

2024.3.15 Vol.69 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



春がやってきましたね。いかがお過ごしでしょうか☺
今年は暖かい気温が続いて、梅の蕾が早くから見られていました。
あっという間に花が咲いて、例年よりひと月も早いような「春」を感じ
ています。桜の蕾も膨らみ、満開を迎える日も近づきますね。
寒い日もあり、寒暖差に驚く事もありますが、一步一步近づく春を感じ
ていきましょう。春に向けて、デイケアも始動開始です☺

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声：「恵方巻の具には何を入れる？」
「バレンタインのチョコレートどんな種類のものが好き？」
- 2 健康講座 ～ みんなのクラシック-コラム
- 3 皆さんの作品コーナー
- 4 農作業グループの記録
- 5 編集後記



みんなの声 📣

恵方巻の具には何を入れる？

きゅうり Y, K-I, H-T, K-K, E-F

かんぴょう K-I, H-T, K-K

海老 K-I

玉子 K-I, H-T, K-K, E-F

食べない Y-K

まぐろ Y-I, E-F

でんぶ H-T

蟹 M-I



バレンタインのチョコレート、 どんな種類のものが好き？

アーモンド Y,Y-K,H-T

ばらばらの物 K-I

ピーナッツ Y-I

ガーナ E-F

ボンボン M-I

松本潤くんのCMで

宣伝してた物 K-K





健康講座 ひまわり



(1月) 体と心と笑いの関係について

笑うとは、楽しさうれしさおかしさを表現する感情表出行動である。

笑う事でリラックスや記憶力もアップし、認知症予防にもなる。

呼吸は、笑う事で血圧や心臓の働きは上昇するが逆に呼吸数は浅くなる。

脳の中の記憶を司る脳内にある、海馬が活性化し血流量も増える。

炎症としてセロトニンやエンドルフィンが分泌される。笑う事でストレスがなくなり、長生きの秘訣にもつながる。

(料理好き)



(2月) 大豆の役割について

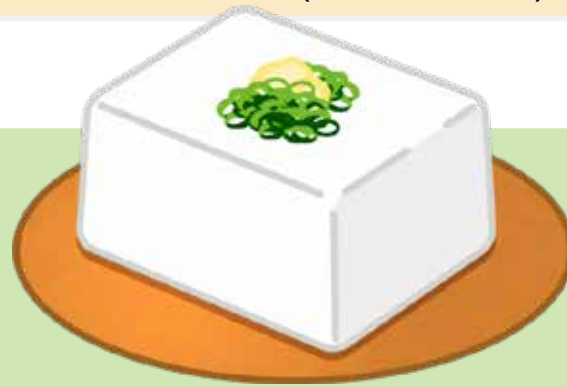
原産国ー東南アジア

日本は弥生時代から始められている。

栄養成分としては、ビタミンB、E、葉酸、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄分、亜鉛、銅、イソフラボン等。

加工されてる食べ物

納豆、豆腐、豆乳



これらは、コレステロールを減らし、同時に脂質代謝も良くなって脂肪を燃やす働きをする。ビタミン、ミネラルも豊富。

(カピバラ)



クラシックおすすめ盤

今回おすすめしたいのはヴィヴァルディ作曲の「四季」である。正式には、「和声と創意への試み」と言う作品8 - 1～6の中の4曲で、第5番は「海の嵐」である。又、第6番「喜び」と言う題がついている。

この中では、「春」の冒頭主題が有名であり誰でも耳にしていると思うが、全曲通して聴いた人は意外に少ないと思う。

ただ、この季節にはよく似合う曲だと思う。 (K.S)



コラム

作業療法とは

その人の健康や幸福を応じられるように目指して一人一人に寄りそい、色々なプログラムが作られる事をいいます。その人らしさの生活の得とくを目標とし、よりよく整備する働きかけをいいます。

自分にあった趣味等を持たせ精神的なものを軽くさせるためにあります。

これを、続ける事で精神的に軽くなり社会復帰できます。



(料理好き)

異常気象がやってきました。

地震災害、寒い中、ボランティアの方々も頑張っていますね。祈るばかりで胸が痛いです。心の空も待ってみましょう。(カピバラ)



