

医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 〒320-0004栃木県宇都宮市長岡町842 TEL 028-621-3171

## 2025.7.15 Vol.77 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



今回の表紙の写真はデイケアの活動で作っているミニトマトです。メンバーの皆さんが丹精込めて作りました！農作業のメンバーさんからは甘いとの声を多数いただいています。

デイケアも楽しく活動中です！！

### --- CONTENTS ---

- 1 みんなの声：「七夕の短冊に書きたい願い事」  
「どこの県の海が好きか」
- 2 健康講座 ～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



七夕の短冊に書きたい願い事は

日々元気で入れます  
ようにM・K

朝寝坊しないように  
したいK・K

作業所に通うK・I

なし  
M・K

なし  
K

夢  
K・O

早寝早起き  
S・M

新しいスイッチの本  
体が欲しいE・F

健康になるR・Y

商売繁盛H・T



みんなの声

「どこの都道府県の海が好きか」

1茨城県S-M、R-Y、H-T

2神奈川県K-O、K-K

3静岡県M-K

4沖縄県K-I、M-K、K

5なしE-F

# 健康講座 ひまわり

(5月)

## 熱中症 別名熱疲労について

気温や湿度が高い環境下で体温調節がうまくいかずめまいやだるさなどさまざまな状態が起こる状態

◦ 主な症状...めまい、吐き気、だるさ、嘔吐など

まずは涼しい場所へ移動して体を冷やすことが重要です。塩分や水分補給も欠かせません。

◦ 暑くなる前の対策として暑熱順化があります

体が暑さに慣れることで暑熱順化すると汗をかきやすい状態になりその結果体温が上昇しにくくなります。

具体的には...ジョギングやウォーキングなど汗をかく運動や筋トレやストレッチなどの他、湯船に浸る。入浴は2日に1回以上をすすめています。個人差はありますが、暑熱順化には数日~2週間程度かかると言われています。暑くなる前から活動を始めましょう。

◦ 対策として

体調を整える

睡眠不足や風邪気味など体調が悪い時外出や運動は避ける。

服装に注意

通気性の良い洋服を着て外出時は帽子をかぶる。

こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いので、定期的に少しずつ水分を補給する。

汗をかくと→体内の水分と塩分が失われる→血液の流れが悪くなり脳や身体に酸素や栄養が届きにくくなる。

※水分や塩分の補給として経口補液、スポーツドリンクがある。

ポカリスエット (500ml) 砂糖31g。角砂糖で約9.4個分

アクエリアス (500ml) 砂糖23g。角砂糖で約7個分

大人の1日の必要な糖分は約25~30個。摂りすぎには注意しましょう。



(クリスティーン)



# 健康講座 ひまわり

(6月)

## 野菜を食べるわけ

野菜をとる事で、体の血流がよくなり  
病気になりにくい体にする・

野菜を、バランスよく食べると持病がある人  
は数値などが下がることがある。

コンビニで、買い物するならカットしてある野菜を  
買って調理して食べると血流の流れを良くしてくれる。



運動など、自宅でも簡単に出来る運動は  
スクワット運動や、腹筋、ラジオ体操、階段の  
登りおり等をやってみてはどうでしょうか。  
体が少しずつ、軽くなっていくと思います。



(料理好き)



