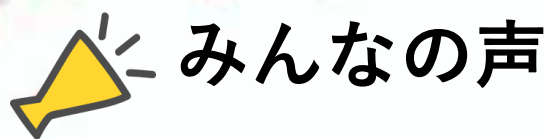


2023.3.16 Vol.63 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「おすすめのお花見スポット(桜)」 「花粉症の対策」
- 2 健康講座:「塩分摂取について」 「ヨガについて」
- 3 コラム
- 4 みなさんの作品紹介コーナー
- 5 編集後記



「おすすめのお花見スポット(桜)
を教えてください。」

駅前の大通り：E-F

福島県の相馬市：M-K

新町：K

八幡山公園：E,H-T,K-N,M-A,M,K-S

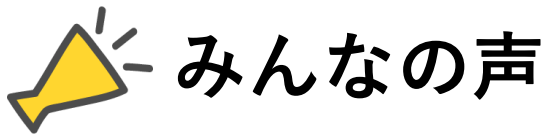
長岡公園：T-M,K-K

中央公園：H-I

かしの森公園：K-Y

日光街道桜並木：H-H

なし：K-K,A-K



「花粉症の対策は 何をしていますか？」

マスク：K-K, K-Y, A-F

なし：H-H, A-K, M, K-N, K-K, H-T, E

目薬：K-S

アレルギーの薬を飲んでいる：M-A

薬：K

アレジオンを飲んでいる：M-K

アレグラを飲む：E-F





健康講座 ひまわり



1月 「塩分摂取について」

一日の塩分摂取量

男性で3.0グラム、女性で2.3グラムまでなら大丈夫。
多くとり過ぎると、高血圧、脳梗塞、脳内出血、糖尿病、
心筋梗塞等の病気にかかりやすい。

食べ物では、塩分の多い食べ物としては、漬物、味噌、加工食品など。

食事をする時は塩分のかわりに、焼魚にレモン、サラダに
ぽんずなど取り入れると血液がサラサラになる。

塩分を取り過ぎないのと、食生活をみなおすことをおすすめします。



【感想】

自分は、塩分の多いものはとらない様になっている。
酢の物を時々、とっています。



(料理好き)

2月 「ヨガについて」

ヨガ＝全身を動かしコリをほぐすことで身体を柔軟に導き筋力や
持久力の低下を予防できる。

忙しいと知らず知らずに緊張して身体全体に力みが加わり身体が硬く
なってしまう。すると肩こり、腰痛、目の疲れといった身体のいたる所に
不調が表れる。ヨガを行なうことでホルモンなどのコントロールを行い
免疫力低下を防ぐという面もある。

また、瞑想効果にもなり、脳も休ませる効果も期待される。

特に最近では認知症予防効果も期待されている。

更に基礎代謝が上昇しダイエットの効果もある。

他には腹式呼吸のトレーニングをすることで
酸素が多く入り血行が良好になり代謝も上昇する。



〔感想〕

私も毎週木曜日にヨガを行っています。人によって体の痛い場所は異なりますが終わると皆痛み
がやわらいでいます。今日講座を聞いて改めてヨガは行う価値があると思いました。メンバー以
外の人にも是非やってみてください。きっと良い気分になると思います。 (クリスティーン)

コラム

二十四節気

...太陽太陽暦で、1太陽の黄経に従って二十四等分し、それぞれに季節の名前を与えたもの



節気は2月に始まります。今現在(2月27日)なので丁度いいと思い二十四節気について書こうと思いました。これを読めば今(今日)はどういう時季か分かります。是非参考にしてください。因みに2月19日頃から3月上旬は雨水といわれています。

