日々楽々

2022 スタート

昨年もコロナで様々な活動が制約を受けた一年でしたが、皆様のご協力のおかげで無事乗り越えることができました。

本年もデイケアを安心して利用していただくために、感染対策に積極的に取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。

(上)新春壁画　模造紙２枚

（左）生け花クラブ　新年に向けて生けました

今年もまだコロナは油断できませんが、収束状況に合わせて、徐々に活動の幅を広げていけるよう一年にしていきたいものです。

コロナ前のようにデイケアでカラオケや外出が自由にできる時が訪れるのを楽しみに待ちましょう！

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 きんが：ラジオ体操＋時事ネタ	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 きんが：ラジオ体操＋時事ネタ	ウォーミングアップ ラジオ体操
10:30	すばる 健康教室 10:30~11:15頃 軽スポーツ室 / すばる 陶芸 10:30~11:30頃 陶芸室	きんが ヨガ（二部制） 10:30~10:50 10:55~11:15 軽スポーツ室 / きんが 知得! 10:20~11:15頃 きんがホールなど（他、題時指定）	きんが 心理教育 10:20~11:15頃 軽スポーツ室 / きんが 陶芸 10:20~11:30頃 陶芸室 / くらし講座 10:30~11:30頃 すばるホール	歌体操（コーラス） すばる きんが 10:30 ~ 10:50 10:55 ~ 11:15 軽スポーツ室 / ヨガ 10:30~11:15頃 きんが和室 すばる和室	きんが きんがミーティング 10:15~きんがホール / すばる すばるミーティング 10:30~すばるホール / きんが 卓球 ミーティング後 ~11:20頃 軽スポーツ室
12:00	昼食（すばる11:40頃/きんが：11:45頃～） ・ 休憩				
13:00	クラブ活動 生け花・お菓子・読書 スポーツ・イラスト マージャン・音楽 （令和3年9月現在） ★受益制 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 別府多目的室(室内) 13:00~14:00(14:30) ソフトボール 陸グラウンド時 13:00~13:00 / 創作 13:00 ~ 14:00 すばる・きんがホール / すばる 隔週 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、ボーク ボッチャ、風船バレー 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etc. / よみかき 13:00 ~ 14:00 すばるホール / いやしの時間 14:00 ~ 14:30 すばる和室 アロマ リラックス呼吸 いやし音楽	レクダンス すばる きんが 13:00~13:30 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 別府多目的室(室内) / きんが ポップスサロン 14:00~15:30 きんがホール / すばる 茶音会 14:00~ 15:30 すばるホール	きんが ぎんがミニレク / すばる すばるミニレク スポーツ・調理・ゲーム 散歩・季節の創作 DVD鑑賞・カラオケや 季節行事（お花見・忘年会など） 内容やスケジュールは きんが・すばるで異なります コロナ感染対策で 活動が一部制限されます
15:00	軽体操（週替り・約10分） すばるホール	軽体操（週替り・約10分） すばるホール	軽体操（週替り・約10分） すばるホール	軽体操（週替り・約10分） すばるホール	軽体操（週替り・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

金曜日のプログラムに卓球が増えました！

大成功！すばる忘年会

準備

今年は、コロナ禍の中で何ができるか・・・何を食べるか？から課題を抱えながらスタートしました。

数年前に、近鉄八尾駅前のうなぎ専門店まで行った企画が大盛況であったことを思い出し、デイケアで、昼食をうな重にしてみないか・・・という企画を立ち上げました。

せっかくやるなら、うなぎ１尾、ドドーンと丼にして食べてもらいたい・・・と計画しました。

お弁当箱を探し、うなぎやタレは病院の栄養課のみなさんのご協力を頂き発注をしました。

スタッフからも感謝の気持ちを伝えたいと考えて、箸袋をオリジナルで製作し、１ 枚 １ 枚折って作り、弁当箱の上に １ 年間の感謝の気持ちをつづった言葉を添えて準備をしました。

本番！

当日参加者が 48 名という、記録的人数！スタッフ一同うれしさでいっぱいになりました。

前日から準備するも緊張感が増してきて、スタッフ全員ドキドキしながら一夜を過ごしました。**ご飯を５２合、うなぎ１３ｋｇ、タレ３．６ℓ、弁当箱５２個、箸袋５２枚・・・**どれもこれも経験のない量の準備で、スタッフが必至のパッチで取り組みました。

