



秋晴れの日が続いています。
みなさん、いかがお過ごしですか？
日中、外に出て散歩するのも
気持ちの良い季節です。
運動する習慣をつけていきましょう！

---CONTENTS---

- 1 みんなの声
- 2 さそり座の運勢について／車の話その2
- 3 今月のお菓子☆／親近感 神無月
- 4 季節が変わる／今月の料理♪
- 5 健康講座
- 6 編集後記



みんなの声



「食欲の秋!

あなたはなにを食べたいですか?」

- ・O-K カレー
- ・K-K 栗ご飯、モンブラン、柿
- ・A-M 松茸ご飯
- ・A-T 栗ご飯
- ・S-M 刺身
- ・K-T 寿司
- ・S 松茸、ぶどう、梨
- ・O 梨
- ・ユウ カレーライス
- ・T-M 秋刀魚
- ・E-T 栗
- ・I 鍋
- ・M-K きのこと
- ・O-K 焼き芋
- ・N-T 栗、梨、柿
- ・T-M 梨、栗

〈編集委員の声〉

- ・クリスティーナ 松茸
- ・料理好き 松茸ご飯
- ・はーちゃん たい焼き
- ・霜月 きんぴらごぼう、鍋
- ・人面魚 石狩鍋

〈スタッフの声〉

- ・スタッフW 秋刀魚
- ・スタッフ天空 秋刀魚

栗が一番人気ですね!
体重も気になりますが、
旬のものをおいしく食べて
季節を感じましょう♪



さそり座(10・24～11/22生まれ)の運勢について

身に着けるといいパワーストーン
※トパーズ(一番いい)
ムーンストーン、ローズクォーツ
水晶はどの星座にも対応



恋愛相性▷◎うお座(2/19～3/20生まれ)
○ふたご座(5/21～6/21生まれ)
幸運の色▷ ◎赤 ○サーモンピンク
ラッキー数字 10・20・30

あなたは温厚な性格で、寡黙(かもく・口数が少ない)タイプです。しかし付言実行型の典型で、外見で目立つより、実力で勝負したいと常に思っています。願望があっても、表情には現れず、他人にもばれませんが、当のあなた自身も時によって、願望に対する想いが「薄れ、機敏性を欠き、」大事なチャンスを逃すこともあります。しかし実行型ですので、着実に歩み続ければ、必ず願望は成就します。
(クリスティーン)



車の話その2

私はスーパーGTというレースが好きです。
500クラスと300クラスという性能が違う車が混走する世界でも珍しいレースです。
500クラスが上位クラスです。
年間8戦を戦い、1戦ごとに1位から10位までポイントが付き、ポイントが高いチームが総合優勝になります。
タイでもレースをしていたのですがコロナの関係で国内だけ、レーススケジュールも変更になりました。
個人的には慎重派で頭脳派のカルソニックインパル(写真左下)とイケイケな走りをするautトムス(写真右下)が好きです。どちらも500クラスです。
(霜月)



今月のお菓子☆ 「どらやき」

お菓子グループでどらやきを作りましたが、
うまくやくことが出来ませんでした。
でも甘さもちょうどよくとても美味しかったです。
簡単に作ることが出来たので
家でも作ってみようかと考えてます。
どらやきの生地は、
ホットケーキミックスで作ることが出来ました。
(は一ちゃん)



お菓子作りグループは、
毎週木曜日の午前中に活動しています！

親近感

夏目漱石は「我輩は猫である」で、人間世界を猫目線を書いた。
北杜夫は「高みの見物」で、昭和30年代の一家庭をゴキブリ目線を書いた。
最近、我が家のゴキブリは一匹でコソコソとなんか出てこない。
昨夜など、なんと、親子で、横になっていた私の目の前を通り過ぎていった。
我々も、存在しているんだぞと、ひけらかさんばかりに。
私はそれを見て、恐怖とともに親近感をいだいてしまったのは、異常だろうか？
御意見を乞う！

神無月

10月は、神無月(カンナヅキ)とも言うようですが、出雲の国(今の島根県東部)では、神有月と言うんだそうで、それは、日本全国から神様が集まるからなのです。
でも、日本は八百万の神ですから、ヘソ曲がりの神様も2.3人ずつ残っているんじゃないでしょうか。
そもそも、現代日本人は、神の存在を否定する方が多いかとも思いますが、万物に霊が宿ると考える人も、わたしはまだ多いと思いますが、いかがでしょうか？
御意見を乞う！
(人面魚)

季節が変わる

春夏秋冬昔はちゃんと色々な四季があった。

今は、まったくといっていいほど見られない。

夏もあるが、段々温度が高くなっている。春と秋はやって来るがすごく短い。

冬は、昔と比べて雪が少ない。冬は、降る所は大雪になるし降らない所は全く降らない。

世界的に、気候が狂って来ている。

竜巻や雷も多くなって来ている。

昔の様な気候に戻ってほしい。

四季が、なくなったらどうなるんだろう。考えると怖い。

(料理好き)



槇原敬之と
藤井フミヤ
が好きです
(K)

