

栃精協ソフトバレー大会

10月5日(月)宇都宮市体育館にて第17回栃木県精神衛生協会ソフトバレーボール大会が行われました。デイケア長岡の森では、男女混合ブロックに1チームが出場しました。選手の皆さんは、初めは緊張している様子でしたが試合を重ねるごとに本来の動きを取り戻し、汗をかきながら元気にプレーしていました。選手や応援する人が一体となり笑顔でプレーする姿が印象的でした。

デイケアメンバーの作る

活動報告マガジン「響」

---CONTENTS---

- 1、栃精協ソフトバレー大会
- 2、院内運動会
- 3、ボーリング大会
- 4、プログラム紹介〜カラオケ〜
- 5、コラム
- 6、編集後記

●栃精協

～HITACHI～

結果は敢闘賞でした。HITACHI チームは、1回戦、優勝した、K病院(混合)、バレーボールの経験者は、数名いました!! サイドコースを狙っていた!!
HITACHI チーム(混合)は、敗者復活戦で、どんどんと勝って、敢闘賞でした!!
病棟チームは、午後の連続の試合で、お疲れモードか? 3位決定戦で敗れてしまった。残念です。

HITACHIはこの試合をもって引退します。(禁煙できないから!!)

P・S1 HITACHIは、1試合と半分しか出てない。応援していただけ!! 補欠だった。

P・S2 基本練習が大切です。



●栃精協の感想

料理好き

10月5日市体育館で栃精協バレーボール大会がありました。前年優勝のK病院デイケアとデイケア長岡の森の試合で一回戦でデイケア長岡の森は、負けてしまいました。

敗者復活戦でM病院デイケアとS病院の2試合でやっと勇敢賞をとれたことが嬉しいです。デイケアスタッフは、『勇敢賞でもとれてうれしい』と喜んでいました。

来年も、デイケア長岡の森で優勝出来たらいいなと思っています。

運動会

10月15日(木)院内合同で行われる第32回宇都宮西ヶ丘病院 秋の大運動会が開催されました。天気にも恵まれ絶好の運動会日和でした♪パン食い競争や綱引き、車輪回しリレーなどたくさんの好プレーや珍プレーが生まれました。最後の紅白対抗リレーは、全力で駆け抜ける選手、声を出して応援する人が一体となりとても盛り上がりました。

●運動会

人面魚

綱引きの為、グリップの強い手袋をして、野球のスパイクを履いて臨んだ。アンカーにゴリラさんを頼み、おかげで2連勝した。白組はラストのリレーでチーズカレーさんや新人のスタッフさんの快走にも関わらず、残念ながら負け、終日リードしながら総合成績で逆転されたのであります。来年は是非勝ちたいものです。



参加者の感想

- ・綱引きが楽しかった
- ・フォークダンスが一番楽しかった
- ・玉入れで2コ入った
- ・手袋とスパイクを持ってきて、綱引き2勝できたことが嬉しかった
- ・車輪回しをもう一度リベンジしたい
- ・転ばず走れて良かった



ボーリング大会

10月8日(木)、第二トヨーボウルにて第5回目となるデイケアボウリング大会を行いました。参加者は12名。4つのレーンに分かれ、2ゲーム行いました。5回目ともなるとみんな慣れた様子で、送迎バスの運転手さんとの会話を楽しむゆとりも出ていました。肝心のプレーはというと、やはりそれぞれに一喜一憂。序盤からスペアやストライクを次々に出す人もいれば、ペースを掴むまでに時間を要する人も…後半に追い上げる人も出ていました。

●ボーリング大会

進撃の小人

都合が合う時は参加させてもらっています。参加した多くの人達と楽しく投げています。1人でやるよりみんなでやると盛り上がりやすく、とてもよい運動になります。最初にボーリングをやろうと言い始めたのは我々、患者ですが、その気持ちを汲んでくれるところがこのデイケアや、西ヶ丘病院のいちばん良いところだと思っています。



ボーリング大会の感想

- ・ボーリングでストライクが出た時に感動するので皆さん一緒にやりましょう。
- ・真ん中に投げてもストライクがなかなか出なかった。
- ・楽しかった。最後に点数を見てくじけた。
- ・下手くそだった。他のメンバーにペースを乱されてしまった。
- ・ハウスボールで頑張りました。
- ・今回もスペアが取れたが、前回と同様にストライクは取れなかった。
- ・最後の最後でストライクとれて嬉しかったです。
- ・Mさんに負けたのが悔しかった。Mさんは俺の最高の友達(ライバル)だから！！