当日、メンバーさんからは「すご～い！、うなぎ一匹のっかってる！「すごい贅沢や！」「ほんまにこんなにうなぎでいいの？」など、歓声があがり「めっちゃ美味しかった！」「こんなん初めてやわ」「おなかいっぱいや、晩御飯食べられへんわ」などメンバーさんの驚きの声と喜びの声が、やみませんでした。始まりの言葉、乾杯の音頭、終わりの挨拶・・・メンバーさんがそれぞれ分担して締めをしてくださいました。

午後からはクイズ大会。大笑いの楽しい自分クイズから、イントロクイズ、ＡＨＡ体験クイズを行い、非常に盛り上がりました。

スタッフとメンバーさんが一緒に作り上げた、楽しい忘年会の１日でした。

2021 年を締めくくる
ぎんが **クリスマスパーティ！**

ぎんがでは、12 月 24 日に忘年会も兼ねたクリスマス会を開催しました。

本来なら忘年会で鍋を皆で囲んで食べるのですが、コロナ禍で飲食での密集は避けたいので、クリスマス会という形で、飲食だけでも豪華に？！飲食時は別の部屋に分散していただくなど、午前中の準備から皆さんの協力のおかげで無事に開催することができました。

飲食はココスからテイクアウトした立派な**チキン**と**ピザ、ポテト**にシャトレーゼの**ケーキ**と盛りだくさん！
クリスマスソングの BGM が流れる中、

舞台発表	
出演者	演目
1　ジングルベルスターズ	ジングルベルハミングとオリジナルダンス
2 ショータイム	NiziUの歌体操「Take a picture」
3 ジェスチャーズ	ジェスチャーゲーム
4 GTS (ぎんがスタッフ)	Dynamite!

飲食を楽しんだ後は、メンバーやスタッフ有志による**舞台発表**。レクダンスの経験を生かしたオリジナルなダンス振り付けや、ジェスチャーズの迫真の演技！など、大いに盛り上がりました。歌体操も息の合った動きで皆を魅了しました。
BTS のお株を奪う？？ぎんがスタッフ GTS のダンス Dynamite、一緒に踊って下さったメンバーさん、ありがとうございました！

しばし、**ケーキタイム**をはさんだ後は恒例の**ビンゴ大会**！サンタはいませんでしたが、お菓子や日用品の入った景品をもれなくプレゼント！

昨年に続き、今年も盛況だったクリスマス会、令和４年こそはコロナのことを気にかけず、自由に活動を楽しめる１年でありたいですね！

すばる運動会

今年のすばるの運動会は、１０月２２日に別館で実施しました！種目は全４種目、**①物送り、②玉入れ、③風船バレー、④パン釣り競走、**です。

まずは**物送り**、大きいものはテニスラケット、小さいものはクリップなど､様々な物を使用しました。ピンポン玉をお玉に乗せて運ぶ時は、みなさん真剣な表情で運んでいました。

次に運動会の定番、**玉入れ**です。安全のため、イスに座って行いましたが、大いに盛り上がりました。

続いて**風船バレー**です。今回はなんと！ 特大風船で挑戦しました。普段、物静かな方も、両手を大きく上げ､アタックを決める　場面が印象的でした。全員参加型のゲームで楽しめました。

最後に**パン釣り競走**です。例年は「パン食い競走」でしたが、コロナ感染対策のため、泣く泣く競技を変更・・・惣菜パンから菓子パン、食パンまでラインナップをそろえました。競技後においしくいただきました。

初めての試みでしたが、怪我無く、楽しく終えることができました(^_^)

すばるナルド、再び

５月に、かつてないほどの感動と興奮！？に包まれた伝説の企画**「すばるナルド」**。メンバーさんの熱い期待に応えるために帰ってきました！

マクドナルドはすばるのメンバーさんの大人気な食べ物の一つ。活動で食べに行く機会も多かったのですが、コロナ禍で行けなくなり・・・そのような中、ふと天啓がひらめきました。**食べに行けないなら、作ってしまえばいい！**と。

