

デイケアでの感染対策

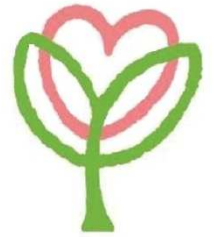
代表的な取り組み

- 来室時の手洗い、検温
- 換気のためのフロア終日窓開け
- 密を避ける工夫
 - 1 テーブルの着席人数制限
 - 対面での飲食の禁止
- 飛沫リスクのある活動の中止
- フロアの定期的な消毒作業
- 手洗い、手指消毒、マスク着用の奨励
- 物品共有時の手指消毒
- 共有する物品の消毒
- 密を伴う場所への外出に対する注意喚起 など・・・



令和三年もあつという間に半年が過ぎました。相変わらず再拡大と縮小を繰り返す新型コロナウイルスの波、ワクチン接種が進む中でも気を抜けない毎日が続いています。デイケアは皆様が安心して利用できる場所として、感染対策に引き続き取り組んでまいります。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

日々楽々



八尾こころの
ホスピタル
精神科デイケア

デイケア週間プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日				
9:30	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会				
10:00	ウォーミングアップ すばる・ラジオ体操 ぎんが・ラジオ体操・舞草本	ウォーミングアップ ラジオ体操	ウォーミングアップ ラジオ体操	ウォーミングアップ すばる・ラジオ体操 ぎんが・ラジオ体操・舞草本	ウォーミングアップ ラジオ体操				
10:30	健康教室 10:30-11:15頃 軽スポーツ室	陶芸 10:30-11:30頃 陶芸室	ヨガ (二部制) 10:30-10:50 10:55-11:15 軽スポーツ室	知得! 10:20-11:15頃 ぎんがホールなど (他、随時指定)	心理教育 10:20-11:15頃 軽スポーツ室				
12:00	陶芸 10:30-11:30頃 陶芸室	ヨガ 10:30-11:15頃 ぎんがホール すばる和室	陶芸 10:20-11:30頃 陶芸室	歌体操 (コーラス) すばる 10:30-10:50 ぎんが 10:55-11:15	くらし講座 10:30-11:30頃 すばるホール				
12:30	健康教室 10:30-11:15頃 軽スポーツ室	陶芸 10:30-11:30頃 陶芸室	ヨガ 10:30-11:15頃 ぎんがホール すばる和室	知得! 10:20-11:15頃 ぎんがホールなど (他、随時指定)	心理教育 10:20-11:15頃 軽スポーツ室				
13:00	屋食(すばる11:45/ぎんが:11:50) ・ 休憩								
14:00	クラブ活動 生け花・お菓子・読書 スポーツ・イラスト マジック・音楽 (令和3年4月現在) ★急報制 13:00 - 最大15:00 (時間・場所はクラブごとに異なる)	隔週 スポーツ ソフトボール または フットサル テニスコートor そばげ(室内) 13:00-14:00(14:30) ソフトボール 障が朗読時 13:00-15:00 (現在利用停止中)	創作 13:00 - 14:00 すばる・ぎんがホール レディース サロン または メンズ'サロン 14:00 - 15:00頃 すばるホールetc	週替わり スポーツ 散歩・卓球・ダンス ふっや、風船パレ フィットネスetc 13:00 - 14:00(15:00) 軽スポーツ室 テニスコート	よみかき 13:00 - 14:00 すばるホール	レクダンス すばる 13:00-13:30 ぎんが 13:30-14:00 軽スポーツ室	テニス 13:00-14:00(14:30) テニスコート そばげ(室内)	ぎんが ミニレク	すばる ミニレク
15:00	軽体操 (選替り・約10分) すばるホール	軽体操 (選替り・約10分) すばるホール	軽体操 (選替り・約10分) すばるホール	軽体操 (選替り・約10分) すばるホール	軽体操 (選替り・約10分) すばるホール				
15:30	おわりの会	おわりの会	おわりの会	おわりの会	おわりの会				