ブロッコリー  
1/3 株



大根  
3.5cm



白菜  
1 枚



キャベツ (大)  
1 枚



玉ねぎ (大)  
1/3 個



トマト (小)  
1/2 個



きゅうり  
3/4 本



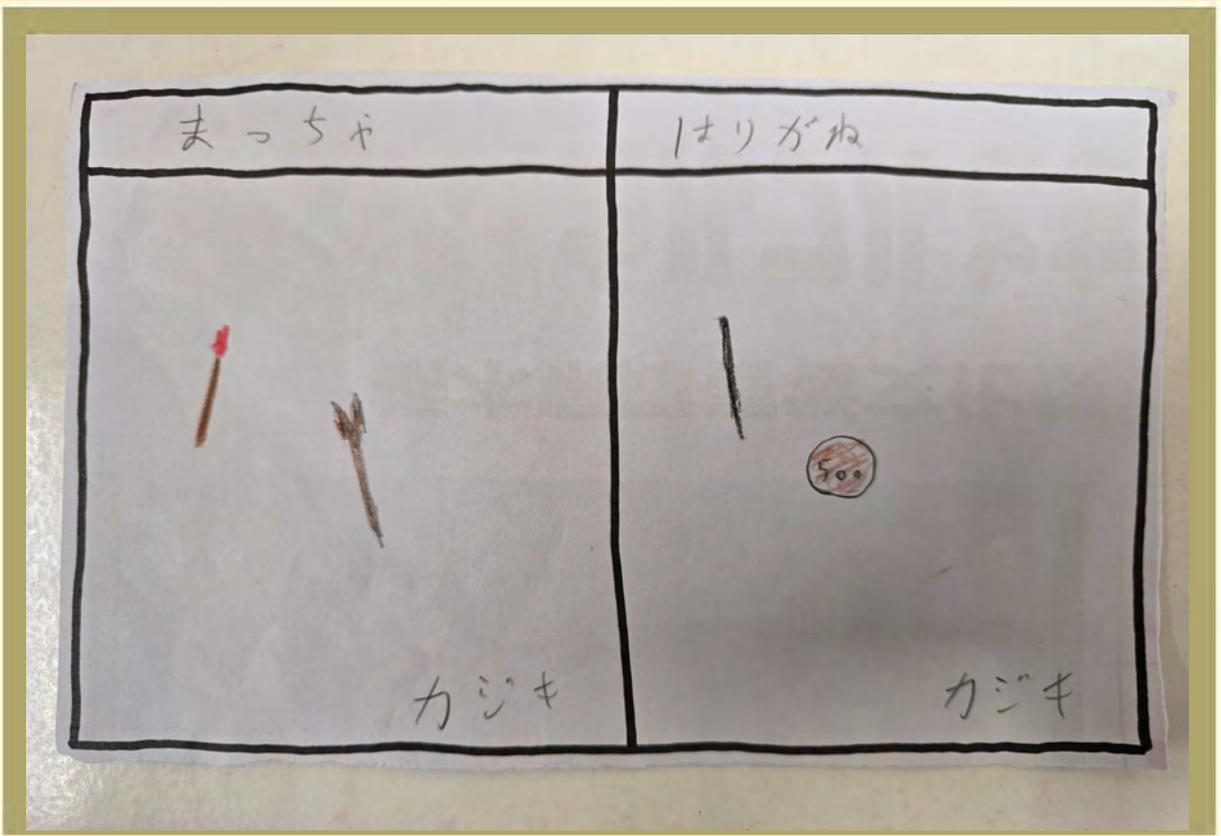
ズッキーニ  
1/3 本



にんじん (小)  
1/2 本



カジキ画伯のイラストコーナー



「まっちゃんとはりがね」  
カジキ画伯

## コラム



藤井聡太 王将戦 王将戦VS永瀬拓矢

藤井聡太 4勝1敗

第1局静岡県掛川市

第2局京都市伏見区「伏見稻荷大社」

第3局東京都立川市「オーベルジュときと」

第4局大阪府高槻市

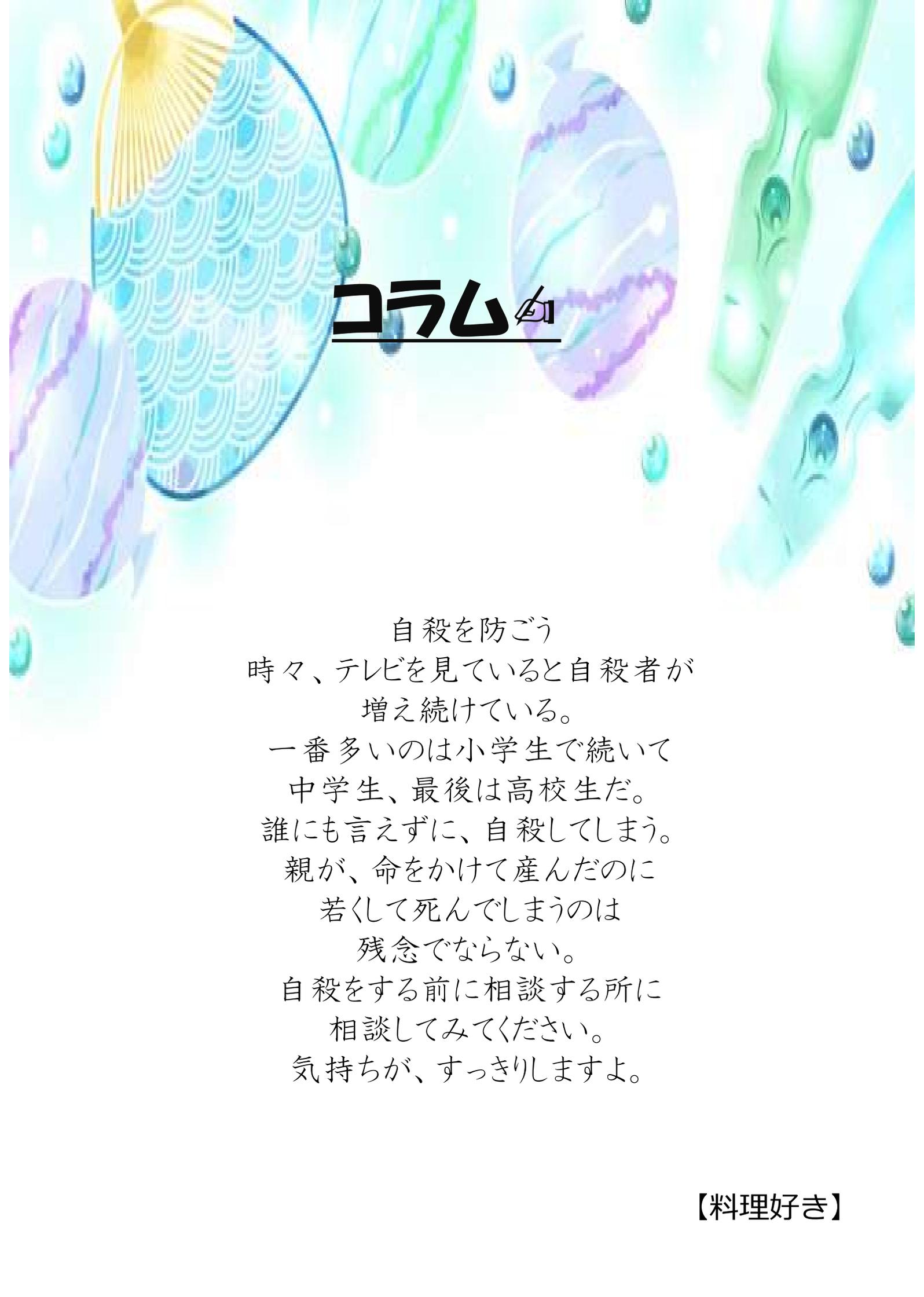
第5局埼玉県深谷市旧渋沢邸

藤井聡太がまた後手番で勝った。今期は後手番で開幕し第1、3に続いて3勝目。近年指しにくさを課題として挙げてきたが、4連覇の原動力とした。

3月2日に3連覇で決着した棋王戦も第2局、千日手差し直しの第3局を藤井が後手番で勝利した。これで年明けのダブルタイトル戦は後手番で5連勝。7冠キープに貢献した。今年度最終対局を終え、未放送のNHK杯を除いて21勝5敗で勝率81%の先手番に対し、後手番では18勝7敗の72%。20年度に20勝2敗の91%を残して以降、ここ3年は後手不利が続いた。特に22年度は先手33勝2敗の94%に対して後手20勝9敗の69%、25%まで開いた勝率差が今年度は改善した。

【クリティーン】





# コラム 1

自殺を防ごう  
時々、テレビを見ていると自殺者が  
増え続けている。  
一番多いのは小学生で続いて  
中学生、最後は高校生だ。  
誰にも言えずに、自殺してしまう。  
親が、命をかけて産んだのに  
若くして死んでしまうのは  
残念でならない。  
