

## 栄養指導 ～食、偏食のない食事を～

### デイケアメンバーの作る

### 活動報告マガジン「響」

---CONTENTS---

- 1、栄養指導
- 2、納涼祭
- 3、コラム
- 4、新メンバー紹介
- 5、編集後記



暑い、暑い、言いたくないけど暑い。今年の夏は猛暑でしたね。身体に悪いとは思っても、つつい冷たい食べ物飲み物を口に運んでしまいますよね。皆さんバテていませんか。胃腸はくたびれていませんか。水分の摂り過ぎで、チャボン、チャボンしていませんか。

デイケアには月の最終月曜日、午前のプログラムに栄養指導があります。栄養課の飯塚さんが講義にみえる。食育を通して健康管理の方法を教えてください。ついでに美木良介のロングプレスも。

立秋が過ぎても、残暑が続く日々。9月に入ったら、少しは涼しくなるのでしょうか。今でも朝晩は少し涼しくなりましたかな？でも汗をかくので水分補給は大切。同じ水分を摂るならスポーツドリンクをとということで、簡単に作れるスポーツドリンクの作り方を教えていただきました。

記しますと、水500ml（空のペットボトルを使うと便利）に砂糖20～30g、塩0.5～1g（3本指でひとつまみ）を入れて振るとできあがり。またアルカリイオン水は胃腸症状の改善に役立つそうです。夏はナス、キュウリ、トマトなどが、大量に出まわるので、これらを利用すると、食べる水分補給になるそうです。

もう秋ですが夏バテ防止には1日3食食べる。主菜、副菜、主食をそろえて食べる。水分補給は少しずつこまめに。冷たいものとり過ぎには注意をすることだそう。夏バテ対策には栄養バランスの良い食事を摂り睡眠時間の確保をし、暴飲暴食を避けることだそうです。身体を暑さから解放し、ぜひリフレッシュしたいですね。胃腸を持ち直したいですね。胃腸症状の改善にはアルカリイオン水がいいそうです。（次ページへ）



▲ “ロングプレス” 実践中～！！

9月は秋、食欲の秋でもあります。そこで普段の食事は、身土不二といい、住んでいる所の12～16km四方で作られたもの（農作物）を食べるのがよく、地産池消もまた、その土地（地域）で実った農作物をその土地に住んでいる人が、食するのがよいとされています。心がたいことですね。

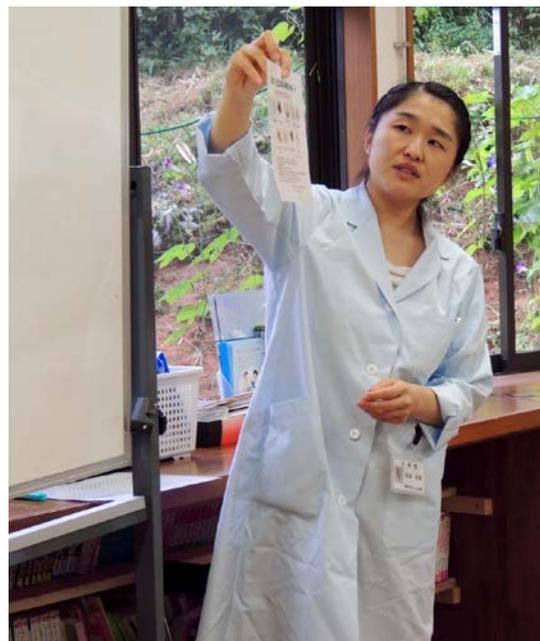
しかし現代社会では難しいです。それでも宇都宮の特産物には、トマト、イチゴ、アスパラガス、シイタケ、なし、ニラ、宇都宮牛、米などがあるとのこと。また1日350gの野菜と1日に200gの果物を摂るとよいそうです。市がギョーザの街、宇都宮にちなんで創作したギョーザメシの紹介が飯塚さんからあり、作り方の講義と実際に作って試食もさせていただきました。なかなかおいしいギョーザメシでしたがギョーザの味はほとんどしませんでした。ギョーザメシの材料を記しておきます。米・水・しょうが・豚ひき肉・ニラ・干しいたけ・かんぴょう・とりがらスープの素・酒・酢・しょうゆ、以上ですがラー油をたらしたらもう少し、ギョーザメシらしくなったのではと、少し残念です。

