

医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 〒320 - 0004 栃木県宇都宮市長岡町 842 TEL028 - 621 - 3171

運動会

平成 29 年 10 月 25 日（水）毎年恒例になった運動会が開催されました。今年は雨が降ってしまい、体育館での開催になってしまいましたが、室内だからできる競技もあり大いに盛り上がりました！！運動会は、屋外内関係なく勝利を目指して皆さんが一生懸命取り組むから盛り上がるんだと改めて感じました。来年の運動会も楽しみです！！



●院内運動会

料理好き



10月25日に院内運動会が開催されました。天気が悪かったため、急遽体育館で行うことになりました。

最初のプログラムは、パン食い競争で白が勝っていたのですが、二人三脚やお玉リレー、借り物競争と続けている内にいつの間にか赤組が白組を追い抜いていき、午前の部最後のプログラム綱引きで赤組が勝利しました。

午後の部は、車輪回しの代わりに大小の空き缶を途中で崩さずに積み重ねる競技で、ここでも赤組の勝ちとなりました。午後の部のプログラムの最後は、本来ならリレーのはずなのですが体育館内だったため、青色のコーンを3か所に置いていき、輪投げの輪をモップで押してジグザグに走って折り返してスタートラインにゴールさせて、次の人に渡すプログラムで結構おもしろかったです。

結果発表の時、赤組優勝。負けてしまった白組と一緒にパンザイして終わりました。やはり、運動会は外でやった方が空気が違います。



栃木県障害者文化祭 カルフルとちぎ 2017 こころのつどい

●栃木県障害者文化祭・カルフルとちぎ 2017 こころのつどいに参加して

ドリーム

今年も早や 11 月も末、昔風に言えば霜月。いかにも寒そうな名称。その名の通り、寒い日が続く今日この頃ですが、11月2日は快晴といってよく、本当に秋晴れそのものでした。11月2日3日、木曜日と金曜日は栃木福祉プラザにて「栃木県障害者文化祭・カルフルとちぎ 2017 こころのつどい」が催行されました。私も11月2日に午前中のみ参加いたしました。私の行動と見聞した事をお知らせしたいと思います。

11月2日午前9時50分にとちぎ福祉プラザ南口の庭に集合。芝生にブルーシートを敷き、そこに何かあったら集まること、くたびれたらそこで休むことなどの言葉を受け散らばる。

開会式の前に県民の歌を楽団ではなく、CD で曲のみ流していたので、ちなみに歌詞を記しますと



一、

とちの葉の 風さわやかに
晴れわたる 町よいらかよ
男体は 希望に明けて
日の光 よもにみなぎる
栃木県 われらの われらのふるさと

二、

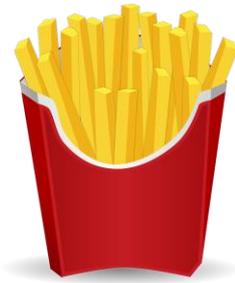
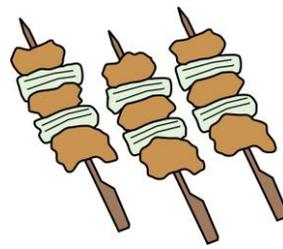
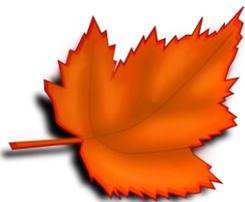
鬼怒川の 水きよらかに
尽くるなき さちよ恵みよ
生産は 日ごとに伸びて
躍進の いぶきたくまし
栃木県 われらの われらのふるさと

三、

人の和の 夢おおらかに
盛りあがる 自治よ自由よ
けんらの 文化にはえて
とこしえに 若さあふるる
栃木県 われらの われらのふるさと

なかなかいい県民の歌であるなど思われて改めて感心いたしました。オープニングセレモニーが始まり、何人かの挨拶があり、スタートを切りました。その後は自由に楽しむ。

仲間3人でスタンプラリーと食べ歩きをし、作品展示を見たり、模擬店で食べ物を買ったり・まず私も興味を引いたのはアルパカでした。最初一目見て、作り物かと思ったのですが、首から上が動いたので、本物であるとわかりました。思っていたより大きくて、体が大きい割にはどこかユーモラスで、のんびりした感じがしました。毛がボアの様で、コートのボアなどアルパカに似せて作ったのかと思われるようで、何ともおかしかったです。手で触ってみるとボアそのもの。癒されました。食べ物の模擬店も多く、西ヶ丘病院も野菜や飲み物と共にフライドポテトとチキンから揚げのセットのコップ入りを100円で販売。購入。チキンの味つけはやや薄目で塩分控えめ。おいしかったです。次にみそおでん1串50円を食べて（仲間は2串食べていました。）仲間のスタンプラリーに付き合いしました。福祉プラザの1階で3個目のスタンプを押してもらい、カレンダーをゲット。2階に上がり、第2研修室にて行われている心の癒しコーナーに顔を出し、ハーブティーのシトラスレモンの試飲をさせていただきました。イスに腰かけホッと一息。くつろぎました。腰を上げ、昼食にとやきとり2串100円と焼餃子一皿、6ヶ入りで300円。宇都宮餃子となっていたからおいしいのかと思いきや、それほどでもなく、値段も安いわけではないので、がっかり。鯛焼きを食べたかったのですが、行列が長すぎて断念。仲間一人は山菜そばを食べましたが、まあまあおいしかったとのこと。