4月にマイナーチェンジしました！

1月26日は、自転車やキャンプなどアウトドアに詳しいMさんに講師になっていただき、自転車の魅力やキャンプ道具の説明をしていただきました。

ホールに1人用のテントを参加メンバーと一緒に実際に広げて、中に入ってみる体験をしたり、アウトドア用コンロでコーヒーを沸かして参加メンバーに飲んでいただくなど、話だけでなく体験型の楽しい時間でした。



メンバートーク

ぎんが火曜日午前の知得では、メンバーさんの得意分野や興味のある話題について、講師になって語っていただくメンバートークを不定期にやっています。この半年の間に、2人の方が登場、興味深い話題を語っていただき、ありがとうございました。



6月8日は、地元をもっと知ろう！というテーマでTさんに講師になっていただき、知ってるようで知らない大阪、特に私たちの地元、八尾柏原を含む東部大阪のことを、それぞれの市ごとに魅力や意外な一面を解説していただきました。

大阪に住みながら、地理感覚は非常にあいまい！身近な市の場所も意外とわかっていないことを実感！

最後に、ご当地ゆるキャラを当てるクイズや大阪の難読地名クイズを楽しみました。

舞台発表会



6 / 4 (金)、すばるで舞台発表会を開催しました。

披露された演目は、

- ① 音楽クラブによる演奏会
- ② ピアノや木琴が得意なメンバーさんの演奏
- ③ 歌体操で練習を重ねてきた BTS の「ダイナマイト」、ピンクレディーの「UFO」(ダンス)
- ④ 希望者参加「エンジョイチャレンジ」

出演メンバーさんは、プログラム以外の時間も練習を重ね、成果を十二分に発揮されてました。

笑いあり、感動ありの素晴らしい時間をみんなで共有することができ、閉塞感ただよう社会情勢をひと時忘れることができたと思います。



コロナウィルス感染症の拡大により、デイケアプログラムの活動が大きく制限される中、感染対策を徹底しながらも、日頃の活動成果を披露したり、外出や調理ができない中でも、メンバーさんと思い出に残る行事を！という想いで取り組みました。

舞台発表を楽しんだ後は、すばる特製ワッフルパフェを堪能しました。インスタ映えする見た目と、確かな味に皆さん笑顔がこぼれてました。

先の見通せない日々が続きますが、今後もみんなが笑顔で楽しめるレクリエーションの開催を目指してまいります。



笑顔のピザ作り

4 / 30は、ピザを作りました。

普段、ピザを生地から作ることは少なく、メンバーさんも初めての生地作りからスタートしました。少人数のグループに分かれ、密にならないように生地を伸ばして伸ばして、大きく広げました。

普段は交流が少ない人も、同じグループで自然と声をかけあい、協力する姿がありました。同じ材料を使いながらも、それぞれの個性が出るピザがたくさんできました。



遠坂 凛

乾 ともじ

辛い 辛い てばかり思ってた
本当に辛くなるわよ
耐えることが大事かもしれないけど
でも 本当に貴方が
今辛い思いをしているなら
無理はしないで・・・

我慢はよくないわ
貴方は 本当に良く頑張った
本当に良く 今まで自分一人の力で
誰の力も借りず

ただ 一心に・・・
それが唯一 貴方が 心に決めた
心の底から信じている
何よりも誰にも
負けない 負けたくない！
そう 貴方自身の精神
それが 貴方の力の結晶だものね