今月の料理♪



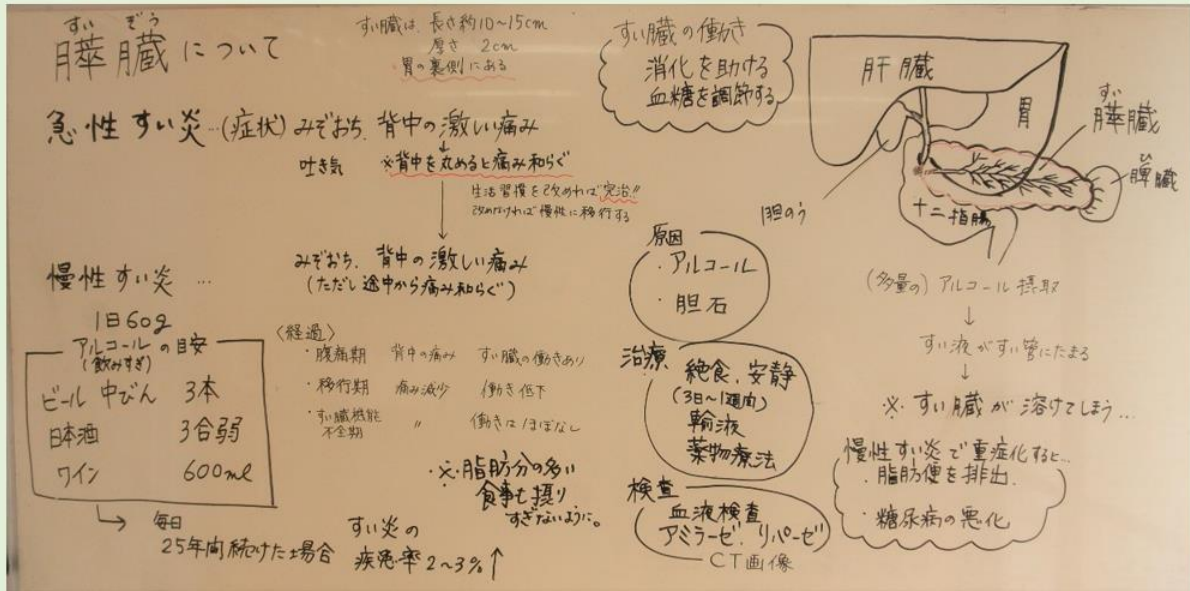
炊き込みご飯、エビチリ、サラダ、コーンスープ

エビチリはエビがぷりぷりしていて美味しかったです。

因みに炊き込みご飯とエビチリは僕が提案しました。

(クリスティーン)

「健康講座」 ～ すい臓について～



今月は「すい臓について」です。

すい臓は胃の後ろ側にあります。ですので、検査しても(CTや超音波等)他の臓器に隠れていて見えにくかったりする、と聞いた事があります。

急性すい炎、慢性すい炎がありますが、共にみぞおちや背中の痛みが主な症状です。ただ、急性に関しては背中を丸めると痛みが和らぐのが特徴です。また、肝臓と同じで沈黙の臓器とも言われますので症状が出ている時には悪化状況にある可能性もあるので注意が必要です。原因は飲酒。脂の多い食事にも影響があります(>_<)

「健康講座」を受けた感想

急性膵炎、慢性膵炎の原因が飲酒などと聞き、飲酒というと肝臓というイメージがあったのでびっくりしました。

最初の症状はみぞおちの痛み、吐き気、背中の痛みがあると知り、これから症状や飲酒、脂っこい食べ物など私も注意しようと思いました。

(霜月)

「栄養指導」から、「健康講座」に名前が変わりました。☺

身体(例えば、疾患やその予防について等)中心の話が多かったので、栄養というより健康という名前がしっくりくるなあと感じていました!(^_^)!

これからも、栄養に関しての事も含め、身体に必要な話ができればと思っています。

よろしく願います m(_)_m (スタッフW)

■編集後記■

☆料理好き

コロナウィルスはまだ終息していませんが、周りの人に変化はありませんか。急に晩秋に近い季節になってしまっ、旬の食べ物がいっぱい出てきて迷いますね。



☆は一ちゃん

そろそろ肌寒い日がありますね。あたたかい飲み物や、食べ物が欲しくなってきましたね。私のオススメの飲み物は、ほうじ茶オレです。スーパーに売っています。食べ物のオススメは中華まんです。コンビニやスーパーに売っています。あたたかくてとてもおいしいです。



☆人面魚

記事の中でも触れましたが、10月(神無月)も中旬になりました。コロナのせいで今年は、院内の行事(収穫祭・クリスマス会)、そして栃精協のカルフル・こころの絵画展も中止となるということで、各プログラムの中で各行事に向けて練習に励んでいたのにとガッカリする方も多いと思いますが、目標を失うということではなく、自分自身の為に頑張っていきたいと思えます。DC新聞も日頃のプログラムに密着した記事をお届けしたいと思えます。



☆グリスティーン

最近朝と夜は寒くなりました。でも、昼間はまだ暑いですね。1日の気温の差が大きいので体調をくずさないよう気を付けましょう。



☆霜月

コロナ渦の中、可愛いマスクを野菜直売所で買いつけるようになりました。花柄、水玉、緑色のマスクです。またコロナの感染が増えてきて不安ですが感染予防に努めていきたいと思えます。



☆スタッフK

栗・さつまいも・かぼちゃを使ったスイーツやパンが売られているのを見ると秋だなーと思えます。



月末にデジカメが壊れ、ピントが合わなくなっていました・・・そんな状況のなかでの表紙の写真となっております。

*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。



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 饗宴 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)11月1日、vol.51