



あっという間に年末です。
 みなさん、いかがお過ごしですか？
 今年はいつもと違うたいへんな一年でしたね。
 無事一年を過ごせたことに感謝しつつ
 良いお年をお迎えください。

---CONTENTS---

- 1 みんなの声
- 2 今月の料理♪／新居に移ってからの事
- 3 いて座の運勢について／詩
さつまいも／今月のお菓子☆／車の話その3
- 4 健康講座
- 5 編集後記



みんなの声

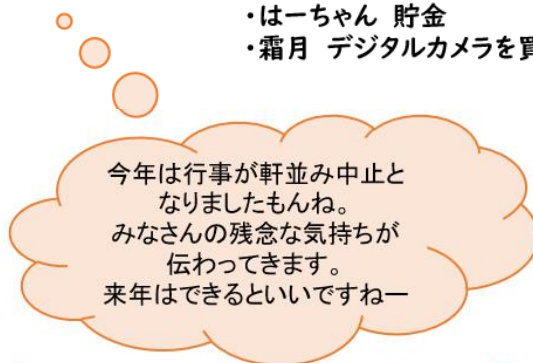


「今年も今月で終わりますね…
やり残したことはありますか？」

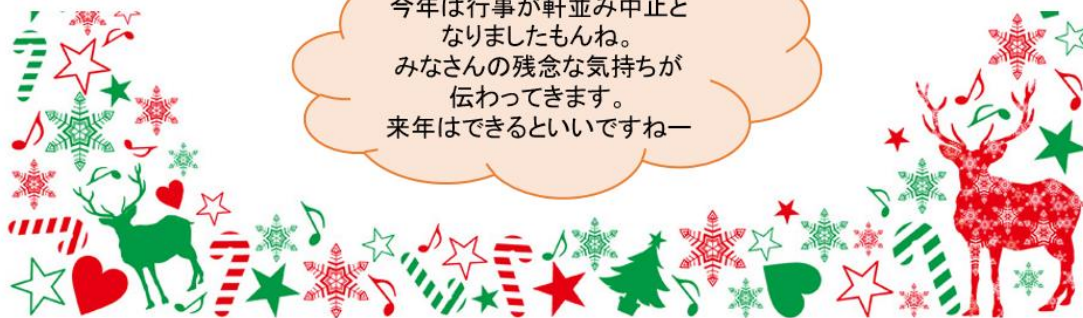
- ・S-H 自分の部屋の片付け
- ・T-A 旅行（ディズニーランド）に行く
- ・N-T クリスマス会、忘年会
- ・M ソフトバレーボール大会
- ・K-K 忘年会
- ・O-K ダイエット
- ・K-T 複職
- ・O カラオケ

〈編集委員の声〉

- ・クリスティーナ 普段やっていない場所の掃除
- ・はーちゃん 貯金
- ・霜月 デジタルカメラを買う



今年は行事が軒並み中止と
なりましたもんね。
みなさんの残念な気持ちが
伝わってきます。
来年はできるといいですねー



今月の料理♪



ナポリタン、グリーンサラダ、コーンスープ

写真を撮っていないので絵を描きました。

僕はナポリタンを担当したので
作り方を書きました。

- ・大きな鍋に水を沢山入れて沸騰させます。
 - ・パスタを1分間ゆでます。
火を止めて7分間置いておきます。
固さを確かめるために1本食べたら少し固かったので更に2分間置いてざるに入れました。
 - ・女性群はバターは使わないと言っていましたが男性群はバターは使うと言っていました。
それでバターをパスタと混ぜ合わせました。
 - ・次にフライパンでウインナー、ピーマン、玉葱を炒め最後にパスタを入れてトマトケチャップで味付けしました。
- 本格的なナポリタンができてよかったと思います。
(クリスティーナ)

新居に移ってからの事

引っ越してからはや6か月半たった。
ヘルパーさんに時々来てもらって洋服等わかりやすい様にしてくれる。
衣装ケースから洋服ダンスに、新しい掛布団と2枚1組になっている掛布団カバー
それにクローゼットに小さなすのこを買った。
部屋は、冷蔵庫が小さいので必要なものだけ時々買うようにしている。
生活面では、満足だが洗濯した後が大変。
夏まではよいが、それ過ぎるともう太陽が当たらないので近くのコインランドリー
まで行き来します。
風呂場も、一人分ギリギリの広さで浴槽につかるのがやっとです。
前よりも、住み心地はいいです。
(料理好き)



いて座(11/23~12/21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

※トルコ石(一番いい)

ラピスラズリ、アメジスト、ローズクォーツ

水晶はどの星座にも対応

恋愛相性▷◎おひつじ座(3/21~4/19生まれ)

○かに座(6/22~7/22生まれ)

幸運の色▷ ◎紺 ○紫

ラッキー数字> 3・12・30



あなたはとても自由人です。かといって見栄っぱりでもなく、陽気に明るく、自分の人生を思い通りに進んでいます。願望もひとつにとらわれず、自分にとって必要なことをたくさん願い、まっしぐらに突き進みますが、時によって理想と現実が混乱をきたして、自分も現実から浮遊し、道を外れてしまいます。それにさえ注意すれば、必ずたくさんの願望を成就できます。(クリスティーナ)

目に見えぬ 不安とともに
生きてゆく
コロナも
やはり
テラの一員

目を覚まし
耳を澄ませば
聞こえるよ
今日一日の始まる音が

昨日・今日
明日へと続く生きる道
くじけてもいい
そう 立ち直れば

目を閉じて
心も閉じて まどろんで
耳も閉じれば
我を忘れる

(人面魚)

