

2022.7.15 Vol.59
DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



みなさま、いかがお過ごしですか？
今年はあるという間に梅雨が明けてしまいました。
梅雨明けとともに暑くなったと思えば、
再び天気が崩れて涼しくなったり。
コロナウィルスも落ち着いてきたかと思えば
また急増したり。。。何だか不安定な状況が
続いてはいますが、季節は夏。
こまめな水分補給や適切なマスクの付け外し、
十分な休憩やエアコンなどの空調を適切に使用し
体調管理に十分注意して過ごしましょう。

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「夏に食べたいものは?」「宮祭りに行きたい?」
- 2 健康講座:「人類と感染症」「ナトリウムとカリウム」
- 3 コラム
- 4 農作業・園芸の成長記録
- 5 編集後記



みんなの声

「夏に食べたいものはなんですか。」

西瓜 無名,K,K-K,R-M,S-M

かき氷 K-S,F-E,はーちゃん,N-T

冷や麦 H-S

素麺 H-S,M,K

心太 K-Y,K-K

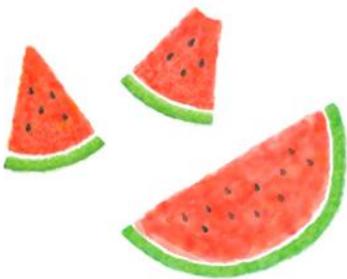
冷やし中華 K-K,無名

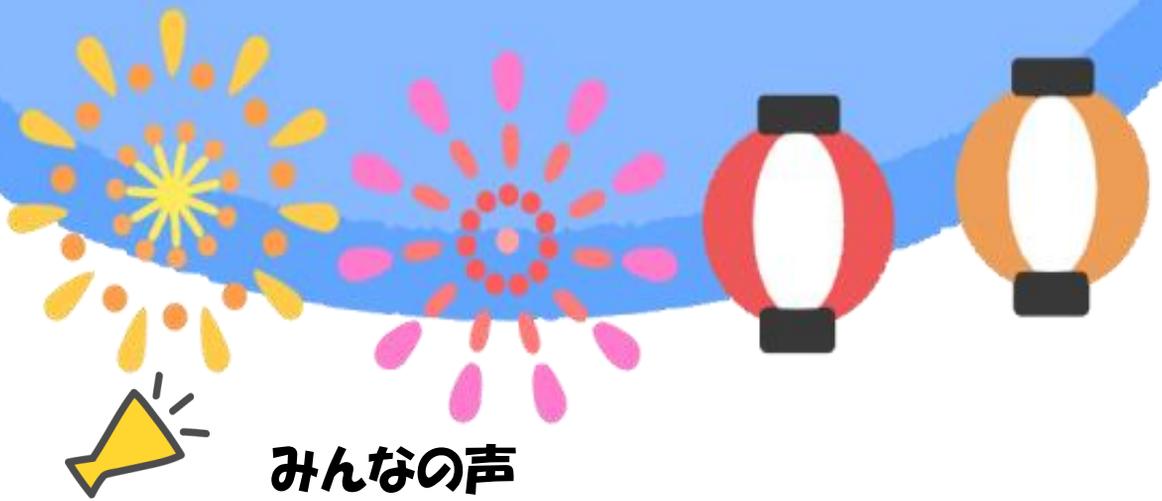
アイスクリーム K-K

ゴーヤチャンプル M

冷やしラーメン M-I

メロン M-I





みんなの声

「宮祭りに行きたいですか。」

- いいえ K-S, H-S, K-Y, F-E, K-K, S-S, S-M
- はい M, K, はーちゃん, 無名, N-T, M, M-I, M-I, H-T, R-M, T-K

