



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

<11月号>

# デイケア通信

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

## 特集／桜木町 てくてく散歩



バイキングレストランでのひととき

### なかなか楽しい 外出プログラム

寒さが増してきて、暑さを忘れる今日この頃です。皆さん、体調は、いかがですか？

デイケアで過ごす日も、なんだかつまらないと思う方もいらっしゃると思いますが、月二回、実施している外出プログラムは、なかなか楽しいものです。

去る九月二十六日は、納涼祭も終わり、秋めいてきた曇りの日に実施されました。デイケアを午前十時半頃に出発し、合計八名で、電車に乗りました。看護師のKさんと、メンバーのOさん、Mさんと私は、席が空いてなかったため、優先席に座



ランドマークタワーへGO!

り、談笑しているうちに、大船駅から、桜木町に着き、人ごみの中、無事駅を降りました。そびえ立つランドマークに圧倒されながら、エスカレーターを



巨大なオブジェが出迎えてくれます。

上り、ぶらぶらと歩いていきました。途中、ショッピングを楽しむ時間の余裕は、ありませんでしたが、中を通り、エスカレーターを降りると、そこには、巨大なオブジェが、待ち構えていました。そのビルの中を進んでいくうちに



みなとみらいホールとパイプオルガン

みなとみらいホールに着きました。一ドル(百円)を枡の中に入れ、小ホールで、パイプオルガンの演奏を聴きました。パイプオルガンの演奏を聴くのは、生まれて初めてでしたが、ホール全体に響き渡る音色は、素敵なハーモニーを醸し出していて、とつても得した気分でした。

三十分程だったでしょうか、小一時間程、聴いた後、ホールを後に、次のレストラン会場に移動しました。右手に遊園地を見ながら、「フェスタガーデン横浜」というバイキングレストランで、昼食を食べました。

クレープあり、唐揚げあり、蒸し野菜あり、デザートありの豪華なバイキングを、お腹いっぱい食べ、美食家になった気分でした。皆さん、黙々と食べていましたが、それだけお腹が空いていたということなんでしょうか？ 帰る頃には、なんとあれだけ曇っていた空も、太陽が照っていました。それから、観覧車を背に写真を撮り、「汽車道」という名の付いた、海の上に立った様な感覚を覚える道を通って、帰路に着きました。(N)

## 文化的な時間を

### 1ドルコンサート

9月26日水曜日、スタッフのKさん率いるメンバー8名は、桜木町の「みなとみらいホール」へ、パイプオルガンの1ドルコンサートに行ってきました。

市内屈指の二、三〇〇名以上を収容できるホールで、「ルーシー」という名のパイプオルガンの演奏です。

スイスのバーゼル(中田の所属です)からはるばるやってきた演奏者は、なんだか華奢に見えましたが、自便の何十倍もあるかと思われる「ルーシー」を見事に演奏してくれました。

曲は、パイプオルガン向けに作られ

た曲でしたのであまりなじみはなかったですが、(事実となりのX氏は途中で寝てました)、音の重なる感じがとてもキレイでした。

さすがに世界最大の楽器ですから、地響きのような重低音も出れば、小鳥の囀りのような音も出て、楽しませてもらいました。

毎月一回、水曜日開催ということなので、午後のひと時をパイプオルガンの調べで過ごしてみるのもいいですね。クリスマスにもイベントがあるようなので、行き先の決まっていらない方にはオススメといえますね。

文化的な時間でした。

さて、本題、本題。



楽しいbuffetランチ

## ワールドポーターズで buffetランチ

パイプオルガンで脳を満足させたあとは、そう、ランチでお腹を満たす番です。

一週間前にみんなで決めた、ワールドポーターズのbuffetレストラン「フェスタガーデン」へと繰りだしました。

和洋中そろったメニューに、メンバー一同が舌鼓を打ちました。

うどん、秋鮭ちらし飯、パスタ、カレー、鳥唐揚げ、ハンバーグ、グラタン、ソフトドリンク、スープ、サラダ、そして各種のスイーツ。晩御飯を食べなくてもいい勢いで食べていました。

