日々楽々

八尾こころのホスピタル
精神科デイケア

活動の集大成
第５回デイケア文化祭

八月七日、今年も活動で生み出された作品等を集めたデイケア文化祭が開催されました。

当日、台風接近のため、あいにくのお天気。開催そのものが危ぶまれましたが、無事最後まで実施することができました。

軽スポーツ室にクラブや個人の作品展示、今年は高齢者デイケアからの作品も展示され例年以上に華やかになりました。

午後からの舞台発表は各クラブと有志での発表。朗読やコーラスにバンド演奏、クイズなど盛りだくさんの内容でにぎわいました。

作品は投票によって上位三作品（写真上）が表彰されました。

また、残りの作品と舞台発表の中からも抽選で賞品が当たるなど、参加された多くの人が最後まで楽しめる内容でした。

舞台発表してみて

八月七日に文化祭が行われました。僕はその読書クラブとして舞台発表に出ました。太宰治の「走れメロス」の朗読です。スタッフといっしょに、M部長とHさんと僕で練習しました。昼休みも時間をとって三人で練習しました。

そして本番、始まる前、僕はどうなるか不安でした。しかし、いざ、僕のあいさつが始まって、何かうまくいきそうな気がしました。

そして本番は流れました。終わって一～二分たって大成功だったと思いました。M部長、Hさんにもそれを伝え、やった！と思いました。嬉しかったです。

これからもM部長、Hさんと読書をやっていこうと思います。

文・Oさん

こころの絵画展に出展

今年も「こころの絵画展」に作品を出展しました。数人が協力し合って作った花火大会をモチーフにした丸め絵（写真右下）とデイケアの四季をテーマにした切り絵作品（写真中央）、イラストクラブの作品から選りすぐりの塗り絵と、すばるメンバーさんの個人作品（写真左上）の五点。

