

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

デイケア通信

<2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

今年も初詣から飛ばします！

◇さてはて、新年のご挨拶は「新年正月号」で済ませてしまいましたね。皆さんはどんな年末年始をお過ごしだったでしょうか??

私は父方の実家のある岩手県南へ帰省して来ましたが年越しは大寒波の影響でえらい雪になりました。

むこうでの「初詣」は雪との戦いとなり、デンジャラス極まりない参拝となりました。

そんな寒さから戻り、今度はこちらの「初詣」に参加してきました！



鶴岡八幡宮の初詣で客は大賑わい

◇時は忘れもしない「募金スタート」と同じ一月七日(月)。朝から集まった希望者十三名とスタッフI&Kさんで総勢十五名。

向かうはもちろん「いざ、鎌倉！」てなわけで、毎年多くの参拝客で賑わう「鎌倉・鶴岡八幡宮」でございます。土曜日にも「てくてく散歩」で何人かのメンバーさんは北鎌倉へ行ってきたようです。

そんな事を小耳に挟みつつ、まだ賑わいの衰えぬ鎌倉を指して大船駅へ。スタッフ二名は寒さからダークカラーの装いでさっぱり目印になりません。そんな中、ビビッドなブルーを着こなすMさんや背の高いSさんを目印に、迷子にならぬように後を追いかけてました。

大船―鎌倉間は横須賀線で往復三百円。このお値段で古都・鎌倉を味わえるなんてよい立地ですよ。

◇鎌倉はすでに人は溢れておりました。八幡宮までは小町通を通り、いろんな「美味しい」にあちらこちら、ふらふら。

後で食べるものを頭に記録しながら歩きます。人並みをサーフして八幡様の入り口へ。

まずは「お清めだ」とダッシュで行いましたが、皆さん意外とスルーでした。(混雑してましたからね。)

そして全員が階段を登ると思いきや、下に設置されていた賽銭箱で満足するチーム(代表はもちろんI氏)と上までカロリー消費チームに別れて参杯。私はカロリーを消費したからと葡萄飴を勝手に購入。美味しく頂きました♪



おみくじは“大吉”?

え?意味ない?

でもほら、♪そんなの関係ねえ♪でしよう?一番心配なのは彼の今年のおみくじ、お守り、どんな一年を示唆していたんでしょうか?

皆さんは何を祈願したのでしよう。

皆さんは何を祈願したのでしよう。

ちなみに、拝礼の作法は「姿勢を正す←二拝(深いおじぎ)←二拍手(かしわ手)←一拝」となっています。今一度、ご確認を!!!

次は外P恒例「領収証の出る食事処探し!!!」と、さすが主婦!Tさんがお手頃なお店のチラシをゲットしていました!

早速、交渉したところ三十分ほどの待ち時間で全員食べれるとのこと。はじめは何やら小さく、わかりにくいビルの奥に潜むその店に怪しさを感じていましたが、入ってみれば中は可愛いつくり、包丁の音が心地よく響くお店を全員で貸切状態。

小町通りにある「トントン」というお店でした♪洋食がメインですが、豚のしょうが焼きなどもジュシーで美味しそう!

我れらがデイケア、幸先の良いスタートを切れたのではないでしようか。誰の行いが良かったのかしら。。。ふふ。

その後は二時半までフリータイム♪気になるお店を覗いたり、名物ココリコのクレープに舌鼓。ポンポコいわせたり、民族系のお洋服やさんのセールを満喫したり、各々に新春を満喫。私はNさんと若宮大路の雪洞(ほんぼり)に燈る光を楽しみながら鎌倉駅へと戻りました。



怪しい?“トントン”の扉

あいにくのお天気で、最後は雨も降り出しましたが、何事もなく無事に解散、帰還チームは余裕を持って振り返りに参加できました。外はまだまだ寒いですが。でも八幡様での参拝、名物を堪能、お気に入りを購入、楽しむだけ楽しんで三百円で無事に帰って来れるなんて有り難いですね。沢山の幸せを願うも良いけれど、今在る有り難さにも感謝したいですね。

そんな感じで私たちの初詣はおしまひ。本格的な春の到来は、まだしばらくと存知ます。くれぐれもお身体には気を付けてくださいませ。

(@misskawa)

手話の時間です。 ●プログラムのご紹介



手話の時間はいつも和気あいあいです。

デイケア通信での登場回数が少ない...というよりは“無い”?! ということで今回載せて頂きました。木曜日の午後一時からプログラム「手話」があります。知ってましたか?

