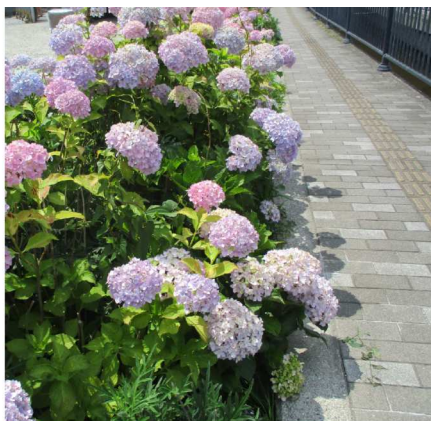


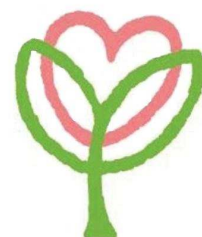


八尾でアジサイとい
え、長瀬川沿いが有
名。六月五日の週替わ
りスポーツの時間に、
ぎんがメンバーで長瀬
川沿まで散歩で出かけ

てきました。
数百mに渡って続く
アジサイロード、今年
は植込みが大きく刈り
込まれた場所もあつ

けるエリアがありまし
たが、赤や白、紫、青
のアジサイに今年
も癒されました。

日々楽々



八尾こころの
ホスピタル
精神科デイケア

アジサイ & ショウブ 季節の花を楽しむ



すばるは六月七日に
マイクロバスに乗っ
て、毎年恒例の馬見丘
陵公園までショウブを
見に出かけました。
あいにくの雨でした
が、傘を指しながらの
ショウブ見物もいい感
じ。梅雨時に咲く花は
傘が似合いますね。

出迎えてくれました。
外でお弁当を食べる
予定でしたが、雨のた
め、散策だけして、お
弁当はデイケアにもど
ってから頂きました。

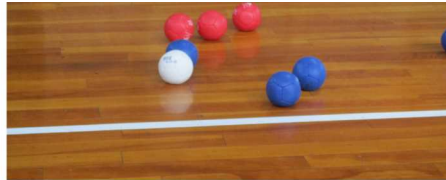


八尾柏原レク交流会

五月十七日は、毎年恒例の八尾柏原合同レク交流会、今年は大畑山野外活動センターでのバーベキューに、たくさんの機関と共に、ぎんがメンバー中心で参加しました。

例年、食べ物が余り気味だったので、今年は抑え目にしたせいか、逆に物足りなかつたという意見も目立ちましたが、かえってちよいといぐらいたつたのかも？

午後からは体育館に移動して、ゲームやビンゴ。シッポ取りゲームは白熱の展開！シッポを奪うために機敏に動き回る姿に、会場は盛り上がりました。



鶏肉がまわってこなかった。

ウィンナーが多かった？

もうちょっと焼きそばが欲しかった

肉が細切れ？質が例年より悪かった。

マッシュマロがほしかった

野菜が少なかった。全体的に量が少なかった

ゲームはよかった。クイズなどもどうか？

自転車、下りは楽だった。

暑かった。秋はどうか？



久々のもちつき

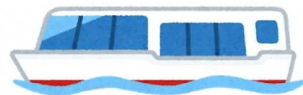
二月二十六日に三年ぶりにもちつきをしました。やりたい人が減ってきたため中断していましたが、さすが季節イベントの花形！やれば盛り上がります。お昼前からもち米を