カラオケ

カラオケは年齢を問わず人気の高いプログラムで、毎週木曜の午前中はメンバーの美声～♪がダイルームに響き渡ります。歌う順番はメンバー同士で紙に書き、曲を入れる作業も分かるメンバーが率先して行います。どんな曲でも参加メンバー同士で合いの手を打ったり、時にはダイルームの皆で曲に乗ったり…カラオケならではの雰囲気が高い理由でしょうか。カラオケ好きの方、興味のある方もぜひ見学に来て下さい(^^♪



●唄

里紅



デイケアで毎週木曜日の午前中に行われるのがカラオケです。メンバーは決まっていたい6人くらい。みんな自由に曲を入れ、様々なスタイルでみなさん唄っています。盛り上がる曲の時は手拍子でみんなで場を盛り上げ、逆にしんみりした曲の時はみんな聞き入っています。世代がみなさん違うので昔の曲で知らない曲を聴いて、「あっ、この曲いい唄だな」って思うこともあります。そういえばカラオケ中こんなことがありました。FさんがAKB48のヘビーローテーションを歌いだした時にそこにいたカラオケのメンバーでみんなで一緒に唄ったことがあります。凄い一体感が出て何故か嬉しくなったのを覚えています。みんな自由でかつ、ルールを守って唄う…それがデイケアのカラオケです。以上、デイケア長岡の森、プログラムカラオケの紹介、担当里紅でした！！

参加者へのインタビュー

(質問項目)

- ①ペンネーム
- ②カラオケの感想・ご意見

①お父さん

②お菓子作りとかち合うが、打ち合わせ(メニュー決め)が早く終わった時は参加している。薬師丸ひろ子の歌を入れて欲しい。

①ゴリラ

②和気あいあいとやっている。曲数を増やして欲しい。

(インタビュアー：人面魚)

①M・H

②もっと歌える歌があるといいと思います。

①K・S

②楽しいんですけど、曲がもっと増えればいいなと思います。

①M・S

②みんなで楽しく歌ったり、騒いだりしていることが楽しいです。でも、曲数をもう少し増やして欲しいです。

(インタビュアー：里紅)



コラム

●陸ヤドカリの ヤクンマークン

人面魚



この夏、陸ヤドカ리를飼い始めたのですが、逃げられたりすることが多く 9 匹目がマークンです。南の島育ちと言う事で、寒さには弱いようで、又、夜行性で夜中にカタコトと動いていることがあります。果物が好きでメロンを食べ残して皮を入れてやると、削り取ったような跡があり食べているようです。10 匹目はヤクンで、ヤクンマークン 2 匹でいれてやった。すりこぎ棒を登ったりしていたのが思い出されます。ヤクンは貝に入ったきり、マークンは貝から出た状態で寒い朝死んでいました。ヤクンマークンとそれ以前の 8 匹のヤドカりに黙祷！

●日本代表ラグーマン

~HITACHI~



日本が、NHK が、日本ラグビーを取り上げているではありませんか！！

小さな体の日本人選手が強い体の、大きいチームに勝って、メディアがもりあがっている！？

さて、西ヶ丘病院も、何でソフトバレーボールが強いのかと言われたらしく、決勝や 3 位入賞しているときに言われていたらしい！！(ダイケアチームが)ラグビーは、ケガする、危ないと言われて、部活で廃部になる所があり、残ったのは少なくないはず。真のラグーマンが、出て来たではないですか！！「出る杭は打たれる日本人」でも真の何かが出て来るはず！！

●挫折からの前進

里紅



どうも、こんにちは。里紅です。前の号で職場の話を中心に書くと言いました。なんですが…えーとですね…仕事を辞めてしまいました。

流石にダイケアに通いながらの仕事は今の俺にはまだ無理だったみたいです。でも希望を無くした訳ではありません。一回挫折しただけです。まだ道は見えています。

今の俺には仕事ではなく、仕事を出来る準備、環境が必要なんだと思います。その目標を達するには今出来ることを一生懸命手を抜くことなくやってみることが必要なんじゃないかなと思います。

今回は仕事の話は終わりにして、この前行われた栃精協ソフトバレーボール大会やダイケアでのプログラムなどを書いていきたいと思います。

まずソフトバレーボール大会では一回戦敗退で本当に悔しい想いをしました。

でもまあ一回戦で戦ったチームが優勝をしたので、まあ仕方ないかな…などと呑気なことを考えていますWW

で、迎えた敗者復活戦…スタッフは言ってくれました。「もうここからは自由に好きに暴れていいよ」と…。その言葉に俺は本当に救われました。

その言葉一つで、もう何も怖いことはないんだ。好きにいつも通りやっついていいんだという気にされ、いつも通りのプレーが出来ました。

仲間からの「ドンマイ、ドンマイ」「大丈夫、大丈夫」何度励まされたか分かりません。結果、俺達は敗者復活戦という枠で敢闘賞を取ることが出来ました。

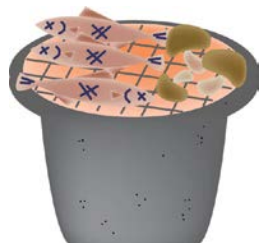
本当は優勝したかったが本音です。でも来年こそは優勝目指して頑張りたいと思っています。