「手話」について色々知って頂きたいと思いますが...まずは参加してみてください!

手話ソングや手話での会話、指文字でゲームなど、楽しく「手話」に触れることが出来る様にと考えています。「手話ソング」では参加して頂いているメンバーさ



“ありがとう”



“こんにちは”

んのリクエストに答えて、皆で考えて歌に手話をつけています。なので曲を耳にすると、つい手が動いてしまう...という声もあり、意外に覚えているものです。手話で表す言葉...動作の中には普段何気なく話しているときに出る身振り手振りがそのまま手話になってたりします。難しく考えないで...まず参加をリクエストも合わせて待っています。(S)

特集／デイケアを振り返って

個性を生み出してくれるプログラム

私がデイケアに通い始めて、間もなく二年半が過ぎようとしています。この間にプログラムも新たに変わったりが名前が変わったりと。また、デイケアに通う人数も徐々に増えて賑やかになりました。印象に残っています。

プログラムで言えば「ものづくり活動」「書に親しむ」など趣味や余暇の有効活用や、人とのコミュニ



ものづくり活動に励むN氏

すが、それはその時一瞬の出来事と考え、今では「その時は出来ていなかったけど今はここまで出来る様になった」と物事を前向きに考える様に心掛けています。今は私にとってデイケアは、長い人生の中の一通過点に過ぎないものと感じています。私が、このような考えを思い描けることも、プログラム以外で

ニケーションの取り方を例えを用いて楽しく学ぶ「SST」（月午後一時～二時 木午前十一時～十二時）「グループミーティング」（金一、三、五週午前十一時～十二時）などひとつひとつのプログラムが、それぞれの目的に合った勉強になるプログラムだと思っています。だからといって、今までのプログラムに毎日毎日休まずに、私が出席したわけではありません。私も最初の頃は、プログラムに出席することが苦で、途中で嫌になってしまい、自分の為になると思えるプログラムさえも「出ていても頭に入らない」「その時に覚えていても後で忘れる」「作業していても身に入らない」など、今思えば「自分勝手に適当に過ごしてきた時もあったなあ」と思います。そして、このことを後悔することもありま



書に親しめば気持ちも引き締まります。

も関わるスタッフの方々の支えが「大きな力」となっています。

新しいプログラム「ライフリハ」（火午前十時十分～十二時）では、コミュニケーション方法や病気についてや福祉制度といった私達に密接に関わる内容を解りやすく教えてもらえることはとても嬉しいことでもあります。日常生活ではなかなか正しい知識として自分のものにするのは大変難しいことでもあり、診察時も簡単に、主治医に詳しい説明を求めることも容易ではないことです。しかし、プログラムとしてあると「充分な時間で知りたい内容が網羅できる」ので、もしそれ以上のことを知りたい場合でも、基礎知識があれば主治医にも相談しやすいと思います。

これと同じく「心理教室」（木午後



ヨガでシェイプでリフレッシュ！

二時～三時）でも「月」ごとにテーマを決めて、病気の症状や服薬について学べるので頼り甲斐のあるプログラムです。実際、私も「あっ、そうだったんだ」と感心することは沢山ありました。

また、皆で楽しく活動するプログラムとしては「カラオケ」（火二、四週午後一時～三時）「調理実習」（「ヨークキッキング」（火一、三、五週午後一時～三時）「お菓子作り」（金二、四週午前十時十分～十二時）「ものづくり活動」などあります。

私は当初、仕事以外の時間の有効活用が出来なく、趣味と言えるものが無かったため、ここでの作業が良いきっかけとなりました。

「書に親しむ」（月午前十時十分～

十二時)も、学校の時以来久しぶりに行うことで新鮮な気持ちになります。また「華と薫」(木午前十時十分〜十一時)の香道なども、ある意味デイケアに来ていなければ出逢うことはなかったでしょう。そして、心も落ち着き和みます。



楽しい調理実習

「ものづくり活動」(日午前十時十分〜十二時 金午後一時〜三時)では、革細工を初めてやり「キーケース」を自分で作り、作ったものを今も愛用しています。何かを作って、作ったものを使えることなど考えてもみませんでした。同時に、達成感を味わえることはそれまでの苦しみなど忘れさせ、喜びに変えてくれるものがあります。