浸し、蒸す作業を始め、午後からキネやウスを移動させて会場設営や、もちつきに取り組み、計三升つきました。ぎんが、すばるそれぞれでもちを丸め、おいしく頂きました。





すばるは、三月二十七日に、大阪水上バス・アクアライナーに乗って、大阪城近く、大川沿いの桜ノ宮エリアにて、平成最後の桜を船上か



ら楽しみました。船から見る水辺の満開の桜は美しいものでした。ふだんのお花見目線とは違った新鮮な体験でした。花見の後、天

満橋のシティーモールの移動して、薩摩料理のお店でおいしい昼食をいただきました。

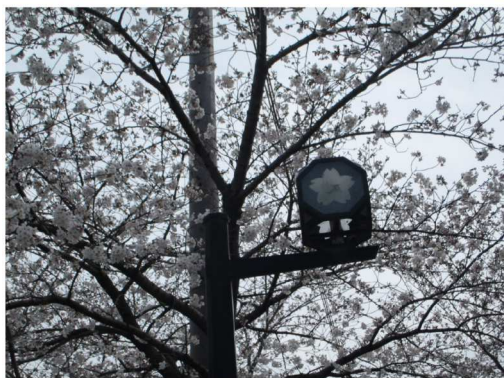
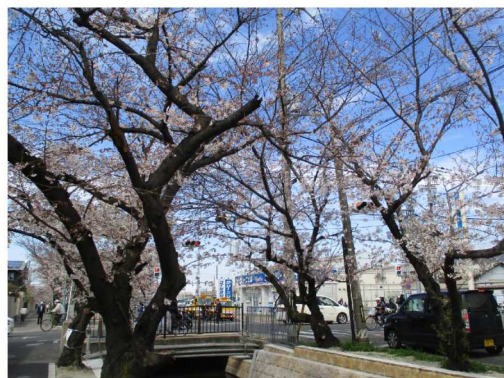
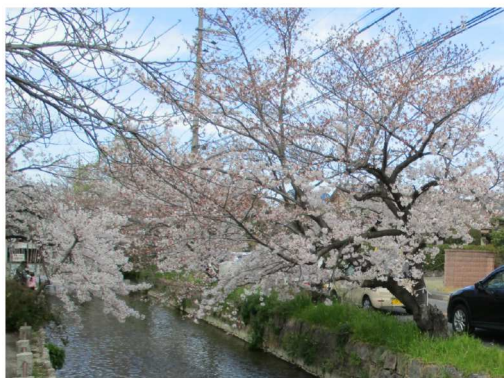
平成最後のお花見

大阪・水上バス&八尾・玉串川



ぎんがは、四月五日のミニレクにて、八尾の桜の名所、玉串川沿いまで散歩に出かけました。

昨年、の台風で倒れた枝が落ちた桜があったというのでした。が、歩いてみるとそれほど違和感なく、例年



のように立派な桜並木が出迎えてくれました。

おゆばで休憩の後、山本球場まで歩いて、子供たちの野球練習を見学して折り返し。往復六、七kmを元気に歩き通しました。

デイケア詩人

「ちゃんと」

やぐらこ

ちゃんとちゃんと
しましょ
ちゃんとしましょ
なまけない
おちついて
あわてずゆっくり
しっかりと
お祈りも何でも
いつでも自分の事
ちゃんとしましょ



To all Children - 全ての子供達に -

作詞作曲 乾 ともし original

君の その存在は とても大事な物さ 一人 一人の力で 支えあって 生きている
言葉では 表せないほど 大きな 大きな 物がある それを 君だけの力で
最後まで 最後まで
貫くんだ！ だから

君は 君だけの 力を信じろっ！
誰の 力でも無い 自分だけの力を
そして 令和（この）時代に 生まれて 来た事に 誇りを持つんだ
この 時代に 生きている事に 自信を持て

明日の 未来へと 続く 君の前に
広がる 大きな 夢に向かって …

君は 君だけの 力を信じろっ！
誰の力でも無い 自分だけの力を

川崎市 連続殺傷事件での 亡くなられた方々に 心からご冥福をお祈り申し上げます。
また傷付いた子供達に少しでも励みになり立ち直ってくればとお祈りいたします
仏 心（合掌）乾 ともし

ありがとう御座いました☆

祝・入選 NHKハート展

毎年、デイケアからNHKハート展に詩を応募していますが、すばるのOさんが昨年、第二十四回のハート展にて、ついにデイケアで初めて入選しました。

Oさんを含めた約三千二百の応募の中から選ばれた五十の作品

は、各作品にコラボしていた芸術家の作品と共に年内、ハート展として既に全国各地を巡回展示中です。NHKハート展のインターネットサイトでも作品を見ることが出来ます。



惜しくも入選はしなくても応募された詩の中には、何気ない日々の思いを素直に描いたステキな作品が毎年あります。六〇七ページにかけて昨年応募した作品を紹介します。第二十五回の今年もぜひチャレンジしましょう！