「宮祭りで何をしたいか教えてください。」

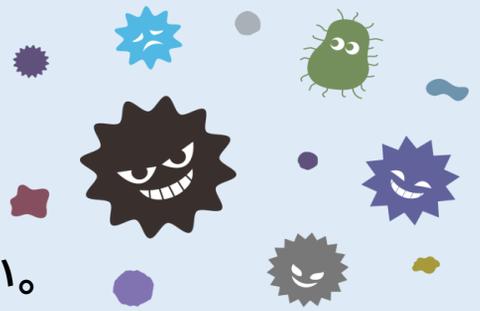
- チョコバナナを食べたい はーちゃん
- カラオケ 無名
- 祭りの雰囲気を感じたい。 N-T
- 浴衣を着たい。 M
- 夜店で何か買いたい。 M-I
- 食べる M-I
- 金魚すくい H-T
- 花火を観たい。 R-M



健康講座 5月

〔人類と感染症〕

コロナの感染は動物から始まった。
家畜を始めると世界に広まっていった。
それでワクチンを使ってのりこえてきた。
ワクチンを接種すると感染しても症状は軽い。
ワクチンは長い歴史と研究がある。
例えば、麻疹は10年、子宮頸がんは25年、チフスは100年もかかった。
インフルエンザはスペイン風邪が発達したもの。
ワクチンの改良は常に研究・開発している。



【感想】

コロナは随分前から感染が始まったことが分かった。自分は3回接種したけど感染しないようまめにうがいと手洗いを続けたい。(クリスティーナ)

健康講座 6月

「ナトリウムとカリウムについて」

・ナトリウムの働き

人体に必要なミネラルの一種。不足すると手指のしびれ、頭痛、体のひきつけなど。とりすぎると、手指のしびれ、頭痛など。
摂取量としては男性で、7・5g、女性で6・5gです。

・カリウムの働き

細胞の体液のペーハーバランス。不足すると、血液上昇を抑制。結果、体のむくみが生じる1日のカリウム摂取目安として、男性で3g、女性で2・6gです。
取り過ぎると、口渇、脱水症状、唇のしびれ等。
食生活の見直してみるのもいいかも。



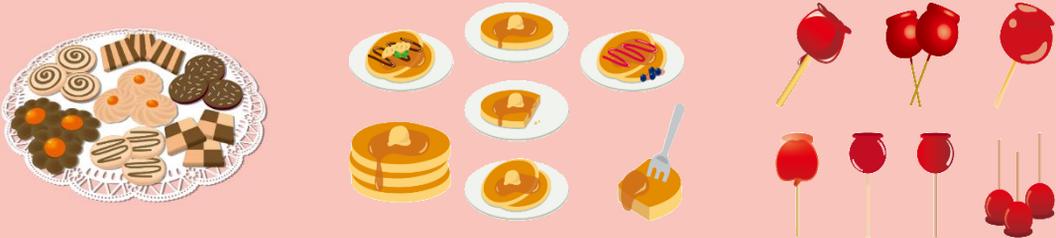
【感想】

自分も、なるほどと思って見直してみたいです。

コラム

8月にある宮祭りは、私は2回学生のときに行きました。人がすごくおおくてビックリしました。神奈川県にいたときは祭りはありましたが、宮祭りみたいにあるくのもたいへんなほどではなかったです。神奈川県の祭りでは、小学生のときに太鼓をやりました。とても楽しかったです。宮祭りは、1回目は、23時まで遊んでいましたが、2回目は、21時までになりました。白いたい焼き、チョコバナナ、アイス、りんご飴、光るカチューシャを買いました。また行きたいですが、コロナがあるので、まだ行くのは難しいかなと思いました。でも宮祭りはとても楽しいです。

(は一ちゃん)



変わりゆく世界

平成から令和へと年号が変わった。
自分の考え過ぎかもしれないが何だか常日頃犯罪等増えてきたように思う。
高齢者が被害にあっている。
車もガソリン車から電気や水素で走るものが出てきて人型ロボット等も
どんどん作られている。
いつの間にか漫画そのものが、現実化している。
ロボットも、あちこちで活躍している。
この先、いろんな機械が活躍するだろう。
少し、楽しみだ。

(料理好き)