8月は31日に栄養指導があります。9月に向けてのスタミナ増強の食育を聞きたいと思っています。

(ドリーム)



▲ “カルシウム “についての〇×クイズに挑戦(^^♪



管理栄養士 飯塚さん

「食べる」ことがもっと幸せに、健康につながりますように…。

そんな思いで毎回お話しさせていただいております。メンバーの皆様からの「知りたい！」をテーマにさせていただく事もあります。ちょっと体を動かしたり、試食もあつたり。どうぞお気軽にご参加ください。

私みたいに、精神疾患だけ問題がある人はいいですが、内科的に問題が出てくると少し違う！？色々検査の前に食事制限があるのですが、内科的に問題があると、家での食事制限があると思います。

そこで、月1回の栄養指導。これは勉強になります。指導してくれるのは、栄養科の方（厨房）月1回だからといって、デイケアのメンバーさんは、聞いていてよかったという声が多く出ています。デイケアに通い出したら、栄養指導にも参加してみてもは？？（～愛を運ぶ船～）

# 納涼祭

8月4日（火）夏の恒例行事、院内合同で行われる納涼祭が開催されました。暑い1日でしたが、盆踊り、スイカ割り等で汗を流した後に食べる物は格別です♪

かき氷にスイカ、漬物と美味しそうに食べるみなさんの笑顔と楽しそうな笑い声が印象的でした！！

まず、みなさんお疲れ様でした！あ、自己紹介忘れました。どーも、里紅です。

ここでは納涼祭の感想を！

西ヶ丘病院に来て初めての行事ばかり…。クリスマス会だったり、花見だったり…。あ、関係ないですね、この話は！もう！ちゃんと書きますよー、書けばいいんでしょ？書けば！えー納涼祭……。まあ一言で云うとお疲れ様ですよー。特に職員さん。西瓜食べたり、かき氷食べたり…。患者さんは、西瓜割り楽しくなかったですか？俺は楽しかったです！それとか盆踊り？っていうの？楽しかった人ー。え？手挙げてくれないの？あ、手挙げてる？え？見えない！見えないよー泣。

俺が一番はやっぱり西瓜割りが楽しかったなあ…。みんなも楽しかったでしょ？え？参加してない？やらなかったの？え？そうなの？そりゃ残念…。え？やった？どっちだよ！WWとりあえずこれじゃ閉まらないので、職員さんも患者さんも、そうでない方もお疲れ様でした！はい、以上！（里紅）



8月4日の午後、病院体育館で納涼祭をしました。始めに3つの踊り、『炭鋤節、東京音頭、日光和楽踊り』をしてから次は、すいかの形をした紙風船を棒でたたくすいか割りをした後は金券を使つての買い物。かき氷が一番人気で長い行列でした。切つたすいかと浅漬けしたきゅうりが少し余っていました。天気にも恵まれ皆かき氷とすいかを食べて満足でした。じゃがいもが、でなかったのが残念です。（料理好き）

## 納涼祭の感想

- ・きゅうりがおいしかった
- ・かき氷がおいしかった
- ・スイカ割りがとっても良かった
- ・スイカ割りがたのしかった
- ・スイカが小さかった
- ・色々とお疲れ様です
- ・普段話せない人と話せたのが良かった