入選して

まさか、こんなスゴイ賞をとれるとは思っていません。ふと過去の思い出を書きましたが、入選するとは、信じられなかったです。

O F

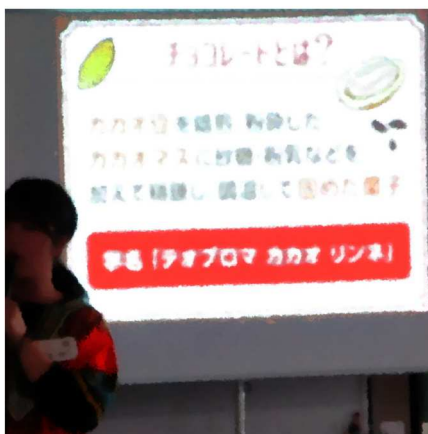


チョコレート講座

四月十七日、すばるの暮らしの講座の時間に、明治チョコレートから出前講座に来ていただきました。

ですが、何気なく食べるの暮らしの講座の歴史や味わい方まで、わかりやすい説明で教えていただきました。講座の最後は、実際のチョコレートを試すという体験をしました。

一口で食べてしまうのではなく、舌でゆっくり味わいながら、ワインのソムリエになった気分、テイステイングシートという体験をしました。



第24回 NHK ハート展入選作品

友達

Oさん

僕は小学生の時、同学年の子にショックな事を言われました

「お前友達おんのか？」と言われました

その時少しなみだぐんで言いました。

「自分が友達と思っていても相手が友達と思ってないと友達じゃないと思う」と言いました

そこに同じクラスがよくしゃべる子が来て言いました

「どうしたん？」じじょうをはなすと

「オレが友達やんけ」

と言ってもらいとてもうれしくてなみだながれました



第24回 NHK ハート展応募作品

新しい車

Mさん

トヨタ、ホンダ、スズキ、ダイハツ どれにしよう

色はシルバー、ブラック、レッド、いろいろある

今日は家族にとって特別な記念日だ

これも運命的なことかもしれない

決めた 新しい車はこの車だ

また ぼくの人生の歴史に新しいページが加わった



第24回 NHK ハート展応募作品

ダイエット

Uさん

何故自分は暴食でもないのに

断食しなくてはならないのだ

これってつらい。

第二十四回NHKハート展応募作品

来世に懸ける

Iさん

統合失調症のある女性が

「辛い事が多すぎる。

私は来世に掛ける！」と言った。

夢を見ているようで

落ち着いていて

瞳が輝いていた。



第24回NHKハート展応募作品

直感

信じれば安定が手に入る
信じれば自由が手に入る
信じれば自分が誰なのかわかる
信じるには勇気が必要だ

Gさん



第24回NHKハート展応募作品

青春

Kさん



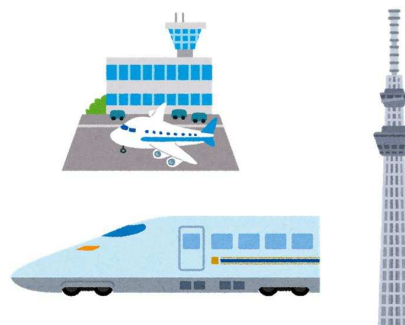
今年の文化祭 まんざいをしました
母と練習しました
自分の力を使って
みんなに喜ばれた
まさにいままで 青春を感じた

平成振り返り 1989~2019

みんなで振り返りました！他にもたくさん思い出そうですね

社会

- オウム真理教地下鉄サリン事件
- アメリカ同時多発テロ
- セクハラ問題がクローズアップ
- アナログからデジタル時代へ
- 東日本大震災、阪神大震災、自然災害が多かった
- 九州新幹線、北陸新幹線ができた
- 携帯電話、PHS、スマホ登場
- スカイリールー、ハルカス、関空、USJ ができた



スポーツ

- イチロー活躍と引退、イチロー安打大リーグ記録
- シドニー五輪、高橋尚子金メダル
- 長野五輪、スキージャンプ団体金メダル
- 若貴ブーム
- トリノ五輪、荒川静香金メダル
- 羽生くん、ソチ、ピョンチャン五輪2連覇
- Jリーグ発足
- 阪神優勝、2003年、2005年
- なでしこジャパンW杯優勝、国民栄誉賞



ゲーム、流行、娯楽

- たまごっち、ポケモン
- マハラジャ
- アムラー
- トレンディードラマ
- 羽生さん、将棋で活躍、将棋ゲーム
- ナタデココ 1993、ティラミス 1990
- スーパーファミコン、任天堂DS、任天堂スイッチ、プレステ
- 韓流スター ヨン様（冬ソナ、2002）、少女時代、KARA



音楽

- SMA P時代、世界に一つだけの花 ⇒解散へ
- 米津玄師がミリオンセラー
- ZARD、X JAPAN
- 嵐がデビュー⇒活動休止へ
- 小室時代、安室奈美恵活躍⇒引退へ
- 90年代ビジュアル系バンド
- モーニング娘からAKBの時代へ