九月五日に会場のエル大阪まで製作に関わったメンバーさんと見に行ってきました。

他機関からの作品も一同に集まった会場、すぐれた作品を一点一点見ながら、新たな作品へのヒントを得ることができました。

参加してみて

★怒りと葡萄という名前の他機関の作品がよかったです。

Nさん

★今年もクオリティの高い作品が多くて、もっと高めていきたいな、と思いました。題名は忘れたけど、印象に残った作品があって、会場ではそれをずっと見ていました。

Iさん

季節の創作壁画

デイケア棟一階の玄関をくぐるたびに季節を感じさせてくれる、デイケア名物の季節の壁画。季節感ただよう作品が創作やレクの時間を使って定期的に飾られています。

大きな作品を一人で作るのは困難ですが、たくさんのメンバーさんがパーツごとに役割分担、協力しあってできあがった瞬間は、大きな達成感に包まれます。

チャレンジ外食

夏のぎんが恒例の外食レク。今年も七月にランチバイキングを食べに行きました。

十四日に、梅田のグランヴィア大阪のａｂ（アブ）、二十一日には、あべのキューズモールのビュッフェ・フォー・ルームズ（写真左）へ。

予算は千五百円～二千円、この日のために貯めたお金で、クーポンも上手に使い料理を満喫、食後はショッピングを楽しみました。

すばるバスレク
馬見丘陵公園

すばるのバスレク、今年も六月九日、奈良の馬見丘陵公園にショウブを見に行ってきました。

お天気もよく、今年もショウブだけでなく、同じ頃に見頃を迎えるバラもいっしょに満喫できました。

ショウブも、種類はたくさん！濃い紫から水色、白色までいろんな色や形のショウブに魅了されました。気に入ったショウブはありましたか？

休日に行ってきました

馬見丘陵公園に初で行ってきました。五月二十三日にバラ園、天気良くてよい散策になりました。県営で無料で、季節の花々を楽しめてすごせるいい施設です。

広いけど、公園一周しました。花にクロアゲハがヒラヒラ舞ってる場面とか、見合い写真らしきものを撮ってる光景も見ました。いい運動にもなりました。

個人写真の投稿は久々ですけど、バラ園がよかったのでのせてみようかと。季節の一人風景写真は春・夏・秋・冬と関西圏内で場所探して、趣味の写真を楽しんでいます。

次回、ベストでのせたい写真があればまた投稿してみようかと思います。

文・てっちゃん

花を見て気持ちがおだやかになるのは
美しい心のあらわれである

救われる命　むくわれる愛

乾ともじ

今ひとつになり　救われる命と　むくわれる愛
心の底から　今私は願う
喜びも悲しみも　傷つくことも　みんなすべて　やすらぎに
　変わることを　私は願う

平和へのいのりが　悲しみをいやし
平和への愛が　つかれをいやし

あなたへと導く　心のやすらぎ
あたたかな愛のぬくもり
　うけとめて　うけとめて　永遠に

平和へのいのりが　悲しみをいやし
平和への愛が　つかれをいやし

あなたへと導く　心のやすらぎ
あたたかな愛のぬくもり

今ひとつになる　救われる命と　むくわれる愛

ハッピィゼリィ

さくらこ

冷蔵庫にフルーツゼリィ三個
姉がわたしに
「みっつともあんたにあげるわ！」
アップル味　オレンジ味　いちご味

「ありがとう、定休日三日間
　毎日ひとつ頂くわ」

朝食後にピッタリの
口当たりの良い
棚からぼた餅みたいな
格別ハッピィゼリィ
爽やかな夏のひととき
優しい時間が
過ぎていきました

禁煙のウソ・ホント

５月３１日の世界禁煙デーを前に、健康教室で禁煙について考えました。タバコがからだによくないことはもはや常識。でも、わかっていてもやめれないのはなぜでしょう？禁煙を妨げるいくつかの気がかりについて検証してみました。

禁煙するとストレス？

禁煙がストレスという前に、喫煙自体が体に大きなダメージを与えるストレスという事実を理解しましょう。しかし、禁煙へのチャレンジも少なからずストレスにもなります。スタッフや主治医と相談し、計画や準備を整えて始める方がストレスは軽くなります。

禁煙すると太る？

必ず体重増加するわけではないですが、実際に増えることは多いようです。禁煙で味覚が回復し、食事がおいしく感じられることも要因の１つ。しかし、増加は平均で２ｋｇ程度。健康被害が起きるほど太りません。喫煙を続ける方がはるかに健康被害は大きいといえます。

分煙さえすればいい？

分煙環境（喫煙室のような密室など）では、喫煙者は主流煙（タバコから直接吸い込む煙）と副流煙（タバコから立ち上がる煙）どちらも吸い込むことになり、健康リスクがさらに高まります。分煙は受動喫煙を防ぐには有効ですが、喫煙者にとっては分煙がかえってアダ！

今さら禁煙しても意味がない？

実際には禁煙開始の瞬間から、からだは健康に向かって動き出します。８時間たつと、血液中の酸素は正常値に戻り、１日で体内から一酸化炭素は抜け、２，３日で体内からニコチンは完全に消えてしまいます。今からでも禁煙を始めるメリットはたくさんあります。

意志が弱いと禁煙無理？

意志の問題でなく、準備や計画性の問題です。何の準備もせず思い立った日にいきなり禁煙を始めるのは無謀。失敗して、やっぱり自分には無理！という思いを強めるだけ。開始のタイミングを考え、禁煙外来利用など相談・サポート体制を整えると成功の確率が上がります。

いざという時役立つ 救急救命講座

八月二十一日の健康教室の時間に、八尾市救急隊の方に来ていただき、昨年に続いて救急救命講座を開催しました。

ＡＥＤを使った救命処置の説明、実演をした後に、メンバーさんも実際に練習用人形を使って、心肺蘇生にチャレンジしました。

一定のスピード、リズムに乗って、体重をかけて胸骨の間をしっかり圧迫するのは意外と疲れる体験でした。もしもの時には、他に誰かいる場合は協力しあいながら交替で取り組めるとよいでしょうね。