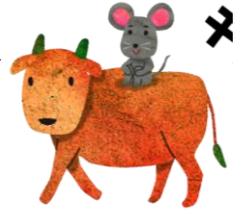


「怖い血栓症予防へ 生活習慣 食べ過ぎない」
新聞で見ました。あまい物は食べすぎない。
よく食べるので、自分はきおつける。

(M.T)

干支はどうやって決めたか

昔昔、ある年末のこと。「元旦に自分に挨拶に来た順に12匹の動物を1年交代で大将にする」と言いました。自分の歩みが襲いことを知っていた牛は、前の晩のまだ暗いうちに出発することにしました。やっとの思いで牛が神様の御殿まで到着し、門が開いたとたん、牛の背に乗っていた鼠がひらりと飛び降り1番乗りに。それで牛は怒りました。牛は残念ながら2番となり、干支の順番も2番目になってしまったのです。また、こんな話もあります。



それは猫が鼠にいつの日か聞いたら鼠はでたらめの日付を教えました。猫は神様の前に誰もいないのを喜んでいましたが神様は「もう終わったよ。寝ぼけていないで顔を洗いなさい。」と言いました。騙された猫は鼠を憎んで、「この恨みをはらすぞ。」と。それから猫は顔を洗い鼠を捕って食べるようになりました。干支に猫年がないのはこのようなことがあったからです。ちなみに順番は、鼠、牛、虎、兎、竜、蛇、馬、羊、猿、鶏、犬、猪です。

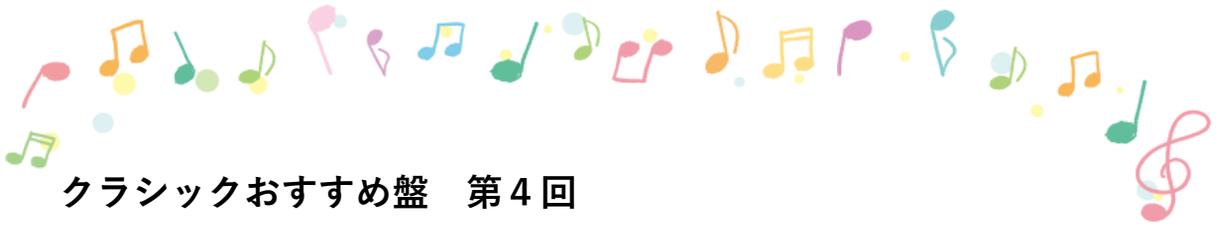
クリスティーン



私は今別のグループホームにいこうと思っています。診察で先生に「いいところが見つかるといいね」と言われました。診察前まで緊張していましたがぎょかがでてうれしかったです。新しいグループホームでは、24時間スタッフがいるところと、お金のかんりをこまかくしてくれるところにしようと思っています。アパートと1軒家どちらとも見学したいと思っていますが、第一希望は、一軒家がいいと思っています。一人部屋があってほしいのと自分のテレビやBlu-rayを部屋で見られるところがいいと思っています。別のグループホームでも決まり事があると思いますが、ちゃんときまりごとをまもれるように頑張りたいです。



