



2020.8.1 Vol.48
DAY CARE MONTHLY MAGAZINE

新型コロナウイルスの収束には
まだ時間がかかりそうな状況ですね。
みなさん、いかがお過ごしですか。
梅雨明けも8月に持ち越しとなりそうです。
そんな中でも、お互いに刺激し合いながら
日々充実した時間を過ごしていきましょう。

---CONTENTS---

- 1 送迎車がキャラバンになりました！
- 2 買い物の昔と今／二十日ねずみ
- 3 梅雨について／コロナ／コミケ談義
- 4 新車購入／食金属について
- 5 活動紹介
- 6 栄養指導
- 7 編集後記

送迎車がキャラバン（10人乗り）になりました！

キャラバンに乗った感想を
編集委員がインタビュー！

- 席が高い。
K-K(女)
- 乗り心地がいい。
M-S
- 新しくていい。
T-I
- 中が狭い。
K-K(男)
- 可もなく不可もなく。
S-I
- 狭くてきつい。
M-K
- 乗り心地はいい。
Kさんの運転は安心する。
Wさんの運転は怖い。
N-T
- 狭くてきついです。
Kさん
- 怖かったです。
Mさん
- ハイエースより乗り心地が良いが狭いです。
Sさん
- クッションがあるので
ハイエースより乗り心地が良いです。
Oさん
- 座席の間が狭いので一番後ろが狭くて窮屈です。
Sさん
- 中が狭いので後ろから順番に乗ってほしいです。
K-I

(インタビュアー:料理好き、クリスティーン、霜月)



○うわっ！キャラバン!!
おっかい車で運転できるかな?? (>_<)
それが初めに抱いた感想です。
緊張していましたが(今も)、少しずつですが
慣れてきたかな..?
皆さんを安全に送迎できるよう、
頑張ります!!
(スタッフW)

○このような大きな車を運転することに
自信がなかったのですが、バックモニターを
付けてもらい、安心して運転できるよう
になりました。
これからも気を抜かず、
安全運転に努めたいと思います！
以前の車に比べると、たくさんの方を乗せて
送迎できるので、時間的ロスも減り、空間も
広くなりました。
が...、メンバーさんの感想で“狭い”という
コメントが多く、びっくりしています(*_*)
(スタッフK)

●買い物の昔と今●

今は、生活が大変便利になってきている。
昔は、五百円札、千円札、果ては一万円札等大金だった。
特に一万円札は欲しくてもなかなか手に入らなかった時もあった。
せいぜい五百円札か五千円札が多かった感じがする。
今では、いろんなカード1枚で支払い&ポイント等貯めて割引したり、鉄道や航空機はカードや本人かどうかを見極めるためにセンサーを取り付けたロボットですんなり済ましてしまう。
昔は、近くに八百屋、魚屋、肉屋、雑貨屋などが数多くあった。
今は、百元ショップ、コンビニ、デパートの中にある文具店等いろんな店が立ち並ぶ。
昔は、公衆電話が至る所にあっただが、今はほんのわずかしかない。
代わりに携帯電話やスマホ、LINE等多くのものが出回っている。
便利になっている反面毎日暗いニュースばかりだ。
平和という文字というか言葉はどこへ？
自分としては時々悲しく感じる。
皆さんは、どう思いますか？
(料理好き)

●二十日ねずみ●

子供の頃
二十日ねずみを、つがいで飼っていた。
ねずみは、
カゴの中の車を交代で、日が一週回している。
前日エサをやり忘れた、真冬の寒い朝、
カゴをのぞいてみると、
一匹が腹を喰いちぎられていた。
そして片方がこちらを見てニカッと笑うんだ。
残ったのは、メスに違いない。
(人面魚)



梅雨について

今年も、梅雨で、日本のあちこちで、水害被害が出ていて、大変です。

文章が幼稚で、この様な書き込みしか出来なくて、すみません。

でも、真剣に書き込みたいと思います。

これらの水害は、人間が自然を壊したからだと思います。自然も人間の心も、壊れない様にしたいと思います。(汗だく)