ちなみに私(隊長は朝の6:45に朝食をすませ、9:00より鉄アレイで筋トレしていたので、パイプオルガンの音色に自分の腹の虫の音を重ねない心配でした。

これまた私の隣のQ氏は食べる順番を間違えたようで、最後は苦しそうでした。今日当日知ったから準備できてなかったよね。

帰りは「汽車道」を通りながら撮影タイム。みなとみらいの象徴、ランドマークタワーをバックに、皆いい顔の写真を撮りました。

そして桜木町駅で解散。一人はぐれ

たけど最後はデイケアで全員を確認できました。

そして今日は私の妻の誕生日。プレゼントは昨日買っていたので、お土産代わりに小川軒のプリンを買って帰りました。これで平和な日々を過ごせる。

ということ、9月2度目の外出プログラムは無事終了です。

引率のKさん、皆さん、お疲れ様でした。

そして今回留守番の皆さん、そしていつもは引率のスタッフさんとKさんもお疲れ様でした。

あつ、ティラミス食べ忘れてた。また行こうと。(隊長)



観覧車を背にして

## グループ ミーティング

隔週、金曜日午前十一時からの一時間は、「グループミーティング」。名前だけ聞くと、しかも面しい顔をして、何やら会議でもやっついそうなイメージかも知れませんが（ネーミング大失敗!?）。しかしその実態は…現在のところ、いろいろな「ワーク」を通して、自分への理解を深めたり、自分のこれまでを振り返ったりする時間となっています。

ある回では、「ここを育て、癒すもの」と題して、幼い頃を思い出し、ここに浮かぶ「楽しかった情景」を絵にして表した後、それらを見せ合って、語り合ってみました。最初は「恥ずかしい…!!（汗）」なんて言っていた方も、不思議なもので、他の参加者の方と見せ合って、話を聞いたり聞いてもらったりするうちに、ほんわかした気持ちになれたようです（ちなみにこの回のねらいは、「自分がないじんできたも

の”がもつ、癒しの力に気づくこと、でした”。

また、大勢が参加したある回では、自分の“宝物”をメモに書き、それを一度、フロアに落とし、他の参加者に拾ってもらって、届けてもらう、というゲームをしました。無事に持ち主に届けられたら、その“宝物”にまつわるエピソードや、大切に思う気持ちなどを、拾ってくれた人に伝えます。参加された皆さんからは、自分の“宝物”が無事届くまで、何となくそわそわしたり、寂しい気持ちになったり、という感想が聞かれました。そして、それぞれの“宝物”のエピソードを聞くことで、暖かい気持ちになった、との感想もあつたようです（この回のねらいは、自分と大切なものとの関わりを見直す、でした）。

最近では、“喜び”や“怒り”の感情の表現について、アイデアを出し合い、カテゴリー分けして、自分の普段の感情表現を振り返ってみる、といった回もありました。

このように、他の参加者と協力して作業する場合もあれば、テキストを使って、静かに自分一人で作業を進める場合もあります。方法はテーマによって様々ですが、どの回も「自分を知る」ためのちょっとした手がかりになれば、と考えて、テキストを用意しています。

これをお読みのあなたも、“自分探しワーク”（なんかアヤシイ!?）して

みませんか？（スタッフK）

## ものづくり活動

最近、気が付くと窓際が作品でいっぱいなのが気になりますか？

金曜と日曜の「ものづくり活動」が盛り上がっている気がします!!



かわいいネズミの置物

これまで主流だったビーズ作品の他にも和小物やキルト、カギ編み、プラモなどなど、机に向かって真剣に、はたまたおしゃべりに華を咲かせながら作業を楽しむメンバーさんが続出！

これも芸術の秋だからでしょうか？



和風かがみスタンド

簡単に作れるキットの存在も一役買っています。これによりカタログから注文してトライしようというメンバーさんも多いです。

でもきつと予算には限りがある（苦笑）（カタログの写真、ちと強引に撮りました、ごめんなさい）



端に追いやられた感のある「ビーズ部隊」ですが、スタッフKさんがハイレベルな作品を仕上げていると、静けさの中に熱いものを感じます。

まだトライしてない方は、ぜひスタッフと相談しながら素敵な作品をつくってみてはどうでしょうか？ひとつの物を最後まで作り上げる達成感は何物にも変えがたいですよ！（O）

