

ペットの写真
大募集
かわいい
ペットの写真や
デジタルデータ等
募集します

ハートクリニック デイケア通信

<5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

桜満開春らんまん



撮影・Mさん

春ですね。やっと春が巡ってきましたね。そんな訳で行ってきました「お花見」に。四月六日（金）でした。

九名（スタッフ一名含む）で出発しました。風は冷たいのですが、天気はまずまずの“お花見”日和でした。北鎌倉を中心に散策しました。さすがに鎌倉は平日にも関わらずたくさんのお客でした。最初に行ったのが浄妙寺です。桜は高いところで咲いているらしく花びらだけが落ちてくるのでした。それから源氏山公園の頼朝さんの像を目指しました。途中の道が険しく、私は早々と音をあげました。帰りも同じ道を帰るかとお心配しましたが、やさしいスタッフのC・Kさんは、その辺を察してくれて楽な道を選んでくれたのでした。

源氏山公園はちょうど見頃を迎えほぼ満開でした。そこで大船駅で買ったお弁当を広げて皆で食べたのでした。そして二、三のお寺を巡った後鎌倉駅に向かい、鶴岡八幡宮の段葛の桜を見に行きました。段葛も満開で桜のトンネルとなっていました。境内では白無垢の花嫁が新郎とカメラの前に立っていました。とてもきれいでした。その後鎌倉駅からデイケアに向かい帰路につきました。（F）

特集 素敵な日曜日



〈ものづくり活動〉
新しいプログラムになり
今までの創作活動が「もの
づくり活動」と名前が変わ
り再スタートしました。
とは言っても変わったの
は名前だけで、内容はあま
り変わらず、各種工作
(ビーズ、紙細工、プラモ
デル、パッチワーク、革細
工などなど)今はシルバ
ークレイという銀粘土を使っ
て指輪やペンダントトップ
なども作っています。
また「ものづくり」とは
言っても、工作だけでなく
絵を描いたりマンダラ塗り
絵なども大歓迎です。
とりあえず「始めて見よ
うかな」という気軽な気持
ちで参加してみても大丈夫
なので皆さんの参加をお待
ちしています(ただ、日曜
日というのがネックかな
...) (スタッフ)



〈語りの場〉
新プログラムになっても、名前も内
容も特に変わりません。
デイケアができた平成一五年十一月
から、曜日も時間も変わらず、ずっと
行っている伝統あるプログラムです。
皆で円になって座り、その場その場
でテーマを考えて出していく、出され
たテーマについて自分の思っているこ
となどを話していきます。今、ここで、
なかなかテーマが出なかったり、考え
ながら語っていくためなかなか話が展
開しないこともあります。そのため最
初は緊張してしまうと思いますが、
“自分の悩み”や“皆に聞いてみたい
こと”などを話したり“自分の思っ
ていること”や“考えていること”を言



葉にして他者に伝えてみるという経験
は非常に大きいと思います。他のプロ
グラムでは、なかなかこのような経験
をすることは少ないと思います。
最初は見学だけでも大歓迎ですので、
是非参加をお待ちしています!(ス
タッフ)
〈ヨガシェイプ〉
名前は新しくなりましたが、おなじ
みのセレブ御用達、ニューヨークに
人気の“ハリウッド・ヨガ”です。体
のたるみを感じられる方は、コア(体
幹)から鍛えねばなりません。イン
ナーマッスルから鍛えねばなりません。
体が固いとお悩みの方でも始められる
ように構成された“ハリウッド・ヨ
ガ”に是非あなたもご参加を。(F)

調理実習 (土曜日) 参加の方へ

「調理実習」は前の週
に参加した皆さんと決め
たメニューを、当日に再
確認して、皆さんと調理
してランチして楽しく美
味しく頂くプログラムで
す。皆さんに過不足無く
食事していただくように
“十時二十分”のルール
を作りましたので、ルー
ルを守って美味しく頂き
ましょう。
〈十時二十分のルール〉
当日の午前“十時二十
分”頃に、参加される方
の食材を買いにいきます
。ですから参加を希望さ
れる方は“十時二十分”
までにデイケアに所し
て参加したい旨お知らせ
ください。どうしても遅
れそうな方は、電話でも
よろしいので“十時二十
分”までに連絡ください
。また、参加を予定して
いて当日に参加できなく
なった方は“十時二十分”
までにキャンセルして
ください。いずれも過不
足無く「調理実習」を楽
しむためですのでご協力
をお願いします。
食事はいらないけど調
理はしたいという方もス

Happy Birthday To You!

vvvvvvvvvvvvvvvv

誕生日会は

4月生まれ 4月30日(月)

5月生まれ 5月31日(木)

vvvvvvvvvvvvvvvv



スタッフにお声をかけてください。
料理はおいしい生涯教育です。是非
ご参加をお待ちしております。
なお、調理実習に参加し食事をされた方は「デイケア参加食事加算」となります。(出席簿食事欄には◎を書いてください)
(お弁当「味里」の注文の方は○で希望を書いてください)

光の射すほうへ ／揚羽

……その二

(3月20日)

私は孤独が苦手です。
なのに一人暮らししし?と、思うでしょう(笑)
孤独に慣れる為に一人暮らししています。
「一人で居る孤独」は大分慣れました。でも、「人が居る中で感じる孤独」には慣れません(苦笑)
私は横浜に引っ越してきてからずっといじめられっこでした。たぶん、その辺が関係しているのでは、と。
いじめられっこはなるべく透明な存在でいようとします。
そうしたらいじめられないから。でも、小さな染みが見つかったとき、いじめられます。

