

「つながるデイケア」 平成30年スタート!

日 々 楽 々



平成三十年も始まって半月が過ぎようとしています。
デイケアは昨年も「つながるデイケア」をモットーに、デイケアが仲間や社会、個々の未来や夢、目標につ

ながる場になれるよう取り組んできました。今年もスタッフ一同気を引き締めて取り組んでいきます。よろしくお願い致します。新年定番の行事は初詣。ぎんがは渋川神社

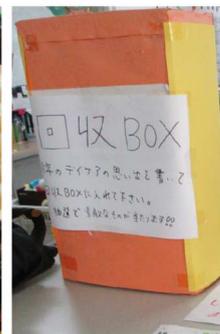
へ自転車です。すばるは近くの弓削神社へ歩いて行ってきました。今年の抱負も毎年書いていただいています。が、それぞれの願いがかない、みなさんが健康であることを願っています。



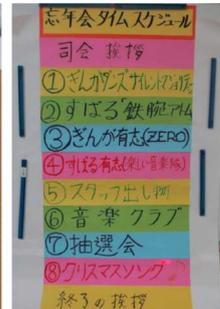
八尾こころの
ホスピタル
精神科デイケア

年末大行事 忘年会2017

平成二十九年を締めくくると大行事、忘年会が十二月十五日に開催されました。すばる三十五名、ぎんが二十七名のメンバーさんが参加、定番のすき焼き、水炊き以外に、今年のご当地鍋にチャレンジ!というところで「ほうとう鍋」が登場!



午後恒例の舞台発表。音楽クラブや有志メンバーによるコーラスに加え、スタッフも簡単なラインダンスを披露。年の瀬を大いに楽しんだ忘年会でした。



初夏の頃のハイキング、馬見丘陵、バスで行けたことや秋の奈良町・・・ Mさん

陶芸で2作品できました。今年は入院せずデイケアに通えてよかった。 Tさん

ぶどう狩りおいしかった。NHK見学に行きました。外食レクの食事がおいしかった。 Mさん

すばる

コーラス、カラオケ、歌を歌ったこと Kさん

にこにこ祭りの音楽クラブで「にじいろ」を演奏。 Tさん

ミニレクのマクド付き散歩や、チャレンジクッキングで食べたごちそう。手打ちうどんを作ったこと。ならまちとバスレクNHKと歴史館など、たくさんの思い出・・・ Kさん

忘年会でダンスを踊ったこと。緊張しました。クリスマス会も楽しかった。 Uさん

memories 2017

麻雀で小三元を出せた。パソコンの囲碁で多少は勝つことができた。 Tさん

仲間 Sさん

今年はかなりやせることができてお気に入りのジャケットが着れてうれしかったです。スリムのジーンズも買えました! Iさん

ウクレレやピアノを弾けるようになってよかった。 Nさん

ぎんが

にこにこ祭りのダンス Hさん

初めてがいっぱいすごく楽しかったです。 Oさん

チャレンジ外出で北斎の絵画を見れてうれしかった。敬老会でコスモスを歌ってよかったです。 Mさん

陶芸とかアクリルたわしとか、いろんなものをつくったり、散歩に行ったり、体が動かせるのでうれしいです。 Tさん

秋のチャレンジ外出 Kさん

すばるバスレク

十一月十日(金)に秋のバスレクにて、大阪歴史博物館とNHK大阪放送局の見学に行ってきました。

NHKではアナウンサー体験が印象的でした。モニターに仲アナウンサーになりきった

仲間が映ると大いに盛り上がりっていました。

歴史博物館では、古代の大阪にタイムスリップ!難波宮の等身大の役人の人形達に囲まれながら、歴史のロマを満喫しました。



秋のハイキング ならまちへ

十一月一七日と二十日、二十七日の三日間、三つのグループに分かれて計十七名のメンバーさんが、「ならまち」に行ってきました。

東大寺や奈良公園のイメージの強い奈良ですが、今回あえて他の魅力あるエリアとして、「ならまち」を選びました。歴史ある風情の町屋



が立ち並ぶ大人の街を、グループごとに体力にあわせた行程で歩き、ならまち資料館や、おしゃやれな町屋カフェでお昼をいただきました。

ご近所外食レク

デイケアの近くにあるお店巡り。十二月五日に丸亀製麺、七日と十二日、十八日に回転寿司のスシローに、昼休みをはさんだ小一時間ほど、それぞれ数人のグループで行ってきました。