# コラム

## ● 栄光の架橋 りく 里紅

どーも！コラムと言ったらこの俺様でしょ？え？違う？違うか！WW最近私は仕事を始めました。デイケアに毎日通って、夜は仕事に行って…。疲れながら店長と反省会…。はぁ、疲れますよ。でも泣き言は言っていない！！何にしたって私はプロですから…！！あ、言ってなかったですよ。私は居酒屋で働いてるんですが、おもてなし、サービス…他もろもろ…気をつけなきゃいけないことが色々あって…。最初、面接の時正社員で受かったのですが、どうしてもデイケアに通いたくて、わがまま言ってアルバイトにしてもらいました。でも部長は言います。「お前なら店長になれるのに…」いやいや、こんな俺なんか店長やれる訳ないでしょ！みんなもそう思うでしょ？え？知らない？知らないよね、そりゃねー。WW

話戻って俺の生い立ちを書くことにします。私には両親がいません。私のことを13～14歳で産んだ御袋はなんとバツ4らしいです。本当腐った御袋です。でも俺はそんな御袋に産んでもらって後悔なんてひとつもしてないです。だって大切な友達に出会えたんですから…。

0歳～2歳まで乳児院、2歳～16歳まで児童養護施設…この児童養護施設では物凄い目に合わされました。例えば、暴力・性的暴力、ヤクルトを飲まないだけで連帯責任…せつかくのクリスマス会なのに、説教5時間半…。本当腐った施設です。でも、俺には居場所がありました。それが友達です。たくさんの幼なじみ…。今でも付き合いはあります。きっとその友達がいなかったら現在の俺はいなかったと思われれます。でもそんな腐った児童養護施設で育ったことにも後悔はしていません。それは何故か…それはまだ教えられません。すいません。



その後私は某病院に措置入院で強制的に入院させられました。それが忘れもしない2008年10月21日。その後2年10カ月の時を得て退院し、某施設にまた入所することになりました。それが当時19歳。

宇都宮動物園って知ってますか？そこで働いていたものの、自分にとって成長することが出来る場所ではないことに気づき、それプラス時給が安くとても生活が出来なかったため、もう一つ仕事を探すことにしました。

ここからが「栄光の架橋」の物語とも云えます。てゆーか、真面目に書き過ぎましたね。WWでもこれが本当の俺です。分かってあげてください！いや、分かる訳ねーか…。はい、すいません。また話がそれましたね。はい、戻します。

「栄光の架橋」時給が安かった私にとって、もう一つ仕事をするにせよ、居酒屋の面接を受けたところ、なんと！即決採用！そこが某居酒屋でした。そこで9か月働き、俺の夢は居酒屋を自分で経営すること！になりました。一時期某居酒屋で店長を任されたこともあります。そこでは色々なことを教えてくれました。一般常識、おもてなし、サービス、調理の仕方、接客。そして今の俺がここにいます。退院して、あつという間に月日は流れ、早くも約1か月。まあまだ1か月には満たしていませんが…。主治医に言われた通りの仕事スタイルではないのですが、もう誰に何を言われようこのスタイルは変える気はありません。つまり何を伝えたいのかと申し上げますと、日中はデイケアに通い、デイケアが終わったら仕事に向かう…そんな日々です。はい、それが伝えたいことでした。伝わりましたか？仕事の話はまた今後書きたいと思います。

いや、まだ書かせてください。わがままだって？そんなの知らーん。WWまだ読んでください。

はい、続きます。俺が今やってる仕事は主に接客です。これを書いている今現在で3日目…。今日で4日になりますね。先輩方を見て思うこともしばしば。例えば良いところは、ここが良かったですね。とか、ダメなところはそれはやめた方がいいですよ、と指摘する。灰皿が10本以上溜まってるのに、変えなかったり、もう来店して3時間以上経ってるのにおしぼりさえ交換しなかったり、汚れてる取り皿を交換してあげなかったり。嫌じゃないですか？俺だったら嫌です。

某居酒屋で得た経験を生かし、次に続けていきたいのですが思うように行かず…。そんな日々です。私の接客は、おもてなしをメインに、いつも笑顔で、お客様に常に感謝を！灰皿交換、おしぼり交換、取り皿交換、お客様に気持ちよく帰ってもらう為に早いドリンクの提供、そして料理のスピード、料理が出されたら何をしてても料理が先、常にお客様のテーブルを見る。これが私の接客のスタイルです！興味を持ちましたら是非ご来店下さい。俺にはあなた様に満足させられる自信があります。