第２回にあたる今回の**「すばるナルド」**。前回に引き続き、感染症対策を徹底し、パテやバンズ、トレイ作りなど、それぞれの担当に分かれて協力しながら取り組みました。手際よく調理が進んでいく中で、前回を経験されたメンバーさんが、初めて参加するメンバーさんに優しく教える場面もあり、とても和やかな雰囲気で行われました。

メンバーさんから頂いた感想も「みんなで行う調理は楽しい！」「味も最高！」など書ききれないほど頂き、前回以上に大好評で幕を下ろしました。

スイカ割り

８月６日、すばるのスイカ割り大会は、ビーチボールのスイカと目隠しではなく「エアー目隠し」！？でコロナ対策を行いながら開催しました。

１人１人、スイカのボールに、他メンバーの誘導で誘導され、多くの人がスイカ割り！？を楽しみました。

10kg を超える大きなスイカの重さ当ては、大盛り上がりでした。甘く美味しいスイカで大いに夏を感じる 1 日になりました。

すばるの夏、八尾の夏

夏祭り

８月１３日、今年のすばるの夏祭りは、①スマートボール、②スーパーボールすくい、③ストラックアウト、④輪投げ、⑤魚釣りゲーム、⑥ジャンケンゲームを行いました。

今年初めて実施した、ストラックアウトでは歓声や声援もあがり、にぎやかなゲームになりました。

メンバー同士で看板作成やゲームの準備、お店の当番の順番もメンバー同士で役割を決めて、和気あいあいとした雰囲気で行いました。

ゲームの後には、景品やおやつのソフトクリームをみんなで頂きました。普段、交流が少ないメンバーや臨時参加されたメンバーも多く、にぎやかな夏祭りとなりました。

プラネタリウム

7 月に別館が完成。設備の整った多目的室があると聞き、大きな広い場所で星空を見れたらキレイだろうと考えて計画。9 月 8 日に実施。秋から冬にかけての星座やそれにまつわる話を見聞きしながら、神秘的な一時を過ごせました。初めてのプラネタリウムと別館に興味を持たれた臨時参加の方が多く参加されました。

作業所・就 A インタビュー

デイケアで就労継続支援 A 型（就 A）を利用して働いている H さんに話を聞きました！

利用されてる就 A の名前を教えてください！

ちのくらぶの就 A、清掃業務です。週 2 回通ってます。

どんな作業をしてますか？

掃除です。除菌作業や、水モップ、乾モップかけ、トイレ掃除などです。

作業のやりがいは？

時間内に作業を終わらせれた時の、きっちり感と、終わった時の達成感です。役立っていると思えたらうれしいですね。

就 A での楽しみはありますか？

作業で求められることをこなせることを楽しめるようになれたらと思ってます。作業で「頼りにしている」と言ってくれるスタッフさんがいます。あと、就 A メンバーとの助け合いです。

これからの希望をひとこと！！

役立つ作業をしていけたらと思います。今の就 A の全部の時間に入れるぐらいになりたいです。

ありがとうございました！これからもがんばってください！

君はそう思っていても　他人はそう思っていない

Tomo-J.glass rose

君の為にしてるんじゃないよ
僕自身の為でもない
未来を変える事は明日に繋がる
それだからこそ　それだからこそ
人には　言えないもっと
大事な事がある

人が苦しめば　自分も苦しむ
何のためにもならない
そんな事して何の得になる？
君は　何故　それだけ
君達は　何故　それだけを
正しい事だと　信じているのかい？

わがままな事ばかり言ってたら
本当に世間から　馬鹿にされる
人というものは　理性があるなら
苦難に打ち勝とうとする人に
手を貸そうと・・・

哀れみが判る　誰よりも判る
自分だけが良ければいい
そんな事言われなくても判ってる

君は　何故　それなら
君達は　何故　それなら
自分から進んで助け合わない？

やってよかったこと

ペンネーム：　久しき時期

ここのデイケアに来て、今年で１２年目になった。それ以前まではほとんど引きこもりだったので、来といて良かったって絶対に思う。それまでの友達と言えば、学生時分の友達しか居なかった。その友達も、何かあったら野球の話しかできない、話が偏った人ばかりだった。縁を切ろうとしたら、生前の母には縁を切るなと強制されてばかりで、はっきり言って厭だった。