今回のカルフルでは、幼稚園児、保育園児が多く目立ちました。お行儀よく二列に並んで歩いていました。ヨーヨー風船釣りコーナーでは、キャッキョとヨーヨー風船を釣り、あるいはもらい喜んでいました。子供たちはアルパカに負けず、劣らず、ユーモラスで可愛い。子供たちは、本当に可愛くあたりを明るくしてくれました。

12時を過ぎた頃に、ブルーシートに戻りました。少々くたびれてシートに座りました。12時半に解散の予定が一人戻って来ず。待ったが来ない。仕方なく一人不在のまま解散。

野外に比較的長くいたせいかわ、新陳代謝が活発になったような気がしてくたびれながらも快よく家路に着くことができたのが何ともうれしい日でした。

今では、木々がもみじとなり、それも徐々に枯れて、冬の足音が聞こえてきましたが、無事に冬を過ごせませう様祈りたいと思います。

収穫祭

平成29年11月22日（水）収穫祭が体育館で行われました。今年は、寒暖の差によりなかなか大きくならなかった野菜もありましたが、暑い日も寒い日も一生懸命手入れしました。その野菜を使った豚汁も振る舞われ、皆さん美味しそうに食べていました。来年もより良い野菜が育てられればと思っています（^^♪



●宇都宮西ヶ丘病院収穫祭



人面魚

11月22日（水）例年通り収穫祭が体育館で行われました。只、今年は異常気象というか、それがここ何年か通常になってしまったようで、我々デイケアの農作業・園芸班も苦労したという話でした。とうもろこしがまずダメで、なんとかごぼうと白菜は収穫でき、院長にも入院患者の皆さんにも、もちろんデイケアの仲間達にも豚汁に使用して美味しいと評判だったようです。来年の気候も心配ですが、継続は力なりというように異常気象にも負けず頑張りましょう。



最後にデイケア農作業園芸班メンバーから一言
料理好き：楽しかった
人面魚：とうもろこしの不作が残念でした
町田さん：今年も楽しかった
菅谷さん：楽しかった
Y・Kさん：初めてのことで新鮮でおもしろかった
S・Tさん：重労働でした

コラム

●コラム

かわいいお店に出品できたら良いなあ。と淡い夢を見て。少ない予算で材料を仕入れ、初のオリジナルアクセサリーを作った。(オーソドックスなものアレンジかもしれないけど。)

原価を計算したり、価格を決めたり、ディスプレイ用のネコ台をアレンジしたり。ちょっと、作家さんになった気分。

コンセプトはスワロフスキーで低価格。(1000円以下)

それこそ何度も、何度も試作品を作り直した。そこそこお徳感のあるものにするには、この値段設定だと利益が出ない。「あ、私はバイト禁止(・。・;)」結果、出品は出来ないことになった。

やるだけやったし、何より楽しかった日々。悔い無し。ただコストのことで好きにデザインが出来なかったので...



余っている(売れた時に補充するアクセサリー用)材料で思うままにゴージャスな指輪を作ってみた。今どきビーズは古いかもしれないが、逆にレトロな指輪ではないかなあと思う。コストも考えると妥協するしかなく思う様には作れない。指輪は何も考えず楽しんで作れたのだ。基本、自分は作る人。キラキラ・ゴージャスは誰かにつけてもらおう。

いつか出品する日が訪れるかもしれない。少しずつ作りためよう。やっぱり、キラキラなものを作るのは楽しくウキウキとする。

アクセサリー作りを独学で続けたい。と思ったのであります。

1/2世紀ばあば

作家ネーム/猫目もも なんてね!

■編集後記■

●料理好き

今年もあと1ヶ月となりました。全国的に災害の多い年となり雨の日が多く、夏と秋がないまま突然真冬のような寒さが到来。来年は、平穏な年になってほしいです。皆さん、風邪に気をつけて新しい年を迎えましょう。

●人面魚

11月は個人的な雑用が重なり、病院の行事も色々あり、あっという間に月末を迎えました。師走も目の前で、新聞のチラシもクリスマス、忘年会の案内などすでに慌ただしくなってきましたが、デイケア新聞も気を引き締めて、年の瀬を迎えたいと思います。最後に一言、新メンバー募集してますよ!!!

●ドリーム

カレンダーも最後の一枚となりました。風邪などひかぬように暖かにして冬を乗り切りましょう。

●スタッフ荒川

早いものでもう12月。年々一年が過ぎるのが早く感じます。果たして今年の目標は達成できたのでしょうか。そもそも立てた目標を覚えていません(笑) やり残すことがないように残り1ヶ月も頑張りたいと思います。

*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て、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

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♪



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 2017年(平成29年)12月4日 vol.30