



Uさんのペット  
犬のゴンちゃん

# ハートクリニック デイケア通信

<3月号>

発行  
ハートクリニック  
デイケアセンター  
tel 0467-48-2702  
デイケア通信編集部

## マンダラ部員増殖中

今デイケアでホットな話題はマンダラ塗り絵です。そこでマスターともいえるIさんにマンダラ塗り絵の魅力を語っていただきました。

ピース部、書道部などもちろん盛んに行われている。でも、デイケアで今一番盛んなのはマンダラクラブではないだろうか。

マンダラとは説明するまでもなくマンダラのことである。

ある日スタッフKさんが持って来た一冊の「マンダラ塗り絵ブック」からこのブームは始まった。

見る者見る者たちまちに惹き付けられてしまい、私も私も僕も僕もと大盛況となった。

皆思い思いに色を付け、出来上がった作品はまさに個性的で美しい。塗っている最中は夢中で日頃の嫌なこと(？)も忘れ無心になれる。

中にはマンダラ制作中に「悟り」を開いてしまった者もいるくらいだ。

確かにデイケアの中には、まだマンダラの魅力に気付いていない人もいます。

でもマンダラの魔力はジワジワと全てのデイケアメンバー、スタッフへと浸透していくと筆者は信じている。

最後にひとつ。

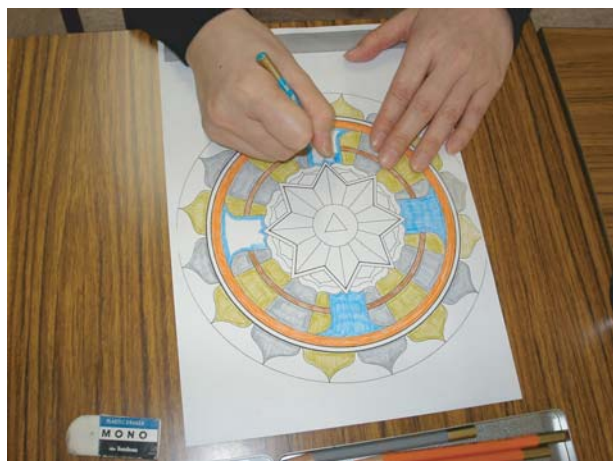
コピー機である。

マンダラをコピーすると、いつもはしっこが切れてしまう。「ここさえ完壁ならば…」と挑戦者の気持ちを萎えさせるのである。

いつか完璧にマンダラがコピーできる日がくれば、デイケア一回「悟り」を開く日も近いと思う。(I)



皆マンダラ作製中です



さすがマスター！意義深いお言葉でした。これで「マンダラって何?」「詳しく教えて」という方のためにスタッフKさんに色々調べてもらいました。

### 「マンダラ塗ってリラックス」

皆さん、「曼陀羅(まんだら)と読みます」をご存じですか?あの曼陀羅です!...ってご存じない方もいらっしゃるかもしれませんね。曼陀羅というのは密教で、仏の悟りの境地である宇宙の真理を表す方法として、仏・菩薩(ぼさつ)等を体系的に配列して図示したものです。これが最近、塗り絵になって大流行(?)しているのです。もちろん本物の曼陀羅のように細密ではないし、宗教的な意味合いもないのですが、いわば「曼陀羅的」な図形(幾何学模様)を自分の好きな色で塗って癒

されてしまおう、というコンセプトの塗り絵が巷で流行っているのです。たかが塗り絵、されど塗り絵。「大人の塗り絵」に引き続く、塗り絵プロジェクト第二弾としてデイケアで実施したところ静かなブームが沸き起こりました…！

マンダラ塗り絵は全く自由に気の向くまま、線で区画されたマスの目の中を色で塗っていきます。すると同じ図形を塗っていても、人によってもその出来映えは様々。また、同じ人が塗ってもそのときの気分や体調によって色彩や明暗が異なってきます。調和のとれた図形に「色を塗る」という行為自体にリラククス効果があったり、脳の働きを活性化させる効果があったりもするようですが、このマンダラ塗り絵、出来上がった作品を遠目に見ると、これまた思いがけず美しくうっとり…。塗ってリラククス、眺めてリラククス。そして色を塗りながら出来上がった作品を鑑賞しながら、会話も促進。画力に自信のない方でも、気軽に取り組みのめ魅力のひとつかも知れません。デイケアでは二枚、三枚と作品を仕上げていくメンバーさんが続出(?)しています。これをお読みのあなたも是非一度！

なんだかマンダラ塗り絵の宣伝のようになりましたが、決して出版社の回し者ではありません。あしからず。(スタッフK)

## 特別プログラム特集

### クリスマスちよつといい話

去る、二千五年・十二月二十三日は聖なる日にあやかり、ささやかながらも皆で集まり楽しめたらとクリスマス・パーティーを開きました。

当日は天気も上々で、朝から二十人ほどが既に集まっていました。十時に集まった人たちで何を始めたかと言う



ささやかながらご馳走が並びます

とケーキを作りました。そうです。自分達が食べるクリスマス・ケーキは自分で作っているのです。イチゴどっさりの生クリームたっぷりとしたクリスマス・ケーキを、皆思い思いに作り上げました。

ケーキを冷蔵庫にしまい、いよいよテーブルのセッティングです。メインはなんととってもピザハットのピザ。そしてケンタッキーのフライドチキンです。それに味里のオードブルも届きました。食べ応え十分です。

ここでクラッカーが一斉に鳴り響きました。いよいよクリスマス・パーティーの始まりです。プログラムの最初は会食です。皆で思い思いの仲間と歓談しながら食事をします。日頃会えない友達ともこの日ばかりは出会えます。