は一ちゃん

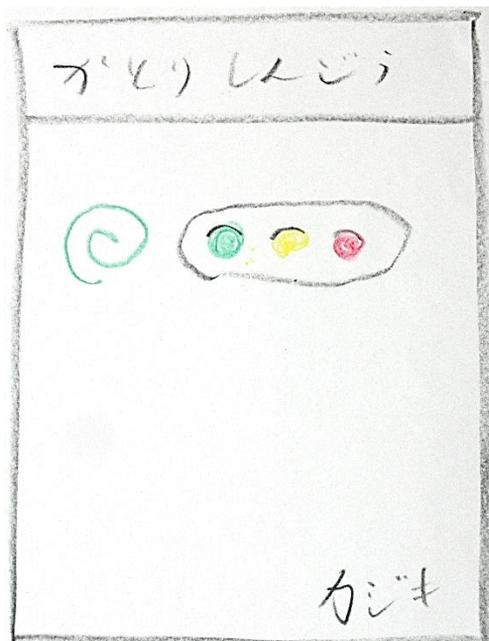
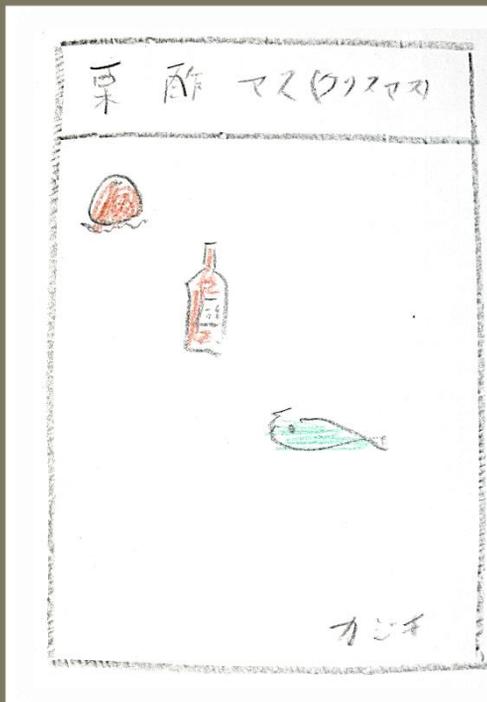


クラシックおすすめ盤 第4回

今回もモーツァルトで行きたいと思う。
曲は「音楽の冗談」K.522である。
弦楽四重奏とホルン2本の編成であるが、
最初から「あー、しょうもない曲」というメロディーが
流れるのだが、次々にろくでもない楽想が展開していく。
白眉は、2本のホルンのアンサンブルでお互いに音程はずれまくり。
思わず大笑いの一曲。是非ご一聴を。
次回をお楽しみに。 (K.S)



カジキ画伯のイラストコーナー





DC農作業・園芸の成長記録



いちご



さやいんげん



間引きした大根

農作業グループ
メンバーさんの声



いちご：甘ずっぱくておいしかったです。
さやいんげん：どんどん生えてきてたくさん収穫できました。
大根：大根の葉を持ち帰り、自宅でごま油で炒めました。
おいしくできました。



今年初めて苺を食べたけど 存在感が強くなく、
さっぱりとした口当たりと、程よい甘さが絶妙だった (K.T)



自分達で0から育てたさやえんどう、大根、じゃがいもを食べたときは美味しいと同時に感動がありました。農場では定まった手順を踏まないと収穫ができないように、その場しのぎのテクニックでは長期的な成功は得られないと実感しました。日々の良い習慣を続けて長期的な成功をつかみます！
(N.T)



ゴーヤの種をまく時期が遅くてグリーンカーテンには程遠く...

8月にはどうなってるかな



来年こそは!!!(>o<)

スタッフW

■編集後記■

☆料理好き

30代でも季節は毎年やってきます。今年の夏はいつもより暑そうです。熱中症に気を付けて過ごしましょう。



☆は一ちゃん

7月になって、外がすごくあついです。デイケアのさんぼや、のうさぎょうをやるときは、ぼうしをかぶって、すいぶんをしっかりとろうと思います。



☆T.M

今年の夏はあついです。



☆クリスティーン

最近は昼間は暑くなりましたね。長袖だと暑いですが。でも朝はまだ寒いので何を着るか迷います。週末はエアコンや扇風機をうまく活用して熱中症にならないように気をつけましょう。



☆M.I

いきなり暑くなって、体がついていきません。みなさんは、どうですか。またもどり 梅雨



☆スタッフK

今回からスタッフMさんがメインで編集を行ってくれとても助かりました！さすがのクオリティーで勉強になります。コロナの感染者数が激増していてこれからどうなるのか心配ですね。楽しい夏になりますように。



☆スタッフM

今月号からデイケア新聞響の編集・発行を担当することになりました。2カ月に1度、みなさんに楽しんでもらえたら嬉しいです😊 よろしくお祈りします！



*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 2022年(令和4年)7月15日、vol.59