

2023.7.18 Vol.65

DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



暖かくなってきてから、  
ずっと鳴き声が聞こえていましたが、  
ある日デイケア棟のすぐそばに  
出てきて、行ったり来たり。  
逃げることなくしばらく気ままな姿を  
見せてくれた野生のキジでした🐓



--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「七夕の短冊飾りを作りますか」「お祭りを見に行きますか」
- 2 健康講座:「野菜をカット野菜で気軽に摂りましょう」「5色バランス健康法」
- 3 コラム
- 4 農作業グループの記録
- 5 編集後記

# みんなの声



## 「七夕の短冊かざり 作りますか」

はい : M-S, Y-M, T-K, K-O, K-K, S-R, K-N, I-H

いいえ : T-S, H-S, A, Y-K, 不明, A-K, H, K

コロナが終わり次第作る : H-T

竹を持っていないので作らない : K-I

願い事をしたい : A-T

作ってもらいたい : 不明





# みんなの声

「お祭りを見に行きますか」



行かない : K-I, I-H, S-R, A-K

去年は宮祭りが中止だったので行きたい : A-T

不明 : Y-K, T-K, H-S,

行きたい : K, Y-M

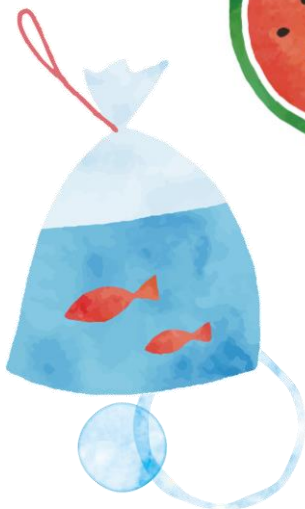
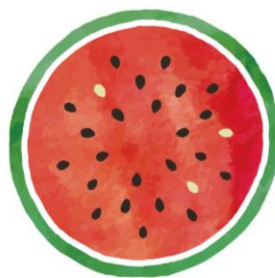
見に行く : H, K-N, K-O

不参加 : K-K

あまり行かない : H-T

宮祭りに行きたい : A

分からない : T-S





# 健康講座 ひまわり



## 5月 「野菜をカット野菜で気軽に摂りましょう」

コンビニやスーパーで購入できる

値段 100円~120円:1~2人分くらい、200円程度:3~4人分くらい  
市場規模 2,000億円近いと言われている

<メリット>

手早く野菜を摂取できる

忙しい主婦にも人気

主食を摂る前に食べることで血糖値の急激な上昇を防ぎ緩やかにしてくれる  
→この継続が糖尿病予防にもつながる



<デメリット>

・出来立てでない → 何が含まれているか不安

・生野菜なので身体が冷える

・製造面で野菜の栄養素が流れてしまう

・原材料に「PH調整剤」 →クエン酸、クマル酸、醸造酢などの  
総称商品を良くするために使用されている  
(おにぎりや弁当にも使用されている)

[感想]

人は毎日野菜を30種類摂る必要があるが、それは不可能なので管理栄養士推奨の野菜ジュースを飲んでいる (クリスティーン)

## 6月 「5色バランス健康法」

赤：鳥、ぶた、牛

黄：たまご、みそ

かぼちゃ→ビタミン類

とうもろこし、たけのこ、ぎんなん

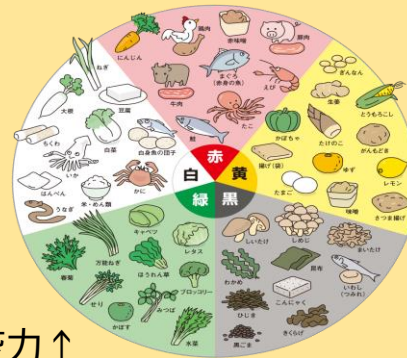
緑：〈抗酸化作用〉

ほうれん草、アスパラ、キャベツ、春菊、免疫力↑

しそ、ブロッコリー、ピーマン、きゅうり、キウイ、レタス

白：はんぺん、竹輪の加工品、米、うどん、白身魚、白菜、大根、ネギ、なす

黒：わかめ、こんぶ、のり、ひじき、こんにゃく、きくらげ、黒ゴマ、しいたけ



[感想]

サプリで栄養を摂る方が多いですね。ほんものの野菜etcには叶わないので一品など意識してみてください。 (カピバラ)

# コラム

## 鬱病の対策

20歳の頃何を見て書きとめたか覚えていませんが、日本人は3人に1人が鬱病で苦しんでいると知ったので、紹介しようと思って自分なりに考えてまとめました。



～鬱は心の風邪。誰もがかかる可能性があるので必要以上に恐がらないことが大切～

### 鬱病の人の心得

- ・過労をさけ睡眠を十分に取る。・何事も完全主義にならない。余裕を持って考える。
- ・趣味やスポーツなどでストレスを解消する。・他人とのコミュニケーションを心がける。
- ・悩みは1人で解決せず誰かに相談する。