八尾柏原ぐるなび？

四月二十三日の知得は、メンバーさんから提供していただいたグルメ情報を元に、八尾柏原近辺の美味しいお店の情報をみんなで共有しました。



何食べに行きましょう？

テレビでも取り上げられるようなJR八尾駅近くのトンカツ屋さんなど有名なお店や、地元で知る人ぞ知る的な、おススメのラーメン屋や焼肉屋さん、ス

イーツのお店などの情報が集まりました。

いわゆるデイケア版の食ベログのようなものができるとよいですね。



ずっと気にはなっていたけど、行ったことがないお店に一人で行くのは、気がひけるもの。病院のそばにありながら行ったことがないラーメン屋さんなどもあるのでは？

夏の外食レクは、知ってるようで知らない身近なお店にチャレンジしてみましようか？



火曜日の知得で不定期開催のメンバートーク。メンバーさんが持っている知識や体験、興味のあるテーマを自由に語っていただく時間です。



（松本零士が原作と思いい込んでる人が多いが、そうでもない、など）興味深い話をたくさん聞くことができます。



四月九日のメンバートーク、アニメや特撮にハンパなく詳しいTさんに「宇宙戦艦ヤマト」をテーマに語っていただきました。

ヤマトは、なじみの世代の男性メンバーが多いデイケア。それまでのアニメにもたらし、たヤマトの革命的な影響や意外と知られていないエピソードなど

トーク募集！

メンバートークでは語って頂ける方を募集中です！得意なことだけじゃなく、興味のあること、今はまつてること、これから勉強してみようと思うことなど、何でもOK！人前で話をする練習になります。



一人で発表はむずかしい方はスタッフがお手伝いします。発表の仕方についても相談にのります。

メンバートーク 懐かしアニメ

テニストーナメント

一月二十四日に毎年恒例のテニストーナメントを開催しました。ダブルスは戦力が均衡するようペア決めを行い、シングルスは四人で、どちらも二ゲーム先取で競いました。

ダブルスはTN・NH組が初優勝、MHさんは、トーナメント初参加で、いきなりの優勝でした。シングルスは、NKさんが優勝。昨年のリベンジを目指したKN

さんが惜しくも準優勝でしたが、落ち着いたプレーで昨年よりも順位を上げました。各優勝者から三位までの参加者に、ふいなる券と賞状が贈られました。

新春テニストーナメント結果

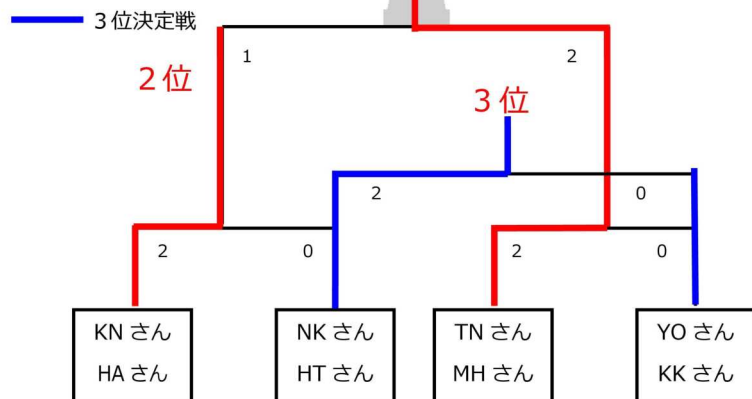
1月24日

ダブルス優勝

優勝：TN・NH組

2位：KN・HA組

3位：NK・HT組



新春テニストーナメント結果

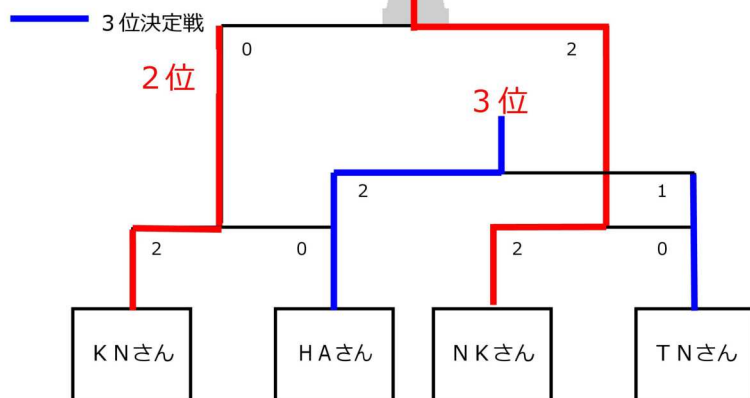
1月24日

シングルス優勝

優勝：NKさん

2位：KNさん

3位：HAさん



レッツ！スポーツ！

デイケアで体を動かす機会はスポーツプログラムを中心にたくさんあります。

運動は大事だと思っても一人だとなかなか動かし機会がないことはよくある話です。

そんな時に、デイケアの運動・スポーツ活動をうまく利用すると、継続的に運動をするきっかけができます。

若い時に経験したスポーツを活かして、日々の体力づくりや気晴らしにしたり、さらに上手になる機会にして自信になったりもします。

スクールではないので、どんな選手でもありま



安全にスポーツに参加するためには、いくつかの注意事項があります。参加してみたい方はぜひスタッフに声をかけてみてください。



	午前	午後
月曜日	フットサル	スポーツクラブ (ストレッチ、卓球、ダーツ etc)
火曜日	ヨガ	ソフトボール
水曜日		週替わりスポーツ (散歩、卓球、ダーツ、エクササイズ etc)
木曜日	ヨガ	テニス
金曜日		散歩(ミドリ村/不定期)