コラム



最近金運が下がってきたので少しでも上がればいいと思い梟（ふくろう）の絵を購入しました。梟は古今東西、神秘的な力を持ってきました。梟は未来を見通す、商売繁盛、厄除け、成功をつかむ力があるので部屋に飾ろうって思っています。またふくろうを漢字で表すと、福来ー幸福が来る、福郎ー幸福で朗らか、福老一年をとっても幸福、福籠ー幸福を籠（かご）に貯める、不苦勞ー苦勞がない、福久老ーいつまでも富が途切れない。となっています。金運や幸運を上げたい人は是非梟の絵や置物を飾ってください。

<クリスティーン>



年末の話になります。毎年年末のテレビ番組を楽しく観ていますが、今年は特に観たい番組がなかったので、何を観たいか決めていませんでした。自分はデイケアに来るといつも新聞を読んでいます。特に経済から読んでいます。去年の漢字ー文字は、「税」でしたね。

(T.M)



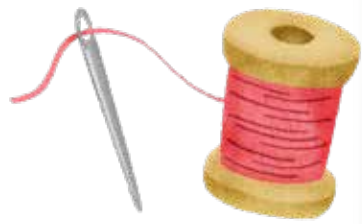
最近、お散歩中のヨークシャテリアに、逢いました。声をかけたら、短いしっぽを、思いっきり振って、寄って来てくれました。凄く人懐っこくとてもかわいかったです。

まるいかっつとで、洋服を重ね着して、おしゃれさんです。飼主さんと、梅の花を、みにきたようで、抱っこをして、梅の花の、香りをかがせていました。

また逢えるといいな。

(M.I)

みなさんの作品コーナー



わんわん物語(レストラン)

トランプ(左)はレディ(右)は、
イタリアンレストランでおいしいスパゲティを
ひとつのお皿からわけあって食べました。

うらやましい 🍷 🍷 🍷

(M.H)



春を意識して作ってみました 🍷

かわいらしい花などをつけてみました 🍷

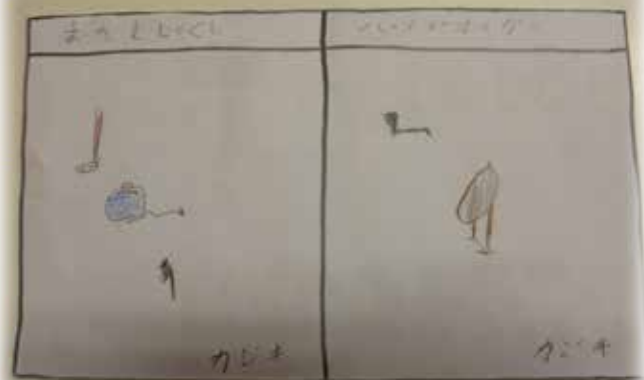
こまかい作業なので、大変でした。

(A.I)

長岡公園で『春』を 撮影してきました！！！！



カジキ画伯のイラストコーナー



農作業グループ

ただ今、おやすみ中
の冬場の畑です。(-.-)



畑を見に行きがてらに、
辺りを撮影📷してきました。
ここから見渡す青空
がいつも気持ちが良い
のです😊



編集後記

料理好き



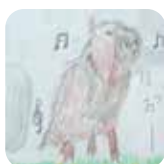
寒いと思っていたら、いつの間にか初夏のような天気になったりまた冬に戻ったりと着る物が目まぐるしい日々で、体がついていきません。。

クリスティン



たまたまデイケア新聞の担当者と長岡公園に行くことになったので、散歩を止めて歩きながら花の写真を撮りました。写真は今月のデイケア新聞に載せてあるので是非見てください。

カピバラ



こんにちは☺
毎日寒い日が続きますね。
食事、運動など始める時は、無理をせず、おこなって下さいね。

M.I



廃棄処分される売れ残りの、バレンタインのチョコがあるそうです。それを安く買い取り、注文をうけた分だけオリジナルのチョコに作りかえ、売る企業があります。フードロスについて考えた結果だそうです。

人面魚



春よ来い。早く来い。
3月はすぐそこまで
きています。

スタッフS



暖冬？(…?)
からか、今年は早くから花粉症が始まりました💧
目が特に、辛くて毎日痒いです。(´;`;) 始まりが早かったので、終わりも早いはず。もう少しの辛抱です。。



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** 響宴 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 2024年(令和6年)3月15日、vol.69