私 そんな 貴方がとても好き
好きだから 好きだからこそ
とても 心配なの

貴方の事が・・・悲しい
ううん 悲しくないなんて嘘よ
分からないはずないわよね？
貴方は 私をととても大事にしてくれているもの
だから だから

ごめんなさい
また 余計な事 言っちゃったかな？
うん やっぱ かなわないな！

大丈夫！俺はいつだって平気だよっ！
君が傍にいてくれる限り
どんな事が 起きようと！
だって 今までそうして二人で信じて
生きて来た仲間じゃん！

強い 強さの中に 誰よりも 優しい
いたわりを感じさせる・・・
私はまた一つ
貴方に魅かれてしまいました
お疲れさま

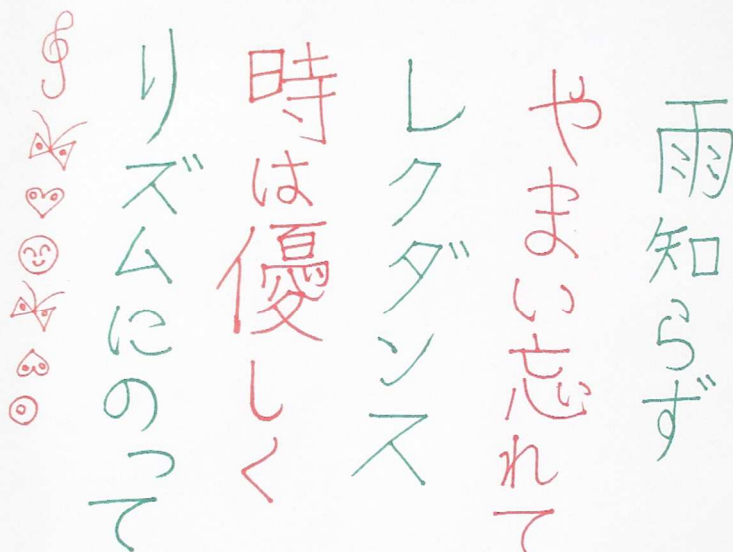
おやすみなさい zzz

あなたとはこれを読んで自分のことだとしたら、
そばで見守ってくれる人が必ずいてくれると思う
と勇気づけられる詩ですね。 Staff T

レクダンスの華

感染対策で人数制限のためぎんが・
すばる入替制となったレクダンス。
雰囲気盛り上げるために、毎回、素敵
なメッセージで花を添えて下さる
「さくらこ」さん、いつもありがとうございます。
ございます。

雨知らず
やまい忘れて
レクダンス
時は優しく
リズムにのって



LOVE & FREEDOM

ORO

地位や名声や富を手に入れても、本当の意味での
幸せではない

なぜなら、唯一人類共通の最大目標であり、最高欲
でもある「愛と自由」を実感していないからだ。あら
ゆる角度の物を手に入れても、あらゆる食をたしなん
でも、あらゆる角度の性を味わっても心は満たされ
ない。

この「愛と自由」と言う物は、この世の陰と陽と釣
り合うぐらい果てしなく最も価値のあるものである。
けど、どれを選択するかは本人の自由である。でも、
時にはそれに意識したり磨くのもいいべし。

これからに向けて

再び参上

今年の 2 月から寮から指定のアパートへ引越しをした。

勿論、引越しそばも食べた。その前の寮の時もそうしたが。

新しい住まいの人達は、皆温かい人ばかりで、今の所は一安心している。デイケアも
スタッフとかも入替の者もいるが、皆良さそうなので安泰している。

今の所の目標は、もっともっと友達を作る事かも知れない。人は十人十色と言う諺も
あれば、人間も人の子と真逆の意味の諺もあるので、どっちを信じていいかは判らない。

今年からデイケアも以前までは火曜日だけだったが、木曜日も来る事になった。木曜
日は POPS サロンがあり、いろんな曲が聴けて嬉しい。ましてこの木曜日のデイケアは、
午後からの参入で、午前は午前で別の所で生活訓練を受けた後からの事だ。この生活
訓練は 2, 3 年間迄と決まっているので、以後どうなるのか自分でさえも判らない。
多分、作業所へと行くと思うが。