ダイケアは本当に自由です。プログラムに参加しない人は喋ったり、本を読んだり。俺はいつもプログラムに参加しない時は UNO をやったり、漫画を読んだりしています。ダイケアはメンバーもスタッフもいい人ばかりで、本当に過ごしやすい環境です。

以上でとりとめの話になってしまいましたが、終わりにしたいと思います。ここまで読んでくれて本当にありがとうございました。以上、里紅でした。

●食欲が優先する秋

ドリーム



秋は食欲、スポーツ、芸術と色々な秋があるが、私には何といっても食べ物が優先。春から秋はスーパーマーケットへ行くのが楽しみだ。季節によって旬の食材が変化する。目で季節の移り変わりが楽しめて、食べて季節の恵みを味わえる。食材は自然の芸術作品のように思われる。スーパーマーケットは自然の芸術作品の宝庫のような。

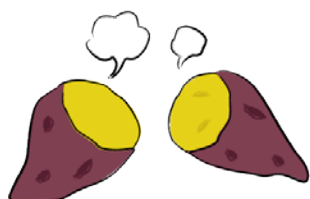
今年はさんまの漁獲量が少ないのか値が高い。塩を振り焼きさんまも良いが秋鮭も良い。切れる包丁を持っているなら、多めに買って鮭のマリネを作ってもいい。

新米が出回るのを見ると田植の早苗の季節から夏を過ぎて、秋の穂が垂れて刈り取るまでがフラッシュバックするようだ。今年は大雨の影響で災害が著しいのが残念だ。まだ新米を購入していないが、例年通りの米を買えるだろうか。

紫色の果物は秋そのものだ。数々の種類のぶどう、ブルーベリー両方とも買って食べてみた。ぶどうは種なしのピオーネ、大粒のぶどうを洗って食べてみた。初めての体験である。皮をむくより、皮付きの方が味が濃い。おいしい。本当においしかった。ブルーベリーはぶどうほどおいしい訳ではないが、野性味がある。秋に野の味がする。アケビもあるが、アケビは野生そのものの様な実でアケビを食べたことのある人の感想では、おいしくは無いとのことだ。そのせいかスーパーマーケットでは見かける事が無い。画題にする方が良さそうだ。

キノコも秋の味覚だ。王様は何といっても松茸。松茸を焼いたのやバター炒めを作り、どっさり食べるのは私の夢だが、今のところ夢がかんう見込みがない。

秋も11月、晩秋の候、せいぜい食欲の秋を満喫したい。



●コラム

進撃の小人



私は毎月ハローワークで障害者求人冊子をもらってきます。就労支援でパソコンの勉強をさせていただいているので毎月パソコン操作が必要そうな求人、必要な求人などでわけて計算してみています。いつも電卓、手計算なので完璧な計算ではないかもしれませんが、面白いデータになっているので参考になればと思い、書いてみました。一般事務レベルのパソコン操作が必要と考えられる求人、逆に操作が必要と思われない求人との賃金形態。(薬剤師、美容師、按摩師、CAD操作など難度が高い資格や免許が必要と考えられる求人は除外)。の対比。また合わせて賞与、昇給、通勤手当が付くパーセントを毎月のパソコン操作ありなしでふたつに分け、分けた各総募集件数に対しての数字で算出しました。以下データになります。

1、パソコン操作あり(エクセルやワードの業務上一般事務レベルでのパソコン操作が必要)

月	平均時給	賞与あり	昇給あり	通勤手当あり
4月	880円	50%	70%	80%
5月	1,047円	41%	50%	83%
6月	968円	33%	33%	61%
7月	1,278円	61%	80%	92%
8月	924円	41%	50%	83%
9月	923円	17%	45%	80%

2、パソコン操作無し

4月	平均時給 838円	賞与あり 22%	昇給あり 29%	通勤手当あり 54%
5月	平均時給 836円	賞与あり 26%	昇給あり 35%	通勤手当あり 71%
6月	平均時給 760円	賞与あり 33%	昇給あり 48%	通勤手当あり 87%
7月	平均時給 839円	賞与あり 26%	昇給あり 45%	通勤手当あり 83%
8月	平均時給 872円	賞与あり 20%	昇給あり 48%	通勤手当あり 64%
9月	平均時給 784円	賞与あり 17%	昇給あり 45%	通勤手当あり 80%