「調理実習」(土午前十時十分〜午後二時)では、料理を作り会食し片付けまで一連の流れで美味しく頂けても楽しいです。

「ヨガ de シェイプ」(日午後二時〜三時)「マッスル元氣」(水午後二時〜三時)では、ヨガやティラピスを始め、ビリーズ・ブート・キャンプな

ど幅広く取り上げて行っています。また、週末には「てくてくさんぽ」(土午後二時〜三時)といった大船近辺を一時間の範囲でぶらりと出掛けたり、



外出Pの定番バーベキュー

公園などで体を動かすなど思いつきり体を動かすことが出来て良いと思います。

通常プログラム以外にも「バーベキュー」や「ボウリング」などの外出プログラムも年に数回あったりして、気分転換の出来るところも気に入っています。

長々と書いてしまいました、ひとつひとつのプログラムが特色を持っていて、それぞれの個性を生み出してくれるものだと思います。

今後のデイケアに望むことは、個々の特色あるプログラムを生かしつつ利用者スタッフが一緒になってより良い活動が出来ることです。また、今年

の一月で六年目を迎えるデイケアです。大船・町田のクリニック共に、交流の場が持てることも期待します。(N)

デイケアの良さは「程よい加減さ」

(B)デイケア全体で思い出に残っていること

はじめはどうしたものかと困惑し、とにかくこのまま家でゴロゴロしてしまいたくない。

規則正しい生活を！早期社会復帰を！そんな気持ちで参加。通う事がまず目標に。

はじめの年は放置されていたり、笑顔と裏腹に混ざりにくいムード、自分



楽しかった納涼会

自信も、他の事にはかまっていられない、変なトラブルには巻き込まれたくないという思いばかりで疲れてしまっただ。

その中で、いろいろな病気や個人差、



屋台も賑やかだった納涼会

背景等について学ぶプログラムや、実際に接して人から学ぶ機会もあり、その積み重ねで意識も変わってきた。

こんなに長くなるなんて当初は想像していなかったから、当初はあまり関わらない感じで参加していたが、幾度かの失敗を繰り返して身をもって学び、精神面・体力面でまだ働ける準備が出来ていないと判断出来るようになった。それに伴い、必要なガマンと来たるべき日のためにやる事が見えてきた。

そうして、イベントやプログラムにも参加するようになり、デイケア中心の生活を過ごしてきた。

この良さは「程よい加減さ」かな。それを「笑い」と「フォロー」で何とかプラスに持って行くのが面白い？

それで済むに超したことはないと思うが、たまにキチンとした何かを求

めたくなる。

「納涼会の盆踊り」は慌てて準備した割に、反響が大きかった。

ひっそり細々と準備をしていたので、報われた感と楽しめた感がすごく大きくて嬉しかったから忘れない。

報われることを期待して準備に参加するわけではないけど、皆に喜んでほしいという思いが強いもんで。

だから何かと企画側に自ら参加しているのが、喜ばれたり人の力になれることが、自分の糧となるらしい。

「盆踊り」は経済面の理由で「お祭り」自体を辞めてしまうとところが増えて、デイケアを利用している人でなくとも触れる機会が減ってきた伝統行事なので、あの日、室内にもかかわらず盛り上がったことを忘れないで欲しい。

&参加者のご協力も忘れないように努める。あ、皆ともっといろんなこ



フラワーアレンジメントは花に触れるのが心地いい

と出来るかも！と味を占めた瞬間である。

(月)特に楽しいプログラム

んー私はものづくりが好きだから自由にイメージを伸ばせて集中して何かつくり上げる時間が好きだけど、デイケアでは色々制限がつい



講師の指導で素敵に！

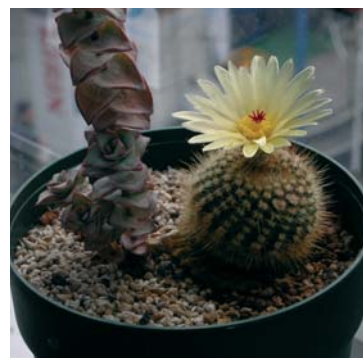
たり、最近はずっとと気遣いを邪険に感じることもあったりで難しいな。とりあえず、「フラワーアレンジメント」(毎月最終週末午前十時十分〜十二時)は園芸を学んでいた私が花に触れる良い機会。

センスがないし、お金もかかると諦めがちだったけど、最後まで完成させれば立派な作品。

プログラムでなければ時間的・経済面で実現し得ないことだったのでとても嬉しい時間。

あとは花瓶に飾られているお花の名前を確認したり、処理をチェック

したりするのも好き。観葉植物の手入れも年末にしてあげればよかったなあ。



かわいい生き物達

ペットは飼えないけど、実は生き物が結構います、デイケア内。たまには愛でてあげてね。

あ、私たちも生き物ですね。

あとはたまに外に出たり…行き帰りの道とか(今は寒くて嫌になるけど)外気や生き物に触れる機会が好き。

(火)今後デイケアに期待すること

…特になし!!良きステップとして存在してくれるだけで、いく場所があるだけで救われてるし恵まれてる。

今後のデイケアを利用する自分に期待をしたい。飛躍のための完全充電の年にするべく、んで飛びたい!