このデイケアも今年で 12 年も経った。何か恩返しを何かの形でしたいのだが、どう
したら良いかが判らない。それを見つけるのが目標かも知れない。

機智ある名言（3）

神 小龍

2013 年の大河ドラマ「八重の桜」では、綾瀬はるか演じる新島八重が主人公でしたが、彼女と同郷の会津の女傑に「鹿鳴館の華」と謳われた大山捨松がいます。

捨松は満 11 歳で、日本最初の女子留学生の一人としてアメリカにわたります。以後 11 年の間に英語、フランス語、ドイツ語を完璧に習得し（逆に日本語が怪しくなったそうだが）大学を優秀な成績で卒業します。しかし、当時の日本女性に求められたのは良妻賢母。せっかくの捨松の才能も活かさぬまま埋もれるか、と思われたところ、陸軍卿・伯爵だった大山巖が彼女に一目ぼれし縁談を申し込みます。欧州留学経験のある大山は、欧米風の洗練された美しさと才能に心を奪われました。しかし、捨松は「大山閣下のお人柄を知らないうちはお返事できません」とデートを提案します。大山の強い薩摩弁と捨松のたどたどしい会津弁は最初通じませんでした。フランス語で話し始めると途端に意気投合し、交際 3 か月で結婚します。

二人は有名なおしどり夫婦となり、深い理解によった堅い絆で結ばれました。

ある時、新聞記者から「閣下はやはり奥様の事を一番お好きでいらっしゃるのでしょうか」と下世話な質問を受けた捨松は「違いますよ。一番好きなのは児玉さん（大山の腹心、児玉源太郎）、2 番目は私で、3 番目はビーフステーキ。ステーキには勝てますけど、児玉さんには勝てませんの」と機智に富んだ会話で一本取っています。

夫を立て、支えつつも自らも主張する。日本に数少ない「女傑」の一人です。

（了）



個人作品コーナー

メンバーさんに自由に描いていただきました！

匿名希望

書くのがめんどくさかった(笑)



作品サイズ：A4



匿名希望

タイトル「気のかさ……」

作品サイズ：B6

季節の創作壁画



紫陽花寺

エレベーターホールに掲示している壁画です。模造紙を 4 枚使用した大作になっています。お花紙を丸めるのが得意な方、塗り絵が得意な方、のりで貼る工程が得意な方、はさみが得意な方など、得意な活動を選んで取り組んでいただき、素敵な作品ができあがりしました。創作の時間だけでなく、空き時間に皆さん懸命に作成されてました。



ほたる

模造紙 1 枚で作成した「ほたる」の壁画になっています。すばるホールの掲示板に掲示しています。夜空は絵の具を使用して、キレイな紫を作ることができ、幻想的な雰囲気になりました。



富士桜

模造紙 4 枚の大作
春といえば桜、
富士山を望む延々と続く桜並木を表現しました。日本のどこかにある、一度は行ってみたい場所ですね。



スバルナルド

マクドナルドは、すばるメンバーさんにとっては大人気の食べ物の一つ！

コロナの感染対策で、外出活動でマクドナルドへ食べに行く事ができなくなって、はや1年・・・でも思いは募るばかり・・・そんな想いに何とかこたえるために宅配注文したこともありましたが、商品以外の費用がとてらかかるため、何とか良い方法がないかと考えていました。