会がないお店が多いのでは? これを機会に、たまの楽しみとして仲間同士で訪れる機会ができて、日々の食生活のバリエーションが増えるといいですね。



「友と私」 さくらん

いつも明るいお友だち
 可愛い花柄お洋服
 若い瞳よ輝いて
 ランチタイムも
 楽しいね
 雨が降っても
 風が吹いても
 自分の足で歩いてる
 元気な足に感謝して
 ガンバレがんばれ
 お友だち
 今日も朝（アシタ）も
 がんばって
 優しい昴の花になれ

信念を貫き通せ！！

作詞・作曲 original 乾ともじ

今が苦しいからこそ 立ち上がるその勇氣 時を越えた
 この世界に光を照らすのは君の力さ

- 1 人は誰でも間違いを犯す けれど、それが本当は正しいのさ
 人に左右されることなく自分の信じるままに
 素直に気持ちをぶつけろ！
 君が望む全てを全力でぶっ倒れるまで貫き通せっ！
 今が苦しいからこそ 立ち上がるその勇氣 時を越えた
 この世界に光を照らすのは君の力さ

- 2 例え心が汚れても 魂の命は決して嘘を付かない
 愛がなくても夢がなくても 今ここに居る自分を鍛え上げろっ！！
 空が暗く光がささなくてもほんのわずかな
 チャンスを掴みとれっ！！

今が苦しいからこそ 立ち上がるその勇氣 時を越えた
 この世界に光を照らすのは 君の力さ

どんなに苦しいことがあっても絶対絶望するな
 握ったその拳に涙と汗を高く掲げろっ！！

la la・・・la la la・・・

今が苦しいからこそっ！！！！



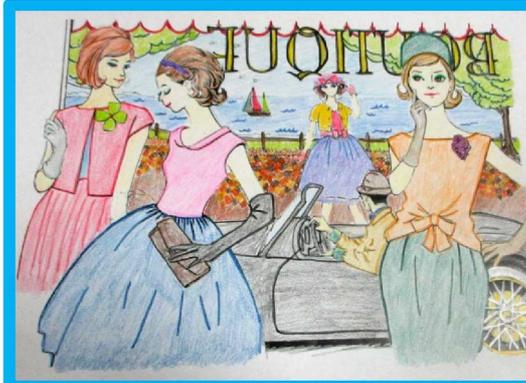
イラストクラブ紹介

イラストクラブのメンバーは現在、男性三名、女性二名の五名です。ぎんがのホールで十三時〜十四時の間、行っています。

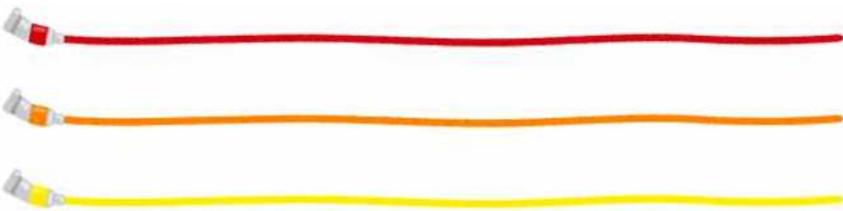
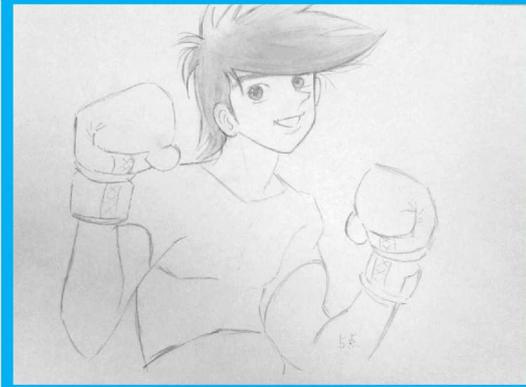
イラストを描いたり、大人の塗り絵をしていきます。気分転換に散歩に出かけたり、一クール（四か月）に一回、交流会をしており、病院