# デイケア内での募金・寄付活動について

## 私達にできることって？

最近、金曜日の“ものづくり活動”の時間にミーティングをしていたり、水曜日の“運営ミーティング”などでも担当の0さんより話があったりしている今、話題(?)の「ハート・トゥ・ハート」(募金活動)について書こうと思います。とはいえ、自分自身、あまり熱心に募金をしたこともなければ(赤い羽根は好きなので集めました)、福祉を勉強してきた(?)割に、あまり福祉的な問題に対して、関心はあっても、積極的に行動したり活動をしてきたことは、あまりないなあ〜と思います。

人も多いと思います)。また、興味はあっても、なかなか活動したり行動したりには至らないという人もいます。

そのように、消極的(?)に思っている人でも安心してください。何も、実際に募金したり運営に参加したりするだけが「ハート・トゥ・ハート」ではないと思います。副題にある様に「私達にできること」を考えるだけでも、立派な参加だと思えます。

いろいろと考えてみて「募金すること」が、私(達)にできること、という人もいれば、「募金しないことが、私(達)にできること」という人もいます。

募金活動ということだけに捕われずに広い解釈で「私や私達にできることって何?」ということを考えるきっかけになつてもらえればと願っています。

そこでまたまた、自分を振り返って「私にできること」を考えてみると:(スタッフ)

## だから「ハート・トゥ・ハート」

8月の発案・承認から時間が経ってしまった為、「ハート・トゥ・ハート」って何?

という声が相次いでいるので、紙面をお借りして簡単な説明をしたいと思

います。単刀直入に言えば「デイケア内での募金・寄付活動」です。

活動名を「ハート・トゥ・ハート」としたのは、米米クラブのファンだからではありません(好きですが、笑)「お金」というより「気持ち」を届けたい、また強迫観念のある方々に配慮したい、という思いで考えました。

ちなみに先月号の告知欄で、ロゴのスペルを間違えたまま掲載してしまいました。お詫びと訂正をいたします。ハートの「e」と「a」が逆です。失礼しました!!

きっかけは3年前に続き、またも起こった中越・中越沖地震でした。国境を越え現地に飛んでいくボランティア・スタッフを目にして、コンビ二で小銭を寄付しながら、どうにもならない自分の身体を恨みました。

そんな折、納涼会にむけてメンバーさんが「神棚」を制作していた事を知り、それなら「賽銭箱」を作ってデイケアという単位で募金活動が行えないかと考え運営ミーティングに提案を持ち込み、検討の結果「実施」の方向でまとまりました。(※あくまできっかけであり「賽銭箱」になるとは限りません)

当初「納涼会」からスタートの予定でしたが、想像以上に配慮する点が多く、準備不足で開始出来ずにいました。

そこで、スタッフの助言もあり、活動を運営する組織を発足する事になり、10月1日付けで、告知を行い運営スタッフと監査スタッフを募集しました。



デイケア内での募金活動を始めるにあたり運営・管理を手伝って頂ける方を募集します。10月1日から告知を掲示しますので興味のある方、協力して頂ける方はご参加ください♪

現在、自ら「手伝うよ」と言ってくれたメンバーを中心に、金曜日のものでづくり活動の時間をお借りして、慎重に話し合いを重ねています。正直、実際に活動を開始するに当り、乗り越えるべき問題は決して少なくはないです。今後、活動内容・進行状況を誰もが閲覧できるファイルの設置を予定しています。各々の事情を抱えながら活動に参加してくれているメン

バーをどうか温かく見守って下さい。  
また、運営ミーティングで検討する  
事案がある際は、ご協力をお願いし  
ます!!(担当〇)

十一月十二日

(月) 午前十一時  
午後一時

だいが気温も涼しくなっ  
てきて、いよいよ秋本番と  
いった感じになってしまし  
た。

秋といえばスポーツ!ス  
ポーツといえば体育館、体  
育館といえは大船体育館と  
いうことで十一月十二日  
(月)に大船体育館に行く  
ことになりました。時間は  
前回(十月二十二(月))  
と同じ午前十一時