コロナって
何だか解らぬ
腹が立つ
姿・形の分らぬ
ものに
(人面魚)

まこちっちのコミケせきらら談義

今年はゴールデンウィークに続き、冬のコミケも中止になってしまった。

準備会は「苦渋の決断」と言っている。

漢(おとこ)としては、とてもかなしい。

コミケがないと、東京や大阪の友達に会えない。

だから、早くコロナが終わってほしい。

コミケの経済効果は、180億円。

大江戸温泉物語も大打撃だ。

漢としては、抱き枕カバーを買わないと漢じゃない。

一枚 1万円以上。

毎回、4枚程度買う。

家に30~40枚くらいある。

エアコミケ99(冬)が楽しみだ。

*コミケ… コミックマーケットの略

年2回、東京ビックサイトで開催される同人誌即売会

♪デイ・ケアでの活動を紹介します♪

レッグウォーマー

スタッフKさんのおかげで完成する事が出来ました。
冬になったら使います。(A.K)



「創作」

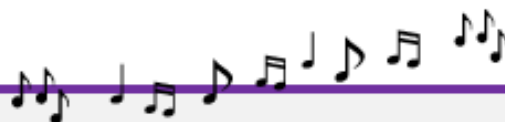
あ



マフラー

マフラーを作り始めたのは持っていないからです。
幅を広くするために同じ長さのリリアンを3本作りました。
1本作るのに3ヶ月かかりました。
3本作ってから1つ1つ間を縫っていきました。
なるべく縫い目が見えないようにしました。
端は輪の中に毛糸を通しました。
最後にふりふりを取り付けました。
ふりふりはかぎ針を使ってマフラーに通しましたが、
なかなか通らなかったり、外れたりして思うようにいきませんでした。
せっかく完成したので今年の冬から使おうと思っています。
(クリスティーン)

「音楽工房」



現在は9人で活動しています。
ピアノやボーカル、オカリナ、キーボードと合奏しています。
クリスマス会がコロナウイルスで中止にならなければ発表会があるので楽しみにしてください！(霜月)



「農作業」



7月1日にじゃがいもを収穫しました。
筆者は今年が初めての農作業ですが、
じゃがいもは毎年農作業を行っている
メンバーさんやスタッフさんによると
例年より小さかったそうです。
筆者は味噌汁、オムレツ、コンソメスープ、ポテトサラダなどにして食べましたが
美味しかったです。

次は何を収穫するのか、種を蒔いたり苗を植えたりするのが楽しみです。
(文章&photo 霜月)

「パズルぬりえ」



何の絵か分かりますか？

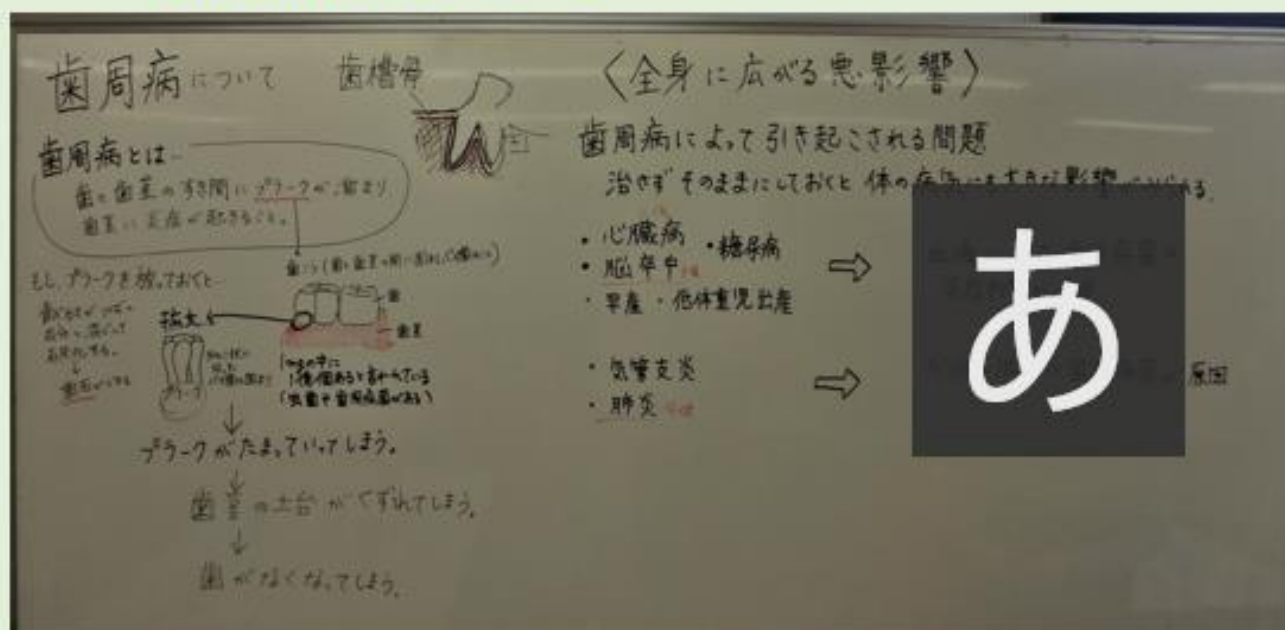
(K)