自殺をする前に相談する所に  
相談してみてください。  
気持ちが、すっきりしますよ。

【料理好き】

# みなさんの作品コーナー

これで7作目になります。5作目までは線しか削っていなかったのですが、今回初めて色を塗りました！面積が広いところは苦労しましたが、何とか完成したのでよかったです。

クリスティーン



# 料理グループA

料理  
グループ



本日もおしながき  
冷やしたぬきうどん  
野菜サラダ



# 料理グループB



本日もおしながき  
えび炒飯  
卵のスープ  
野菜サラダ





# 農作業グループ



メンバーさんに  
教わりながら剪  
定作業！

実は、、、いちごも  
育ててました  
(o^o^o)  
小さいですが甘い  
とのこと。



## ■編集後記■

### ☆料理好き

暑いですね。

皆さん、おかわりないですか。

この暑さ、なんとも言えない暑さです。

熱中症に気をつけて過ごしてください。



### ☆クリスティーン

毎日最高気温が30℃以上になりますが皆さんいかがお過ごしでしょうか。家にいる時は我慢せずエアコンを活用しましょう。また外出する時は帽子をかぶるか日傘をさしたりして熱中症にならないよう気をつけましょう。また、水分や塩分をきちんと摂るのも大切です。



### ☆スタッフG

今回よりスタッフGが担当します。

軽く自己紹介をします。

- ・出身地 栃木県です。
- ・好きな食べ物 お寿司です。特にさばとあなごが好きです！
- ・好きな場所 東京ディズニーリゾート！

慣れないところがありますが精いっぱい頑張りますのでよろしくお願いします！



あなたの見たもの・聞いたこと・誰かに話したいことなどをデイケア新聞に書きませんか？  
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 2025年(令和7年)7月15日、vol.77