「そっだ！自前の…スバルナルドをすればいい！」

感染対策をしっかりと、安全で安心して楽しめる日頃の調理活動を生かして、マクドナルドに似せた、**スバルナルドセット**を作って食べることにしました。

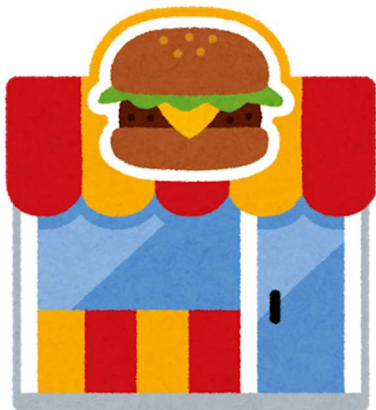
やるなら本気で！できるだけ似せて作ろう・・・！との意気込みで取り組みました。

久々の調理・・・といっても、温めだけのものが多かったですが、みんな楽しく準備に取り組みました。

トレイには、すばるオリジナル敷き紙を印刷。バーガーを包む紙や、ポテトを入れる紙なども工夫して作りました。

それぞれ担当を決めて、和気あいあいと作業は進んでいきました。包み紙には、ころちゃんシールを作り、雰囲気作りにも力をいれました。みなさん、とても楽しそうに取り組んで下さいました。

試食が始まると、一斉に静まり返り、みなさん黙って、もくもくと食べておられました。食べ終わると、両手で大きな〇を作り、「おいしかった」「ボリュームがあった」など感想が様々にあり、大好評で終わりました。またやりたいとの声も多かったです。



スバルセット

ハンバーガー
ハッシュドポテト
ジュース
果物

今回、自前のスバルナルド、感染対策を考慮し、万全な体制で取り組めたのは、メンバーのみなさんの協力も大きかったと思います。まだまだコロナの影響が大きい日が続きますが、精神科デイケア「すばる」でできる、最高に楽しいことを考えて取り組んでいきたいと思っています。

新春テニストーナメント

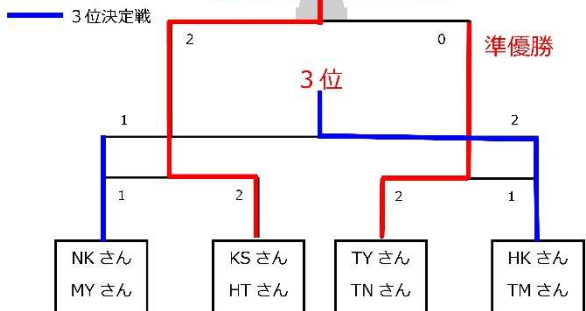
2021

新春テニストーナメント結果

1月21日

ダブルス優勝

- 優勝: KS・HT 組
- 2位: TY・TN 組
- 3位: HK・TM 組



スポーツは人気のプログラム。コロナ禍の元では、活動時間を短縮し、物品共有の際はほかに物品・手指消毒し、密になりにすぎないよう工夫しながら活動を継続。

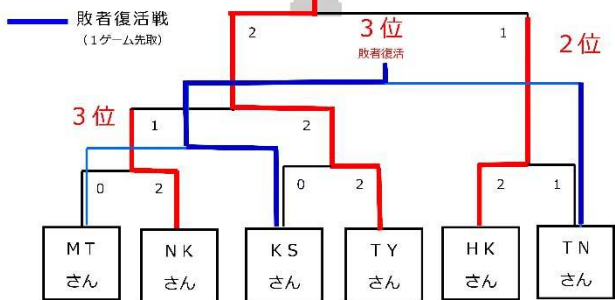
おかげで毎年新年恒例のテニス大会も無事開催することができました。普段の練習とは違った白熱した試合展開が多く見られ、ダブルスでKSさんが念願の初優勝!! シングルスはTYさんが連覇、三度目の優勝を飾りました。

新春テニストーナメント結果

2月4日

シングルス優勝

- 優勝: TYさん
- 2位: HKさん
- 3位: NKさん
- 3位: KSさん



初めてのデイケア卓球大会

卓球は普段のレクなどで人気が高く、デイケアでの競技人口も多いスポーツですが、大会として一つのイベントとして実施するのは長いデイケアの歴史の中でも意外にも初めて!



五月十四日、ぎんがで初めて開催した卓球大会。イベントとなると、みんな気合充実! ファインプレーの連続は見ごたえありました。結果は実力発揮したNKさんが見事に優勝されました。