では、また次回！今回はダイケアで起こったことをメインに、そして仕事の話しもちょくちょく書いていこうかなあと思います。

ここまで読んでくれて本当に有難うございます。長々と書いてしまって本当に面目ない(＿)。ではまた次号お楽しみにー！以上、里紅でした。

## ●我が家のお友達

### 人面魚

7月号の野良猫一家のその後です。7月の中頃まで、アパートの通路で、子猫たちにおっぱいを飲ませていたんですが、最近、姿を見せなくなりました。時々、夜、アパートのドアを開けっ放しにしていると、すました顔で、横切のですが、子猫たちの姿は、全く見なくなりました。そこで、我が家の新メンバー、出目金の黒ちゃんを紹介します。今年の暑さは、尋常じゃないので黒ちゃんも、夏バテ気味のようなのですが、ゆらゆらゆらりと踊りながら、上から覗く私の顔を逆にチラ見する様子が、餌をねだっているようでもあり、こちらの目を楽しませてくれています。写真を撮ったのですが、水面の反射で写っていませんでしたので、次号にご期待を。

## ●秋 ～愛を運ぶ船～ 改め ～HITACHI～

もう秋です。秋といえば食欲の秋、男・女心と秋の空、そして、スポーツの秋です。なぜなら、早朝T中学校の周りを、1周3分十数秒気が向いた時に走ってます。T中学校の部活動のとき、夏に回りを5周走ったもので、それを思い出し、3年前からT中学校の回りを走りだしました。自分のために走ってます！

## ●「月」

## ～HITACHI～

月が怒っている

月が笑っている

月が泣いている

月が怒っているときは赤色

月が笑っているときは白(透明)

月が泣いているときは黄色

P.S.HITACHIで、色々なHITACHIを書いてみてね！！



## ●芭蕉布

## ～HITACHI～

私は、1人暮らし、男、無職、なので10年前からヘルパーさんを利用しています。3年前から作業所通所しています。4年前までは、ヘルパーさんの受給者証だけでした。2年前から制度が変わりヘルパーさんと作業所を利用していると、手続きが必要になり、2枚の書類でヘルパーさん・作業所の手続きが済みます。相談やわからないことが出てきて、相談する所が、芭蕉布です。Aワーカーさんが代表者ですが、Bワーカーさんも相談等のつてくれます。私は、グループホームに入っていないのですがグループホームに入っている人も必要です。

# 新メンバー紹介

今年の4月以降より登録となっているメンバーをご紹介します♪

初めての場所は、誰でも緊張してしまうもの。新メンバーの皆さんに、初めてのデイケアの印象や現在の過ごし方について編集委員がインタビューしてみました！2回に分けて掲載予定で、今回はその第1弾です。

新メンバーの皆さんご協力ありがとうございました！

## 質問項目

- ①ペンネーム
  - ②デイケアの第1印象
  - ③好きな食べ物・動物、趣味
  - ④デイケアでやってみたいこと、興味のあるプログラム
- 現在参加しているプログラム