春

2月

立春：旧暦の正月の節。決まり事や季節の起点日。

雨水(うすい)：降るものが雪から雨に変わり氷が溶けて水になる意。草木が芽生える頃。

3月

啓蟄(けいちつ)：冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。

春分：この日から夏至まで、昼が徐々に長くなり夜が短くなる。昼と夜の長さがほぼ同じになる。

4月

清明(せいめい)：清々しく明るく美しい季節。桜の花も咲きほこる時季。

穀雨：田畑が雨で潤う種まきの好期。日差しも強まる。

5月

立夏：とても過ごしやすく、レジャーや出掛けるのに最適。

小満：ようやく暑さも加わり、山野の草木が実をつけ始める。

6月

芒種：稲や麦の種をまく季節。次第に梅雨めいてゆく。

夏至：昼間が最も長く、夜が最も短い日。夏季の真ん中にあたり、梅雨の真っ盛り。

7月

小暑：梅雨が明け、強い日差しと共に気温が一気に上がる。

大暑：梅雨明けの時季。1年中で最も暑い時季。

8月

立秋：秋の気配が立つ日。日中はまだ残暑が厳しい。

処暑：厳しい暑さの峠を越え、朝夕は涼風が吹く頃。

9月

白露：本格的な秋の到来を感じられる頃。

秋分：太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる。

10月

寒露：秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりになる。

霜降：秋が一段と深まり、朝霜が見られる頃。

11月

立冬：冬の始まり。朝夕冷え込んでくる頃。

小雪：陽射しが弱くなり、冷込みが厳しくなる季節。

12月

大雪：全国的に冬一色になる季節。

冬至：夏至と反対に、夜が最も長くなる日。

1月

小寒：寒さが加わる頃。いわゆる「寒の入り」のこと

大寒：寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時季。

秋

冬

春の良い季節がやってきました。

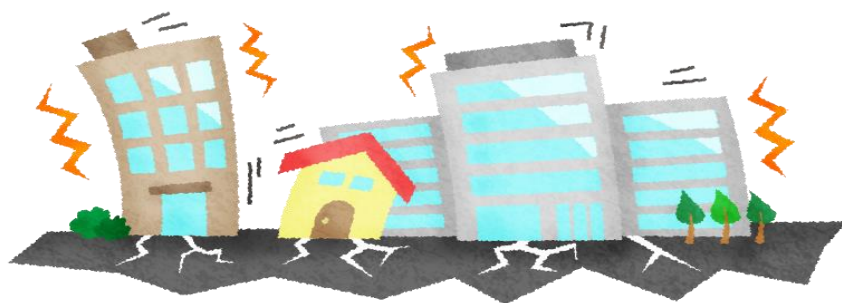
私は花粉症（杉とヒノキ）なのでもうしばらく辛い日々が続きそうです。
桜が咲いたらお花見もしたいなと思っています。
毎日あっという間に過ぎますが、
一日一日を大切に過ごしていきたいです。

(M)

地震が来た時

地震が、来た時あなたはどの行動しますか。
自分は、子供の頃帽子や座布団などで頭の上にかぶり机の下にしゃがんで地震がおさまるのをまつとおそわったが、東日本大震災以降ドアをあけてから身の安全を守るとスタッフに教わった。地震予知学者も予知するのが難しいらしい。
これから先、地震が無かった所でも大地震がどこで起きてもおかしく無いので避難訓練等をしておけば役に立ちます。
避難する時は、配電盤のブレーカーを切ってから避難をしましょう。
避難したら、自治体の指示に従いましょう。

(料理好き)





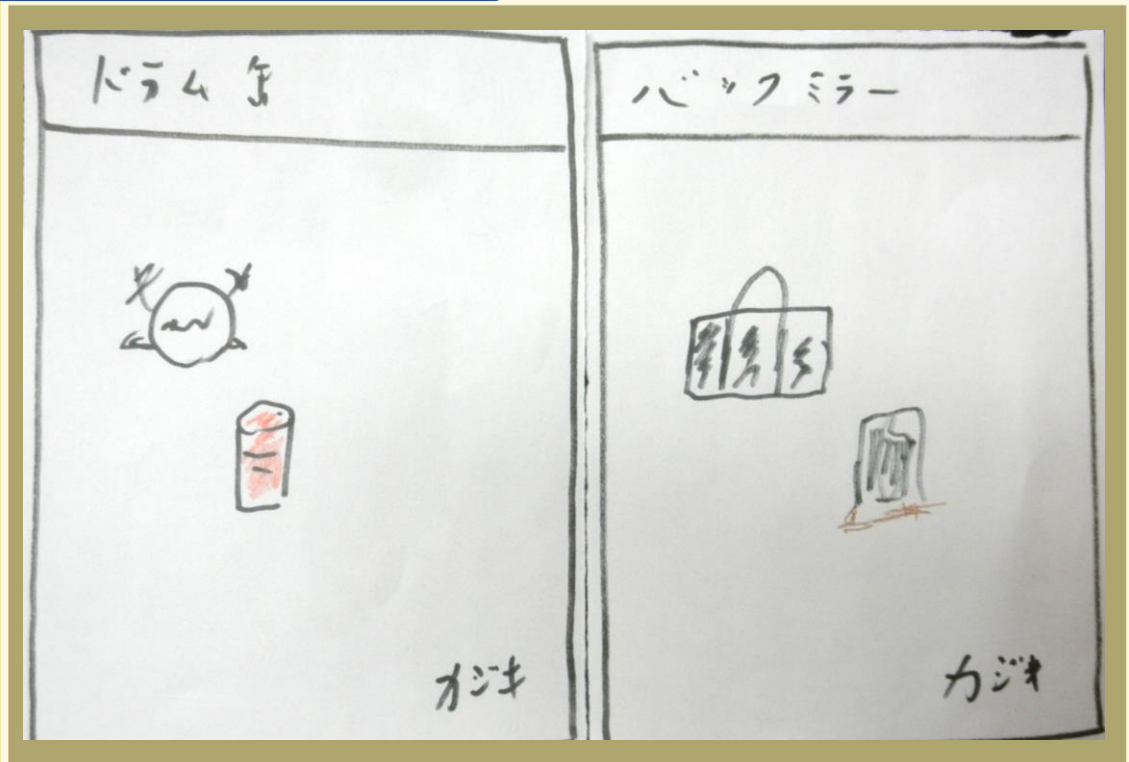
クラシックおすすめ盤

... 今月号はお休みです ...