母の死を機にこのデイケアに来たが、来てみたら野球以外のこともたくさんできて良かった。麻雀、将棋、囲碁 etc 色んな事が自由にできて良かった。そして色んな友達もできた。今までは同じ世代の人しか付き合えなかったので、前世代、同世代、次世代といっぱいの人と触れ合うことができた。

ほとんど仕事をしたことがなかったが、9 年前に作業所にも行けて頑張っている。男同士しか付き合うことができなかったのは、男子高出身だからかもしれないが、女性の友達もできてうれしい。ここに来てもっともっといろんな見聞を拡げていきたいと思う。

デイケアに来て過去の束縛から解放され、自由に生きることができてよかったですね！(^_^)　by staff T

生きているということ

ペンネーム：ペコちゃん

今の人生より、幼少期の方がいろいろ経験でき、
たくさんの友達がいて恵まれていたのかもしれない。
今、現在はスマホで SNS などを通じ
人と人が繋がっているという背景がある。
コロナ禍の影響だろうか。
お互いの病気のことをわかちあい
私の隣に居てくれる
かけがえのない存在の人。
お金を持っているからって
幸せとは一概に言えないと思っている。
病気になって良かったと思いたくはないが
統合失調症と付き合う
病気と向き合う
今の人生を大切にしたい
私が一番この世に生まれてきて良かったという感動を
沢山積んでいきたい。

ぼくの夢

ペンネーム：TM ネットワーク

藤井聡太は、ぼくの憧れの人だ。
彼は将棋界の記録をどんどんぬりかえていっている。
大谷翔平にも、ぼくは憧れている。
それは共通していることだろう。
ぼくも二人のような偉大な人になるのが夢だ。
だから、ぼくは少々の障壁があっても
それを乗りこえていけるような人生を送りたいと思う。
夢が叶うといいな。

初めてのオセロ大会

オセロはデイケアでは日頃、メンバーさん同士で対戦されてることが多い、身近なゲームですが、大会として実施するのはデイケアでは意外にも初めて！

記念すべき第一回オセロ大会は十二月一日に、ぎんがホールにて開催されました。

十四名の方がエントリー。普段対戦する機会のないメンバーさん同士の組み合わせがあったり、賞品もかかった真剣勝負、お互いに譲り合わない白熱した展開があったり、と大会らしい雰囲気で盛り上がりました。

優勝はＨＮさん。以前、ちのくらぶで開催された将棋オセロ大会のオセロ部門で優勝された経験のある方だけにさすが！おめでとうございます。

大会を機に、日頃のオセロがさらに楽しくなるかもしれませんね。

第二回 卓球大会

五月に開催された卓球大会を機に、ぎんがの金曜日のプログラムに正式に卓球が組み込まれました。

好評だった前回に続き、十月に第二回を開催しました。初参加の方も含めて、十五名がトーナメントに参加。前回敗れた相手にリベンジを果たしたり、普段の卓球とは違った真剣勝負が繰り広げられました。

優勝は、ＮＫさん。前回に続き連覇！おめでとうございます！

グラウンド練習再開

火曜日、週替わりで実施しているソフトボール。コロナ禍で狭いテニスコートや室内での練習を余儀なくされていましたが、感染状況が落ち着いてきたタイミングで、十二月、約二年ぶりにグラウンド練習を再開することができました。

練習メニューは、いつも通り、感染対策はしっかり整えた上で、準備運動の後、キャッチボール→守備練習→バッティングですが、広いグラウンドでの本格的な練習は久しぶり。

狭い場所での練習に慣れていると、再開前は、しんどそうだなあ、と戸惑いもありましたが、いざやってみると、思い切り体を動かせるとあって、疲れても、やっぱりソフトボールはコレだよね！的な満足感もありました。

コロナはまだ予断を許しませんが、春にはまたグラウンドで伸び伸びと練習できることを願いたいものです。

テニスやってます

木曜日の午後はテニス。毎回、準備運動後、ラリー、サーブやボレーの練習メニューをはさんで、最後に一、二ゲーム先取で、ミニゲーム（ダブルス・シングルス）をやっています。

テニス経験者もいれば、初心者も歓迎です。レベルに合わせて楽しむことができます。

毎年一月に、新春トーナメントを開催、日頃の練習の成果を発揮し、大いに盛り上がります。