## 体育館でスポーツ!!

午後一時です。

普段なかなか(自分も含めて)運  
動する機会が無い人も、普段からバ  
リバリ運動している人も皆で一緒に  
“排球”や“羽球”“籠球”などの  
球技をしたり、ヨガマット持参で筋  
トレをしたり、もちろん見学だけ  
もOKです。さらに昼食は味里のラ  
ンチを持参して外で食べます。きつ  
と運動した後の外で食べる昼食はお  
いしいと思います。  
その様な訳で多くの人に参加して  
もらって、皆で良い汗を流しましょ  
う。(スタッフ一)



## 特別寄稿

北海道  
日本ハム  
ファイターズ

パシフィック  
リーグ制覇

10月18日、ヒルマン監督  
が宙に舞った。

「シンジテイマシタ」結果  
だった。

ここまでの道のりは決し  
て平坦なものではなかった。  
引退したSHINJO、  
FA移籍した小笠原、アメ  
リカへ渡った岡島。昨年の  
日本一に多大なる貢献をし  
た選手がいなくなっていた

のだ。ペナントレース序盤、つまづ  
くことも多かったが、スター選手が  
いないなら、自分ができることをし  
ようという意識が交流戦から随所に  
見られた。

# 優勝



結果、交流戦で1位となり、その  
勢いでリーグ首位に立つまでになっ  
ていた。若きエースは奪三振のトツ  
プとなり、犠打の数はリーグ1位、  
中継ぎ陣とストッパーの絶対的な存  
在は、去年のチーム以上のものを出  
したと思う。

個人的には、同世代である、今  
シーズンで引退を表明した2000本  
安打達成の田中選手の花道が飾られ  
たことが感慨深い。

デイケア唯一の道産子として、非

びめさんの徒然短歌

湿った風 かぐわしい香り 運んできた  
秋の花咲く 金木犀

隊長の愛の讃歌

ベランダの ハイビスカスは 昨日だけ  
短い命 真っ赤が似合う

oooooooooooooooooooooooooooo

# お誕生日

## おめでとう

誕生日会は、毎月最終日の振り返りの時です。

10月生まれ 10月31日(水)  
11月生まれ 11月30日(金)

oooooooooooooooooooooooooooo

常に嬉しい一夜で、いや一年であつた。  
今年の日本シリーズでも見せてくれるだろう。  
ヒルマン監督も勇退する。もう一度「信じよう。」(隊長)



# 心理教室

## ご案内

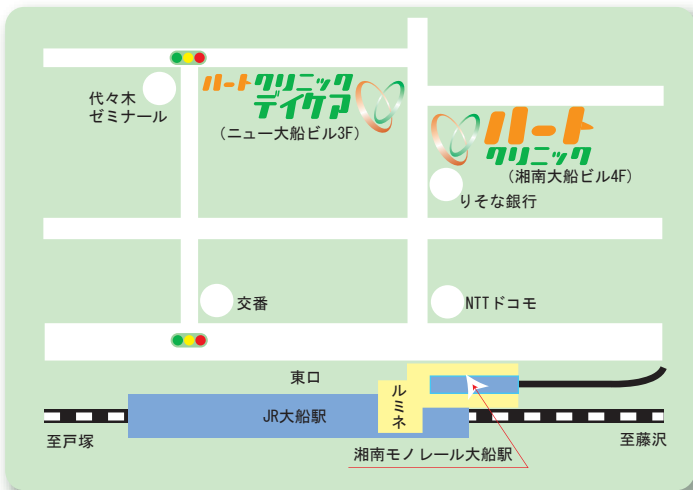
毎週木曜日14:00~15:00  
卓球部屋にて  
ご興味のある方はスタッフ剣持まで



# 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11:00~12:00  
ご興味のある方はスタッフ池沢まで



一日ごとに涼しくなり、めっきり秋らしくなりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。私などは、「ああ、冬眠の季節がやって来たら」といささかブルーな気分には浸っています。この夏の猛暑から比べたら過ごし易い気候なのですが、困ったものです。(F)



編集後記