これを利用し、まず障害者枠求人ですパソコン操作のあるなし関係なく働いて実践を積んで一般就労にステップアップする手もありますし、私のようにまずはパソコン操作を学んでから就労しようというやり方もできますし、しかも実際、今回だしたデータの月収部分は、土日のみ休日では8時間フルタイムという想定ですので実際いきなりのその就労時間勤務はきついでしょから。詳しくは皆さんの通っている病院や心療内科に相談したり、お聞きになってみて下さい。説明以上です。今月もありがとうございました。

3、月給、年収比較対比(月22日稼働、8時間勤務、土日休日想定)。各月の年収対比はパソコン操作あり、なし求人との年収比較差。(単位:円)

4月パソコン操作あり	月給 154,880	年収 1,858,560	4月年収対比 88,704
4月パソコン操作なし	月給 147,488	年収 1,769,856	
5月パソコン操作あり	月給 184,272	年収 2,211,264	5月年収対比 445,632
5月パソコン操作なし	月給 147,136	年収 1,765,632	
6月パソコン操作あり	月給 170,368	年収 2,044,416	6月年収対比 439,296
6月パソコン操作なし	月給 133,760	年収 1,605,120	
7月パソコン操作あり	月給 224,928	年収 2,699,136	7月年収対比 927,168
7月パソコン操作なし	月給 147,664	年収 1,771,968	
8月パソコン操作あり	月給 162,624	年収 1,951,488	8月年収対比 109,824
8月パソコン操作なし	月給 153,472	年収 1,841,664	
9月パソコン操作あり	月給 162,448	年収 1,949,376	9月年収対比 293,568
9月パソコン操作なし	月給 137,984	年収 1,655,808	

以上のような数字から、エクセル、ワードなど一般事務レベルのパソコン操作ができる方が就労時における賃金差がでる結果になります。ただ重要な点があります。パソコン操作無しでの募集件数の方が、パソコン操作ありの求人よりも倍は求人数があるように思います(実際計算したことがないので感覚的な部分で)。従ってパソコンができなければいけないということではなく、例えば自分がやりたい仕事があったとして、パソコン操作もできると賃金面で優遇される可能性が高いという理解が正解かなと思います。ちなみに障害者求人は障害者手帳がもし無くてもハローワークでもらえるハローワーク仕様の主治医からの意見書という用紙に自分の主治医の先生に記入してもらい、ハローワークに提出すれば障害者枠求人に応募が可能です。



●栃精協バレーボール大会

チーズカレー



今年で4回目の出場となるチーズカレー。去年は男子の部で3位入賞だったので今年こそはと意気込んでいたのですが、諸事情により男女混合の部での出場、去年は3位！男女混合なら楽に優勝できるだろう！と…甘く考えていたら一回戦でまさかの敗北。相手が恐ろしく強かった。4人中3人がバレー経験者で皆さん相当練習を積んでいる様子。聞けば去年の優勝チームとのことでした。完敗でした。でも負けたら負けたで敗者復活戦がある！気を取り直しみんな一丸となって、勝ち進み…見事敢闘賞を頂きました！みんな頑張った！一年間この日のために練習してきたその成果が出せたと思います。嬉しかったです。また練習を重ね、来年こそは優勝を狙っていきたい。そんなことを企みながらチーズカレーは今日もデイケアで汗を流します。



■編集後記■

●料理好き 作業所も順調で年明けてから作業時間を延ばして可能か否か主治医とデイケアスタッフに相談してステップアップする。パンの販売も積極的にやってみたい。

●人面魚 秋も深まり、朝・昼の温度差も10度を越え、空気が乾燥してまいりました。インフルエンザのワクチンの予約も始まり、冬も目の前のようです。さて今年は暖冬か厳冬か、いずれにせよ過ごしにくい季節です。皆さん寒さにめげず頑張りましょう。

●~HITACHI~ 朝・晩はもう冬です!! 風邪を引かないように!!

●里紅 3回目の編集後記です。もう秋が終わり、冬になりますね。僕は冬が大好きです。なんてったって雪合戦出来るじゃないですか!! 皆で集まって鍋パーティーもいいですね。今年の冬は風邪を引かないように頑張ります!!

●進撃の小人 あっという間に秋本番になりました。病院を囲む森も、秋の紅葉のような色が出ています。静かな環境なので、デイケアに来ると本当に静養している実感があります。この環境をととても気に入っています。

●チーズカレー 最近は作業所でサトイモを掘る毎日です。おでん食べたい。

●ドリーム 今年の秋は、八月のお盆の頃から涼しくなりばたばたと秋の風情をかもしだしてきました。その秋も今月でおしまい。光陰矢の如しですネ?

●スタッフ柳沢 少しずつ秋らしくなってきました。イベント満載のシーズンなので、張り切ってお伝えしていきます!

●スタッフ荒川 運動会翌日は全身が筋肉痛でした。運動不足ですね.....。

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、利用者の日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♪

*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 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

*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)11月1日、vol.9