前にあるブルスのケーキを買って食べたり、ライフ二階のカフェに行ったり、ふいなー（院内カフェ）へ行ったりしています。

イラストや塗り絵をしながらのおしゃべりも楽しいです。今回はイラストクラブの皆さんの作品とコメントを紹介します。



ILLUST CLUB



メンバーコメント

Mさん

「女の子がかわいくかけてよかった。」



Yさん

「下絵はそれほど難しくなかったけれど、色鉛筆での色付けが難しかったです。仕上がりはまあまあかな。」

Kさん

「出来は5点です。」
と辛口のKさん。



Tさん

Tさんの塗り絵は濃淡をつけるのがとても上手で、他のメンバーのお手本となっています。



気軽に参加できるクラブですので、興味のある方は是非入ってください！

知得～メンバートーク

ぎんが火曜日の知得の時間で、メンバーさんが得意なジャンルや興味のあること、仕事での経験など、語っていただく時間（メンバートーク）を作りました。

以前にも発表していただいた方もいますが、メンバーさんのいろんな知識や経験をご自身で整理したり、人前で話す自信をつけるチャンスとして使って頂けるのではないかと考えています。

第1弾 Oさんによるドイツ語講座。ドイツ語に、はまったきっかけから、身近にある日本語になっているドイツ語（カルテやバウムクーヘン）などについて語っていただきました。



第2弾 Sさんによる自転車講座。ホールに自転車を運び入れて、参加者の目の前で分解しながら、安全・快適に乗るために気をつけた方がよいことなど、仕事で培った知識をわかりやすく教えていただきました。自転車に乗られる方は多いので、みなさん興味津々だったようです。

しゃべる時間は自由。自分が興味を抱いた話題や調べたい、勉強したいと思ったことをプチ発表するために使ってもOKです。

心理教育 みんなのストレス解消法

ストレスとの付き合い方について、参加されたメンバーさんから、いろいろなお意見や体験を集め、おおまかに2つのタイプに整理してみました。



ストレス例) 友人にわかってもらえなくてイライラ！

タイプ	ストレス対処の特徴
問題解決型	<p>ストレス（問題）そのものをなくす、解決することを目指す。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかってもらえるように伝え方を工夫する。 ・なぜ伝わらなかったのかを考えてみる。 ・別の考え方をしてみる（本当にわかってもらえなかったのか？など振り返ってみる）
気晴らし型	<p>ストレス（問題）はなくならないけれど、その影響を弱めることを目指す。</p> <p>例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イライラを誰かに聞いてもらって、発散する。 ・音楽を聞く、おいしいものを食べる、散歩に出る、など

問題そのものがなくなれば理想ですが、現実にはなかなか難しいもの。すぐには解決できない問題を解決しようとこだわるほどしんどくなります。解決は一旦棚にあげて、その影響を減らす工夫、気晴らし型の対処で、ゆとりを保つことも大切です。

ソフトバレーボール

昨年のソフトバレーボール交流会は、十一月二十五日に大阪府立体育館にて開催されました。



例年に比べ、参加チームが減り、ブロックも一つ減って、大阪府下全域から集まった十六チームが、三ブロックに分かれ対戦。

ぎんがフェニックスは、第一試合から国分病院と対戦。第一セット、午後からの第二試合は、フォーメーション



試合進行表

チーム名	1	2	3	4	5
ペンギン園分	①	②	③	④	⑤
ぎんがフェニックス	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
オリブのら	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
スポーツスター	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳
ほくとデイケア	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕



次回リベンジ!

今年は何れもメダルを逃しましたが、また、来年に向けてがんばりたい!と思えた貴重な交流戦でした。

試合直前になって練習を始めるのでは限界がありますね。これからはソフトバレーもスポーツの時間に定期的に取り入れていきましょう。



もしつかりした手ごわそうなチームでしたが、何とか引き分けに持ち込みました。

第三試合は余裕の勝利で、結果は、一勝一敗一分けでした。

ソフトボール

昨秋は雨が多く、十二月八日に予定されていた交流試合は残念ながら雨天中止。

十二月十九日の一年最後のグラウンド練習は、バッターチーム三人と守備チームに分かれ試合形式の練習。

実践形式練習は臨機応変なプレーが求められるので、普段の練習とは緊張感が違います。疲れるので、攻守交替や休憩の目安を作る工夫は必要ですが、今年最後にふさわしい練習となりました。

今年の振り返り etc

交流試合をやりたい。または、紅白戦を時々したい。

バッティングセンターに行きたい

雨の日の室内基礎練習はモチベーションが下がる

冬場もグラウンド練習がしたい

ピッチャー、キャッチャーできる人を増やす。全員体験してみる?

練習時間をもっと長くとりたい

参考になる動画を見たり、自撮りしてフォームチェックしてみる?