「麻雀」



驚くばかりであります
(K.O)

「栄養指導」 ～ 歯周病について ① ～



今月のテーマは「歯周病について」です。

みなさん、歯の定期的なメンテナンスは行っていますか？

歯周病(歯と歯茎の隙間にプラークがたまり、歯茎に炎症が起きることを)治さずそのままにしておくと、身体にも大きな影響が出てきてしまいます。

脳卒中・心臓病・糖尿病・気管支炎・肺炎等の病気になるリスクが高くなります。

来月は、歯周病の治療について、お話したいと思います。

「栄養指導」を受けた感想

歯周病が生活習慣病の原因や赤ちゃんがお腹にいると早産や低体重になってしまうと聞き気を付けようと思いました。(霜月)

*毎月最終週の月曜日に、皆さんに健康や栄養についてお話をさせていただいています。

・・・栄養というより身体の疾患についてばかりだろう？と、ツッコミをされそうですが・・・(;´Д`)

今後も皆さんに役に立つお話やDVD鑑賞を提供できたらと思っています。

一緒に学んでいきましょう。

(スタッフW)

■編集後記■

☆料理好き

梅雨が明けてから、暑い日が続いていますね。
今年の梅雨は、言葉では表せない程の大雨
でした。

西日本に知人等いる人には一日も早い復興
を願ってます。



☆人面魚

梅雨前線が停滞していて、西日本は
大雨。こちらもしめじめした毎日が続
いていますね。

明ければ明けたで
暑い夏が待っています
コロナに負けず、
健康で頑張りましょう。



☆霜月

この号が出る頃には梅雨明けしていると思いき
が現在は梅雨の半ばです。

西日本では豪雨で大変な状態で、亡くなった方
にご冥福をお祈りします。

コロナウイルスの影響で暑いなかマスクを
しなければいけないので皆さんも体調管理に
気を付けて過ごしてください。



☆汗だく

7月21日は、土用の丑の日ですね。
私も、うなぎを食べて、暑さに
負けないようにしたいと思います。

☆クリスティー

皆さんお元気ですか。
雨は毎日降るし、気温や
湿度が高いので体調管理
が大変ですね。

雨具が欠かせませんね。
雨が降ると荷物が増えるので、早く梅雨
が明けてほしいです。

熱中症や夏バテ防止のために
水分や塩分はこまめに摂りましょう。



☆スタッフ

コロナも災害も気を抜くことが
出来ず、緊張の日々ですが、
メンバーさん達と毎日を
マイペースに過ごしていきたいです。
個人的には、人生で初めて
ぎっくり腰になりました。
加齢による筋力の低下が
著しいです…



*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～金曜日
(土日・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** 響宴 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 2020年(令和2年)8月1日、vol.48