参加してみて

★ＡＥＤの置いてある所で自分が実際できるかどうかわからないな、と思いました。

Ｉさん

★（胸部圧迫は）パコパコとなってそれほどしんどくはなかった。これが心臓の蘇生になるのか、と思いました。でも、いざその場でできるのか気になります

Ｔさん

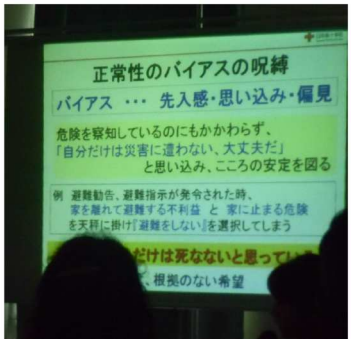
迫りくる大地震の前に

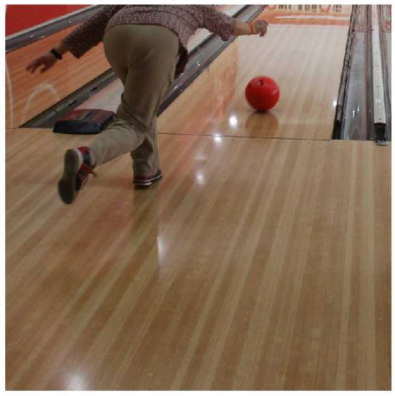
防災デー2017

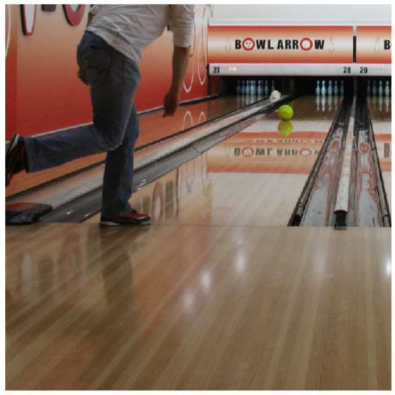
九月六日は毎年恒例の防災デー。通常のプログラムは止めて、防災のことを考える一日です。

今年は日本赤十字社の災害ボランティアの経験豊富な職員の方に来ていただきました。午前中は防災啓発プログラムの講義で、防災に関する知識を学び、午後からは、避難所での生活に役立つことを教えてもらいました。

水や電気、衣食住など日常の当たり前が通用しなくなる災害。水は貴重なので、清潔を保つために少量の水でできるホットタオル作りや、風呂敷を使って調達した水も運べる簡易カバン作り、毛布を使ったガウン作り（写真右中）、などを実際に体験しました。







五月十九日に、すばるはアローボウリングに行ってきました。

実に十三年ぶりという方や二十年以上やってないというメンバーさんも参加。

ボールが重たかった、力んでしまった、スコアは伸びなくても楽しかった、などいろいろなコメントを頂きました。

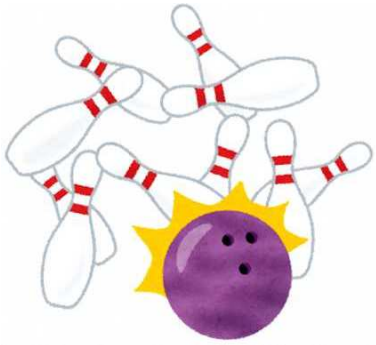
優勝はＩさん、一五三点、二位はＨさん、一四五点、三位はＫさん、一四四点でした。

優勝したＩさんは、ボウリング場が家の近くにあるので月に一、二回行ってます、とのこと。ベストスコアは一七九点だそうで、この日もストライクを三回とって、自己ベストに迫るスコアで見事優勝されました。