(K.S)



カジキ画伯のイラストコーナー



みなさんの作品コーナー



「座布団」

私は青、ブルー色がいいのです。リリアンセットで初めて座布団を8ヵ月かかりまして作りました。少しざらざらした肌触りですが、このようなものかと納得致しました。先生の方にご拝見させて頂きましたら「良く出来ましたね」と褒められました。是非、嬉しかったです。

(K.K)



「ティッシュケース」

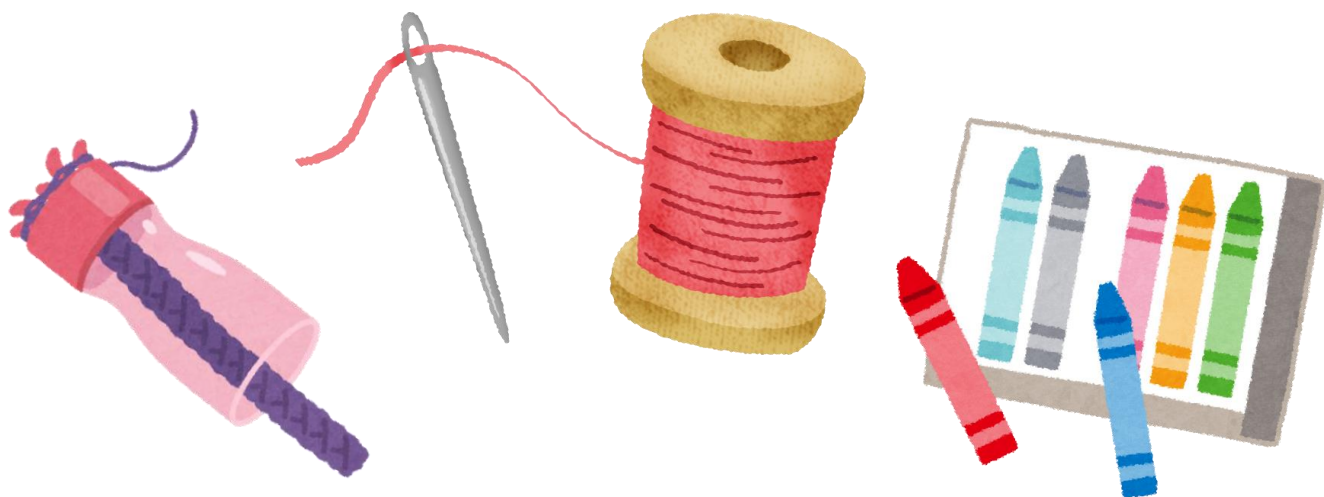
どなたかの作成途中になっていたティッシュケースを、Sさんが完成させてくれました。ベースになっていたピンク色に、緑色の毛糸でパーツをつないで可愛く仕上げてくださいました！



「くだもの」

こころの絵画展に出品した絵です。クレヨンと色鉛筆で絵を描きました。手前のりんごが上手にかけました。描いているときは楽しかったです。どれくらいの時間がかかったかは、忘れちゃいました。

(カジキ)



■編集後記■

☆料理好き

ようやく、寒さが去って行き本格的な春がやってきましたね。

まだまだ、天候不順が続きますが体調を崩さぬ様生活リズムを続けていきましょう。



☆クリスティーン

まだ朝夕は寒いですが、昼は暖かくなったり寒くなったりするので何を着るか迷います。

皆さんは何を基準に着る服を選んでますか？私は最高気温を目安に選んでいます。



☆M.I

腰とひざが痛くて通院しています。はやく治るといいなと思います。



☆M

春は季節の中で一番好きな季節です。夏が来るまで満喫したいと思います。



☆カピバラ

お正月が終わりポーっとしていたら!!なんと国際(スポーツ)大会が始まるではないですか!!メガホンを作り、明るい私になりました。ガンバレ日本!!



☆スタッフM

あっという間に暖かい日が増えて、花々が綺麗に咲き始め、春だなあ～と感じます！花粉症で辛い日もありますが…。丁度良い気候が長く続くと良いなと思います🌸



デイケア新聞の編集メンバーも募集中です😊

*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～土曜日
(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 2023年(令和5年)3月16日、vol.63