ちなみに私(F)はコーラが大好きです。肉をたっぷり食べてもコーラを飲むと胃袋がすきつとして消化にいいような気がします。そのためピザやフライドチキンを食べるとはコーラをがぶ飲みしてしまいました。お陰でウエストが6増えてしまいました(涙)

会食がひと段落した頃、次のプログラムが始まります。卓球大会です。2ブロックに別れてのリーグ戦が行われました。

久々の卓球大会ということで皆燃え上がりました。C君も大張りきりです。私も「打倒！スタッフ」を目指し気合いを入れました。

スタッフFは自滅し、スタッフKは接戦の末退けました。愛ちゃん直伝の(ウソ)オージサーブが炸裂しました。「これはもみや優勝では…」そう思った望んだ決勝戦。相手は予選で倒したスタッフK。またも接戦となり今度は追いつめられ倒してしまいました。勝負と思ひ、上げたオージサーブは、思いっきりミスとなり結局負けてしまい「打倒！スタッフ」はなりませんでした。

結果

優勝 スタッフK

2位 F

3位 M

優勝者には、トロフィーと(スタッフKが自分で用意した)賞品、2・3位にも賞品が出ました。2位の賞品はクイズ付きのトイレット・ペーパーでした(これで頭もシリも快適です)



優勝したスタッフKさん

プログラムもいよいよクライマックスです。皆で輪になりプレゼント交換です。一人一人が五百円程度のプレゼントを用意して入れ替えるのです。

これでささやかながらクリスマス気分を味わいました。

これで終わりということですが、何か物足りないですよ。そうですね！サンタクロースが現れなかったのです。今年のサンタクロースは怠慢ですね。来年は現れてほしいものです。（それに一芸披露もなかったです）そうはいっても皆で楽しい一日を過ごしました。来年は、是非皆さんものぞいてみて下さい。

## 今年最初の プログラムは…？

「新年あけましておめでとう」と言っていたと思ったら、速くも三ヶ月経ってしまいました。時の経つのはなん



イラスト Sさん

と速いことでしょう。そこで、今まで

内緒にしていたことをお伝えしたいと思えます。それは何かと言うと実は、今年新年早々のデイケア始め（仕事始め）の日の一月四日、皆で初詣に鶴岡

八幡宮に行ってきたのです。そこで、「今だから言える初詣」についてご報告したいと思えます。デイケアの一年を占うおみくじも引きましたのでお楽しみに！

当日は天気も上々の晴れで風もなく参拝日和となりました。

電車は混むだろうとの予測から歩いていくことになりました。十時出発です。参加者は十人ほどで出発しました。和気あいあいと仲良くまとまっていくのかと思っていたのですが、女子が男子をおいてどんどん先についてしまうではありませんか。これはまさにデイケアの力関係を現しているのに違いありません。「このまま置いて行かれては男の立場はなくなってしまう…」などという心配は無用でした。入り口の所で女性達が優しく、我々

↑Iさんのペット猫のドリ君



の来るのを待っていてくれたのでした。「これで仲良く参拝ができる」

ここままで大体二時間ぐらい歩いたのでした。鶴岡八幡宮は、ここからがまた大変です。参道を一団となりながら上って行くのです。やっと順番が来て皆でお祈りをしました。「昨年中はアを無事、お見守り下さいましてありがとうございます。今年も、デイケア繁栄となりますようお導き下さい！」皆さんも色々とお願ひすることがあったみたいです。

た。ここでもいよいよおみくじのコーナーです。私（F）の引いたおみくじは何だったのでしょうか？答「吉」：努力と精進が必要みたいです。参拝の後は参道脇の和食屋で昼食をいただきました。（しかもデイケア持ちで）美味しくいただきました。

後は自由時間となり、鎌倉駅で待ち合わせ電車です。着物フェチの私としては、是非来年は女性の方々は晴れ着を着て振り袖姿で初詣を参拝していただきたいなあ。それはともかく来年は皆さんも参加しませんか？気持ちが引き締まるし、楽しくお食事できますよ。

三溪園  
撮影  
Mさん



# スコーン

毎週火曜日の午前はお菓子づくりです。

## 紅茶に一番良く合うイギリス生まれのお菓子

材料（直径5の丸形約12個分）

薄力粉 300 g  
ベーキングパウダー 大さじ1  
バター 50 g  
砂糖 40 g  
塩 少量

卵 1個  
牛乳 100  
レーズン入りレーズン 20~30 g  
\*ケーキ仕立てにするときは、さっくりした口あたりに仕上げるため、卵は使わない。その場合、薄力粉は200 gにして後は同様に。

## プレーンとレーズンのスコーン 作り方

- 1) 卵を溶きほぐしてから牛乳を入れて混ぜておく。この後、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2) 薄力粉、ベーキングパウダーをボウルにふるい入れ、砂糖と塩も入れて、グルグルと指先で混ぜ、冷たいバターを加えてバターをつぶしながら混ぜる。バターが細かくなったら、さらに手で摺り合わせるようにして混ぜていく。
- 3) バターがすっかり混ざり、サラサラの状態になったら、1)を入れて手で混ぜる。
- 4) レーズン入りは、粉をすっかり混ぜた所でレーズンを散らしていれ、手でかき混ぜながら、まんべんなく混ぜていく。粉っぽさが残る時に入れるとレーズンの溝に粉が入り込み、焼き上がりに白く残ってしまうので注意。
- 5) 打ち粉（分量外）を振った台の上で数回練ってから、めん棒で約2厚さにのばす。直径5~6の抜き型で抜き、オーブンシートを敷いた天板に並べ、200℃のオーブンで10~15分焼く。
- 6) 横2つに切り分けて、バターやサワークリーム、ジャムを塗って食べる。