### 周囲の対応

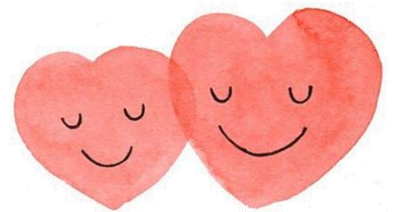
- ・無理やり表にださない。(ごうもん=外出の強制)・頑張れば治る、気の持ち方を考えてしっかりしなさい、根性がないからだとか言ってはいけない。
- ・辛いでしょう、仕事のことは考えずゆっくり休みましょう。・私がそばにいます。安心して下さい。・ゆっくり休んでエネルギーを補充すればきっと良くなりますと話しかける。
- ・専門医に相談するよう勧めてあげる。・励ましてはいけない。・飲み会やカラオケなどに誘わない(鬱病の人にとって心の負担が大きく耐えることはできない)更に次のことも大切です。

### 苦しみを理解し、十分に注意する。

鬱病になると元の状態で働くことや活動することが出来ないように感じる。十分な休息を取って元気な自分になってから会社や学校などに行くことを決めるよう伝える。

### 鬱になりやすい人

真面目で繊細、責任感が強く、妥協せず真っ直ぐに生きようとする人。社会的にはきっちり仕事をする人、真面目に懸命に働く人、頑張り屋でいわゆる「できる人」なのです。その性格が鬱状態になった時にマイナスに働くので、鬱になったことに早く気付くことが大切だそうです。



(クリスティーン)

## 卓球

テレビを見ていて、卓球台が面白いと毎日のように、母が言うので、私もあまり見たことがない卓球を、見てみました。

世界卓球2023南アフリカ。男子シングル4回戦、日本の張本選手とイタリアのボボチカ選手のゲームを見ました。

19歳の張本選手が、おたけびをあげ、ガッツポーズであっというまにラリーは終わっている。張本選手の、勝ちが続きます。

イタリアのボボチカ選手は36歳、ねばりの試合を作ろうとします。しかし残念4-0で張本選手の勝ちでした。

さすが世界ランク4位でした。 (M.I)



## 人と話すのが苦手な人へ

人と上手く話せない人はSSTを使うといいです。これを使えば、相手と上手く話す事で会話がよりいっそう前へ進むことが楽しめます。



また、リハビリのひとつでもあって会話が一步進みます。このSSTを覚えておけば、誰とでも話すのが楽しくなります。何回でも、これを使いロールプレイで練習すればもっとまわりがひろくなります。

(料理好き)

## スーパーヒーローと昭和レトロゲーム

んー!どうしたのかな

どこかであのヒーローが呼んでるぞ  
僕はちなみに秘密戦隊ゴレンジャーと  
仮面ライダーBLACKが好きです  
昭和レトロはジャイアントロボと  
エイトマンが好きですね

当時の仮面ライダー1号、2号は1973年2月10日から始まり

今の現代のギーツまで繋がってますね

自分の世代はクウガです(笑)



ゲームはボスギャラガ、スマブラ、ガンダムブレイカー  
レトロゲームはエキサイトバイク、ストリートファイター  
イーアールカンフー、パックマンが好きです  
休みの日も安い良いゲーム特撮DVDを  
探してみようと思います

(S、K)

## 仲間作り

一時間くらいでしょうか。6~10名での  
"ウノ"が人気です。午前と午後に人数を  
分けますが、部屋に入れない時がありました。  
楽しい時間をデイでは体験できます。

(カピバラ)





## クラシックおすすめ盤

毎日湿度の高い暑い夏になったので、すっきりした曲をお勧めしたい。

やはり北欧フィンランドの大作曲家シベリウスの交響曲第2番が良いと思われる。指揮は色々あるが、とりあえずザンデルリンク、ベルグルンド、バルビローリを聞けば十分だろう。