今月のお菓子☆ 「パフェ」

フルーツがたくさんあって
とても美味しかったです。
今回のポッキーは
いつものふといものではなく、
ほそいポッキーにしてみました。
(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！

車の話その3🚗

日産にスカイラインGT-Rという車があります。富士精密工業(後のプリンス自動車工業)が1967年から製造し、日産とプリンス自動車工業との合併後も2002年まで製造されていました。型式によってケンメリ、ハコスカ、ジャパン、鉄仮面など愛称があり、皆さんも見た事があるとおもいます。

現在はスカイラインGT-Rの後継車種とは言えないようですがR35型GT-Rと言う車種が2007年から製造され、先月号で紹介したスーパーGTでも500クラス、300クラスで走っています。

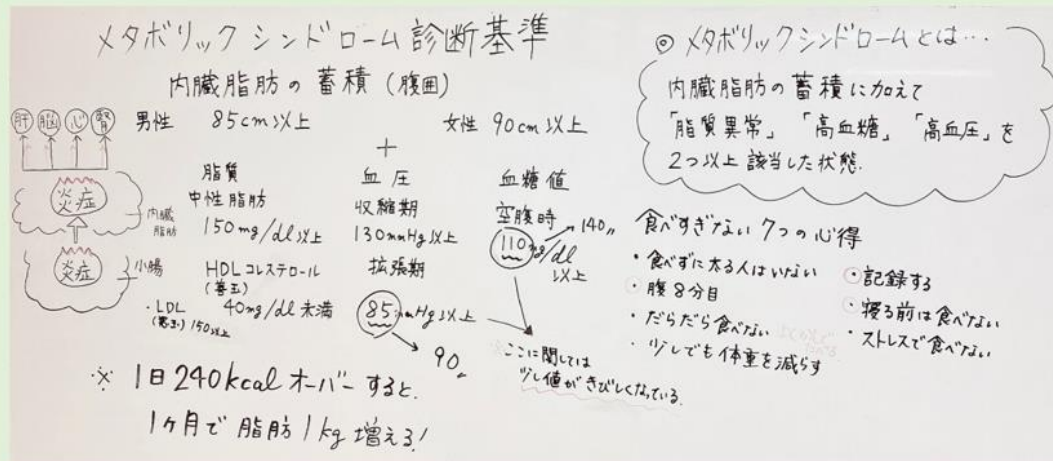
私もスカイラインGT-Rはカローラの次に好きな車種です。

古い型の車の写真がハコスカ、新しい型の車の写真がR35型GT-Rです。(霜月)



「健康講座」

～ メタボリックシンドロームについて ～



今月は「メタボリックシンドロームについて」です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加えて「脂質異常」

「高血糖」「高血圧」の2つ以上該当した状態を言います。油の多い食事を摂るとまず、消化吸収された小腸の中で小腸を守ろうとそれらを炎症とみなします。そのまま摂り続けていくと、内臓脂肪へ移りこみ悪玉ホルモンの働きによって各臓器にも炎症が移っていきます。各臓器に様々な疾患が出てくる訳です。細胞は炎症から変異した細胞に変わりガン細胞に移行したりします。慢性的な疾患やガンをも引き起こす可能性があるのです。(++) 怖いですね!!

食べ過ぎない7つの心得の中に、**食べずに太る人はいない!**とあります。

(°Δ°) 確かに～!! 皆さん、「食べてないのに太ってしまって痩せない」とか、「水だけで太っている～」とか言ってるかた、いませんか? はい。スタッフWです (>_<)

(薬の副作用や水分の代謝等で体重が増えてしまう例は別ですよ)

食べてないと言いつつ絶対どこかで食べているのです。(>_<) 自覚をして、食生活を一緒に見直していきしょう。私も頑張ります。(スタッフW)

「健康講座」を受けた感想

健康講座で、メタボリックシンドロームのビデオを見ました。食べ過ぎや運動不足でなり、いろいろな病気になってしまうことがわかりました。食べ過ぎなどに注意したいと思います。

(はーちゃん)

■編集後記■

☆料理好き

日中は、陽ざしがあって暖かいが
朝晩は冬のように寒い。
今年もあとわずかです。
体調に気を付けて新しい年を迎えましょう。



☆は一ちゃん

もうすぐ今年も終わりですね。
12月は25日にクリスマスがあります。
みなさんは今年どんなケーキ買いますか？
私はお母さんと一緒に毎年クリスマスに
バターケーキを食べます。
楽しみです。



☆人面魚

11月(霜月)も半ばを過ぎ、下旬に入りました。
つい23日前まで、暖かく小春日和で
やはり温暖化かなと思っていましたが、
季節は冬に戻ったようです。
コロナの影響で病院行事もほとんど中止になり
記事のネタが無いところ。
又、毎月発行になったもので
四苦八苦しております。



☆クリスティーン

最近寒くなってきたので風邪
などひかないように
気をつけてください。
寒いのを我慢しないで
エアコンやこたつなどを有効
に活用しましょう。



☆霜月

先月号できんぴらごぼうと鍋を食べたい
とアンケートに書きましたが実現しました。
コロナも再び感染拡大すると騒がれてい
るので気を緩めないで感染防止に努めて
いきたいです。



☆スタッフK

気づけばもう12月…
異例尽くしの一年でした。
来年は平穏な日常が戻ってきますように。
よいお年をお迎えください。



*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。



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 郷音 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)12月1日、vol.52