(@nisskawa)

「マリと子犬の物語」観たぞ!!



ヤッホー、いかがお過ごしですか?最近ハリエーションも増えた外出プログラムですがまたまた新しいプログラムが開催されました。それは、「映画鑑賞」ということで行って参りました「マリと子犬の物語」。

当日の一月二三日はあいにくの雨でしたがみんな総勢八名(スタッフ一名含む)は、気にすることも無く、みんな元気に傘をさして茅ヶ崎へと向かいました。

早目についた一行は、恒例となりました「好きなものを美味しく食べて領収書」コースへと向かい(外出プログラムはこれがあるからたまりません)

近くのうどん屋へと入ったのでした。私はそこで、「かき揚げ井とうどんセット」を注文しました。少し遅れてやって来た「かき揚げ井」はさくさくのかき揚げに甘いたれが絶品の美味しさで、うどんも透き通っただし汁にしこしこ腰のある麺が絶妙でした。ふと見ると、スタッフさんは「カツカレーとうどんセット」でした。なかなかボリューウムもあり満足そうに頂いています。

そうこうしているうちに美味しいお昼も終わり、上映時間も近づいたのでうどん屋を出て「ワーナー・マイカル・シネマ」に到着しました。チケットを見ると指定席が書かれていて丁度真ん中の見やすい場所でした。しばらくして映画が始まりました。

映画「マリと子犬の物語」は、中越地震のときに実際に起こった実話です。中越地震の朝、3匹の子供を初産した、山古志村のマリ。幸せ一杯のマリをその日の夕方、大地震が襲う！崩れる建物！激しい地割れ！飼い主は道路切断でマリの元に帰れない！さらに全村避難でマリたちは

隊長の愛の讃歌
梅の実の 酸いその味に 似たりけり
我が忍ぶ恋 逢えぬ寂しさ

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。

1月生まれ	1月31日(木)
2月生まれ	2月29日(金)

山古志村に孤立！絶望的状况で生き抜くことはできるか？地震から16日後に村に戻った人々が見た感動の光景とは！涙の実話を映画化したこの物語をぜひあなたもご覧になったらいかがでしょうか？(F)

心理教室

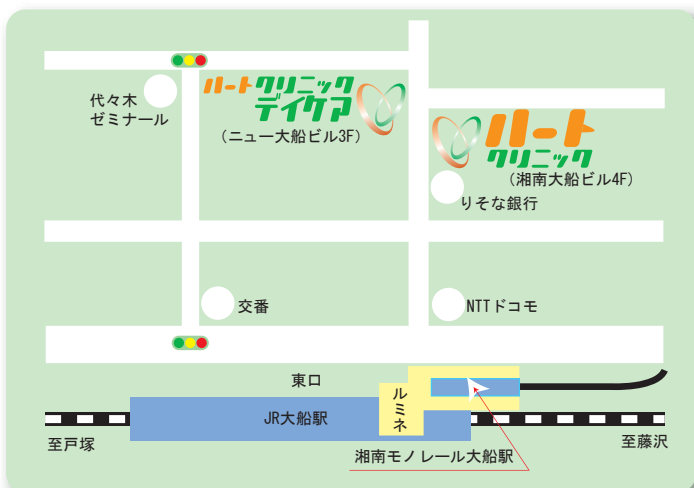
ご案内

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

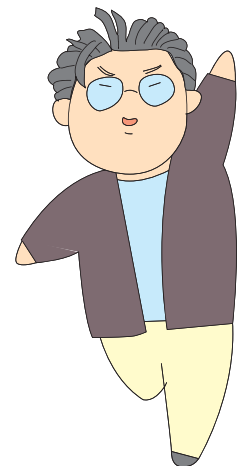
Hello!ワーク

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



寒風吹きすさぶ中いかがお過ごしでしょうか？寒さも厳しい時期を乗り越え春の兆しも感じられ、日一日と陽が延びるのを今か今かと待ちどろしいですね。でも油断大敵！健康には十分気をつけてください。(F)



編集後記