①花火

②デイケアの第1印象

明るくて、いい印象、にぎやかそうでいい印象

③好きな食べ物

趣味

動物

カレー

テレビゲーム

ぞう

たつたあげ

キリン

④興味のあるプログラム

就労Gに興味ある！！1年間DCにくる！！その後少しづつ仕事を探したい！！まずは、DCメンバーと仲良くなりたい！！

①M・K

②デイケアの第1印象

③好きな食べ物

そば、ラーメン、チャーハン、ケーキ、おでん、ステーキ、寿司

趣味 読書、音楽鑑賞、旅行

好きな動物 犬、猫、コアラ

④デイケアで興味のあるプログラム

男子厨房、お菓子作り、調理、SST  
デイケアで参加しているプログラム  
調理、お菓子作り

りく

①里紅

②デイケアの第1印象

人がいっぱい居るなあ…。話しやすい人が居たなあ…。体験の時楽しかったです。はい、次！

③好きな食べ物 ラーメン、カレー

趣味 ギターを弾くこと、DVD鑑賞、音楽鑑賞

好きな動物 猫！そういうことで。はい、次！

④まず、デイケアでやってみたいこと！友達を沢山作りたい！

自分が成長出来る場所にしていきたいと思ってます。はい、次！参加中のプログラムはSCP Gです。SCP Gはどんなことをやってるかと言うと、近況報告とか自由に発言出来る、唯一俺が心を開ける場所でもあります。はい、次！

興味のあるプログラムは、この前参加しましたがSST！はい、これはみんなが知ってますね。要するに、コミュニケーションを上手くする為のプログラムです。結構役に立ちますよー。Ww後は、パソコン教室！俺はパソコンが好きなので是非×100参加してみたいです！でもまだ現在やってるパソコン教室のクールが終わってないみたいですので、次の機会に参加してみたいと思っています！長々とすいません。疲れた方はまず、一服をー！はい、次！

⑤俺様からの一言！

「ラーメン、つけ麺、俺イケメン。」うざくて、すいません Ww

⑥最後に…

ここまで読んでくれて本当に有難うございます。こんな俺ですが、どうぞこれからも宜しくお願いします。はい、次！……ん？次ねーや。……どうも、有難うございます。



## \* 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

#### ■編集後記■

●料理好き 作業所で弁当作りを除く他の作業を全て覚えたので色々作業が大変になる？うれしい気持ちでいっぱいです

●人面魚 D・Cには盆休みはありませんが、やはり何かと雑用も多く記録的な猛暑もあり夏パテ気味で、なかなか編集作業もスムーズに進みません。早く秋の話題も提供したいものです。

●～HITACHI～ 私はいくつ愛を運んでいるのだろうか？

●チーズカレー 多忙により今月のDC新聞は休ませて頂きます。ごめんなさい<m(\_)\_m>

●進撃の小人 先日テレビで宇都宮の路面電車？LRT と言う人でしたでしょうか？違うかな。もし現実化したら私の通っている病院近くにも路線を伸ばしてほしいです。そうすれば通院する人達やその家族達も車やタクシーなど使わずに通えるようになるかもしれません。ぜひ実現化の時は、駅というか停留所というか。そういった場所を作ってほしいです。

●ドリーム 夏も過ぎ、収穫の秋ですね。1年の3分の2がすでに過ぎ去りました。月日の速い進みにただただ驚くばかりです。光陰矢のごとし。

●星紅 初めてデイケア新聞を書かせて頂きました。僕はパソコンで文章を考えながら書くタイプなので、文章が意味分からなくなる時があります。でも頭の中にこれを書こう、あれを書こうと考えて書いているので、少しは読みやすくなってるかなあと思われます。まあそれは読者次第ですね。WWでもこのデイケア新聞を読んで僕のこととかデイケアのこととかをもっともって知ってくれたらいいなあと思っています。まだまだ未熟な僕ですが、書きたいことは山ほどあるのでコラムとか常にも目を通してけると幸いです。では、また次回！ありがとうございました！

●スタッフ柳沢 編集会議での皆のアイデアに感心させられてしまうこともしばしばです。あれこれ話し合う過程も楽しいものですね！

●スタッフ荒川 9月号の編集は比較的良好ペースで進みました！！次回号もこの調子で！！

●AD鈴木 「たばこの本当の話」という講義が「広報西ヶ丘」9月号に掲載されていますので参考にしてみてください。

### デイケアメンバーの皆様へ 「原稿大募集！！！」

「響」では、プログラムや季節ごとのイベント・行事の紹介、利用者の方々の体験談等を掲載中です！

撮影した写真や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♪

\* 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)9月1日、vol.7

ひびき  
響 響宴 交響曲  
反響 残響



Utsunomiya  
Nishigaoka Hospital

医療法人社団 松籟会

宇都宮西ヶ丘病院