それと紹介しておきたい名盤が一つ。

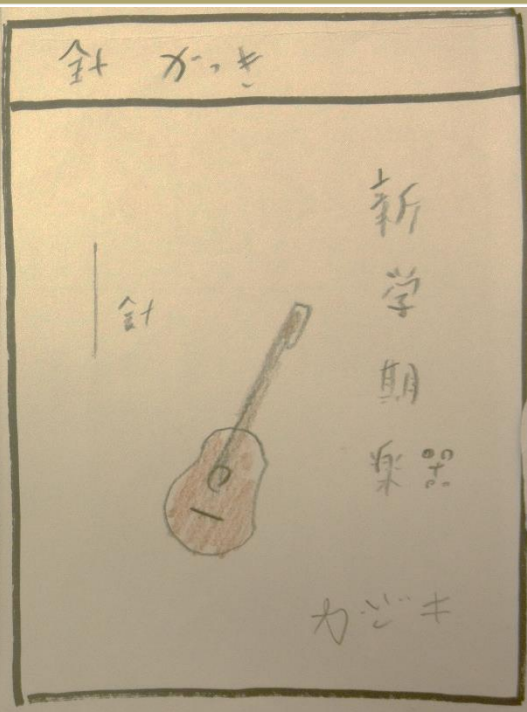
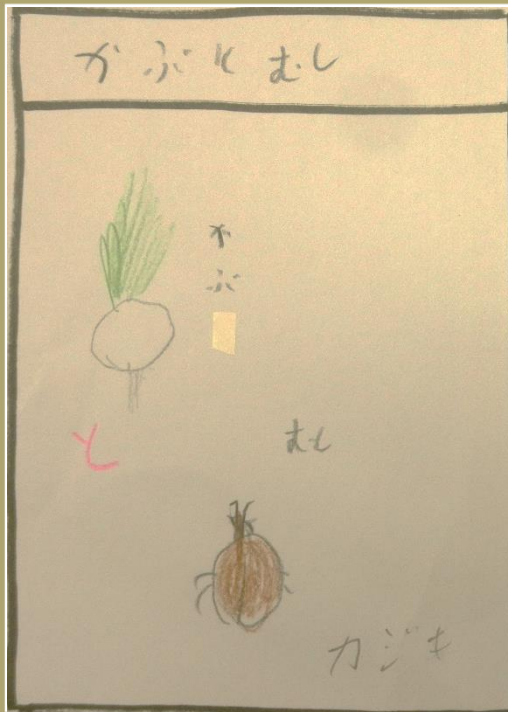
バースタイン指揮、ウィーンフィルの交響曲第5・7番。

いささか難解だが北欧の気分になれることができる。



(K.S)

## カジキ画伯のイラストコーナー



# 農作業グループ

## 玉ネギ

玉ネギの栽培は容易ではない。  
マルチが必要だ。  
玉ネギを縦に1/8に切って生で食べました。  
辛かったけど、美味しかったです。  
玉ネギには体脂肪を減らす作用があるようです。  
(K.O)



## じゃがいも

じゃがいもを収穫するに至るまで  
最初に種芋を植えました。次に堆肥をまいて  
水やりをしました。最後に手で掘り起こして、  
調理をするという条件で家に持ち帰りました。  
千切りにして炒めたり味噌汁を作ったりして  
食べました。美味しかったです。  
(クリスティーン)

## グリーンカーテン始まりました



6月28日



7月11日



## グリーンカーテン

アサガオの花言葉は愛情です。  
緑の葉がすくすく育っています。  
何色の花が咲くか楽しみです。  
(H.K)



## とうもろこしとさつま芋

6月にとうもろこしの苗をメンバーさん達で  
植えて、心配ながらも時々畑に行って  
7月12日やっと収穫する事が出来ました  
自分も3等分に切って塩ゆでをして食べたら  
とても甘くておいしかったです。  
さつま芋も植えたけれど上手く育つかどうか  
わくわくしています。(料理好き)



## ■編集後記■

### ☆料理好き

梅雨になっても、西日本は大雨が続き東日本も暑さとゲリラ雷雨が続いているのでこのまま夏が終わってしまうのかなと思っています。春と秋は、どこにいつてしまってしまったのだろうか。



### ☆クリスティーン

毎日30°Cを超える暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。電気代がかかるかもしれませんが暑いのを我慢して熱中症になるよりは、エアコンや扇風機を活用してこの夏をあきらめて乗り越えましょう。



### ☆カピバラ

冷たいラーメン。暑い夏なのに食べたい物第1位「やきそば」へー。15人に聞いてみました。第2位は「冷やし中華」でした。「そうめん」ではないのね。ふむふむ



### ☆M.I

世界が、平和でありますように



### ☆スタッフM

今月号を区切りに、一度約1年間のお休みに入ることになりました！その間はスタッフSさんがデイ・ケア新聞を担当してくれますので、次回の発行もお楽しみにしてください♪



### ☆スタッフS

毎日暑いですが、食べたい物を食べて夏バテしないようにしたいですね（笑）パソコンが苦手で…(;´∀`)不安はありますが、みんなで楽しいデイ・ケア新聞が作れるように頑張ります。



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)7月18日、vol.65