ち合わせなど同席していただきました。

おかげで自分は今の病気の状況、自分の目指したい復帰ビジョンなどきちんと先方に伝えることが出来ました。

社会復帰までのスケジュール調整や各種申請など社会復帰を目指した場合、どうしても一人でやるのは無理があります。そういった時に芭蕉布の社会復帰スペシャリストの人にサポートしてもらえるのは大変、心強いです。患者が全てを抱え込む必要はありません、信頼できるスタッフに相談するととても良い結果が得られると思います。

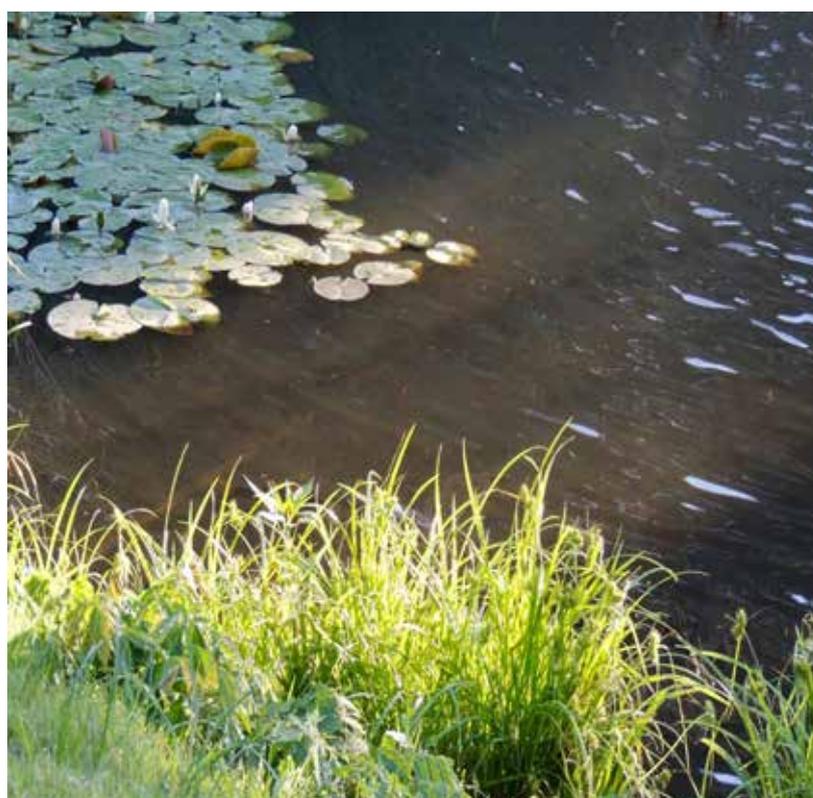
芭蕉布利用してみて

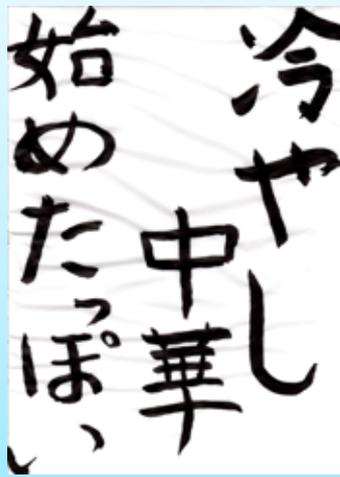
A・K

コパン（B型作業所）に行くこと決めたので利用しました。

スタッフが家に訪問来て、いろいろお話しをしました。コパンに電話して貰いました。

今私がコパンに行けるのは、芭蕉布の力を借りたからです。





作・進撃の小人

編集後記

進撃の小人 私が喫煙を始めたのはちょうど二十歳の時でした、たはこのコマーシャルが打ち切りになった時に販売価格が10円下がったことが強く印象に残っています。それから時間が流れて喫煙する人自体が減ってきた今が確かに卒煙のタイミングとしては良いかもしれません。

しゅうご 8月の宮祭りが楽しみです。

ドリーム 梅雨が明けて夏本番。梅雨寒から一転酷暑へ。厳しい暑さに体がついて行けず。早くもパテ気味か。しかし幸か不幸か食欲は旺盛。太るはず。納涼祭もあるしせいぜい夏を楽しもう。

料理好き 作業所の作業がスムーズに進む。パン販売10月から再開する。

スタッフ柳沢 今回は私の不手際でメンバーの原稿データを一部消去してしまいました。本当に申し訳ない思いで一杯です。

スタッフ荒川 毎日暑いですね。早く秋になれ!!!

ADアシスタント鈴木 編集委員の成長とともに、今回をもちまして編集会議への参加は終了、以後データ編集で参加してゆきます。

* 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。

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)

午前 9:30～午後 3:30

ショート・ケア(半日)

午前 9:30～午後 12:30

午後 12:30～午後 3:30

ひびき

響

反響 残響 響宴 交響曲

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。



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 2015年(平成27年)8月1日、vol.6