久しぶりに腕が鳴る
スカッと！ボウリング

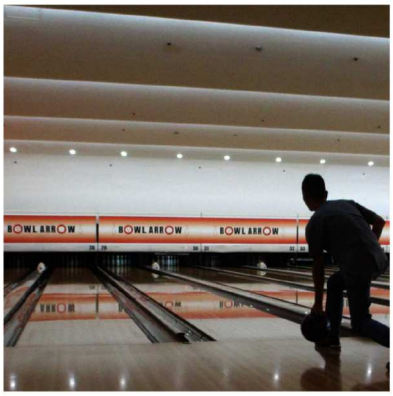
九月十五日のレクの時間、今度はぎんがでアローに行き、二ゲーム投げてきました。

スペアやストライクに笑顔満面で、ハイタッチに応じるメンバーさん、ちょっとしたフォームの違いで見違えるようにストライクを連発されたり、目標の一〇〇点越えを達成されたりと、思い思いに久しぶりのボウリングを楽しまれていました。



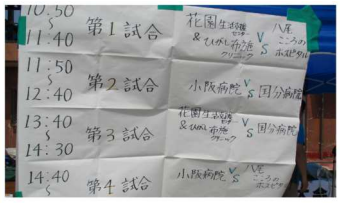
久しぶりだとなかなか一ゲーム目から調子が出ないもの。二ゲーム目やると、調子の波で、一ゲーム目か二ゲーム目のどちらかで満足のいくスコアを出しやすいようでした。

障害者手帳があると料金が一ゲーム三〇〇円、手軽なスポーツとして、日頃も時々できるといいですね。



熱闘！久宝寺緑地！

中河内合同ソフトボール大会



昨年に続き、第二回中河内合同ソフトボール大会が久宝寺緑地陸上競技場で開催されました。

梅雨の時期、天気が最後まで心配でしたが、梅雨の中休み、好天に恵まれたものの真夏を思わせる暑さ！熱中症対策を万全にした上で、無事開催することができました。

ぎんがギャラクシーズは選手九名、応援六名で参加しました。

一試合目は第一試合ということもあり、十分にエンジンがかからないままスタート。点には結びつかなかったものの、ヒット数は十一本で相手チームと同じ。全打席ヒットのKさんをはじめとして打線は好調でした。

第2回中河内合同ソフトボール大会結果

平成29年6月23日　久宝寺緑地陸上競技場
試合時間 ― 1試合50分

第1試合

	1	2	3	4	5	6	7	計
花園支援センター＋ひがし布施クリニック	5	2	3	1				11
八尾こころのホスピタル	3	2	0	0				5

第2試合

	1	2	3	4	5	6	7	計
国分病院デイケア	2	0	3	0	0			5
小阪病院デイケア	3	4	0	2	×			9

第3試合

	1	2	3	4	5	6	7	計
花園支援センター＋ひがし布施クリニック	1	3	0	0	5			9
国分病院デイケア	3	2	0	2	3×			10

第4試合

	1	2	3	4	5	6	7	計
八尾こころのホスピタル	3	0	1	4				8
小阪病院デイケア	4	5	0	×				9

第二試合は小阪病院、昨年勝った相手とはいえほぼ互角の戦いの結果、惜しくも一点差で惨敗。

今回からホームラインが六十mに伸びたことで長打が減った印象。昨年は三本ぐらい出たホームランも今年は二試合で一本にとどまりました。

卓球交流会

八月二十三日、第五回デイケア卓球交流トーナメントが虹の架け橋にて開催されました。

今回は敗者復活戦を導入。一回戦で負けた方にも復活のチャンス到来！一人二試合以上はプレイできました。

一昨年の優勝と昨年優勝のメンバーさんどうしでの決勝。想像を超える白熱した展開で、一進一退のシーソーゲーム。何度もジュースを繰り返した結果、優勝を手にしたのは今年もSさん、見事二連覇達成です。また、三位にMさん。おめでとうございます！