これから新学期、新年度ですね。透明な存在でいるか、自分の色を出していくか。
難しいけれど、私は自分の色を出してみようと思いはじめています。それでいじめられたりして(笑)
なんて不安もあるけれど、透明で居るのも大変なので。
乗るか反るかのときは、乗ってみるのもたまにはいいかな、なんて。

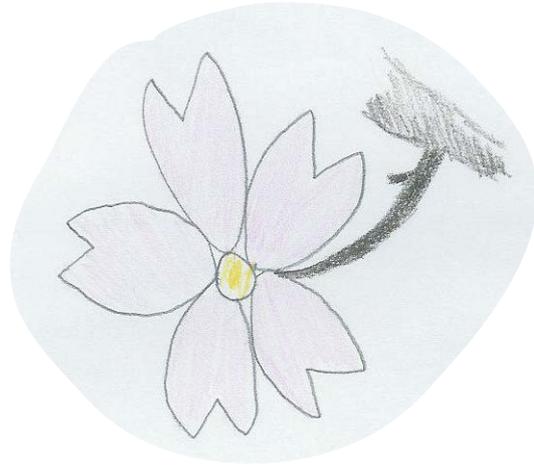
(3月24日)

父親と喧嘩した。のが先週のことなんです。謝りに行ってきたんです。今日。
「一生許さない」って言われました。涙
原因は私の発言にあります。軽々しく「死」を口に過ぎ。これが原因です。
本人は軽々しく口にしているワケじゃないんですけどね(苦笑)
で、泣きながらアパート帰ってきまして。デイケアスタッフや担当医に話を聞いてもらいましたよ。泣きながら(笑)
家族って、難しいですね。近い存在だから文句を言いたくなるし、嫌なところも目に入る…
私はリストカットやODをいっぱい

してきました。
その度、両親は「死」を覚悟していた。
「命」の重さもわからない、ガキでした。あ、今もガキですが(苦笑)
昼寝をしました。って急に何?って思うでしょう。
夢を見たんです。小さい頃、家族でドライブ行ったり、キャンプに行ったりした夢。
涙が出ました。父の、母の優しさを思い出しました。
こんなに愛されてるのに「死」んではいけない。そう思いました。
泣きながら母に電話しました。もう、なるべく「死」を口にしないから。愛してくれてありがとう。と。
どんなに憎くたって、どんなに心の内をわかってもらえなくても、繋がってるんだと思います、家族って。
だから、「愛してる」「愛されたい」って、口にしてもいいんじゃないかな?なんて。
愛してるつもりでも、伝わってなかったら、悲しいことだし。
私は、私に関わる人たちを愛しています。勿論両親も。
愛してる、愛してくれている人がいるのなら、「死」は、軽々しく言っはいけないのかもしれない。そんな風に思いました。
あ、本当にツライときはお医者さんや信頼できる人に相談してくださいね!

君と僕の心の間

桜色とどっちが濃いのかな



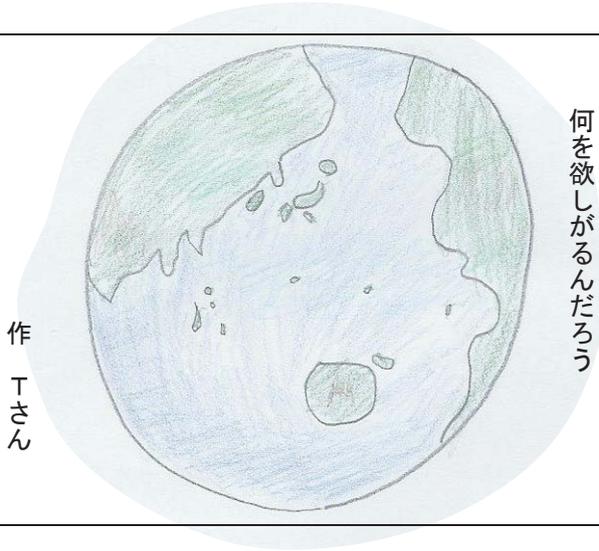
子供のうちに

欲しいものが

いつも手に入ってた

その子供は

何を欲しがらんだろう



作
Tさん

ぴめさんの徒然短歌

雨に濡れ 桜花散る 路を行き

夢き想い 露となりけむ

C君の短歌

白雪の ちらつく空の 輝きに

降りいく道は 煌めいき坂

心理教室

ご案内

毎週木曜日14:00~15:00

第二プレイルーム

(卓球のある部屋)にて

ご興味のある方はスタッフ剣持まで

Hello!ワーク

参加メンバー募集

皆さんの「働きたい」を形にしていきます。

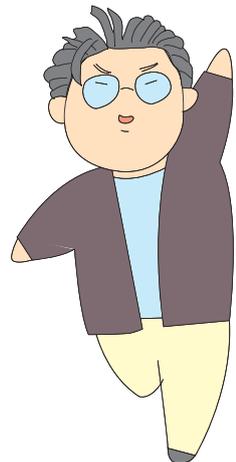
毎週水曜日の14:00~15:00

第二プレイルーム(卓球のある部屋)にて開催

ご興味のある方はスタッフ池沢まで



編／集／後／記



いつも読んでくれてありがとうございます。今月の特集は「日曜日のプログラム」でした。読んでいただいで、どのプログラムに参加しようか参考にねればと思います。「光の射すほうへ／揚羽」は揚羽さんの自立の物語です。共感できるところもあるでしょうし温かく見守ってあげてください。(F)

