

令和・新時代の幕開け



すばる創作壁画

今年もいろんなことが
あるでしょうが、
さくらこさんの詩の
ように、雨風に負けず
に、時にしなやかに、
美しく力強く生きてい
きたいのですね。

ですね。昨年は、ラグ
ビーW杯で元気をもら
えたからがんばれた、
今年もオリンピックイ
ヤー、引き続きがんば
つていただきたい！と、あ
るメンバーサンが、語
つておられたのを思
出しました。

令和元年が終わり、
令和初めての新年を迎
えました。昨年は時代
が変わり、心機一転と
いきたいところ、災害
の多い大変な年でした

が、同時に吹き荒れた
ラグビー旋風が、多く
の人を勇気づけた年で
もありました。
さて、今年はついに
オリンピック・イヤー



花まつり

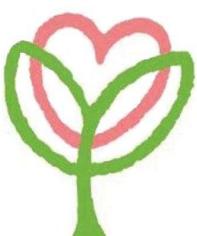
さくらこ



人生に悔いなき業をなしあえて
夢は睡蓮 極楽の池

雨風に強く優しくたくましく
暑ささむさに堪えて咲く花

此世にて季節の花にかこまれて



八尾こころの
ホスピタル
精神科デイケア



令和最初の忘年会

令和最初のすばる忘年会は、十二月十三日に開催され、四十名のメンバーさんが参加しました。

今回から安全面を考えて準備は簡素化をはかり、買い物は前日までに済ませ、当日は鍋を作るときに余裕をもつて専念することができました。

すばるは、すき焼き鍋と水焼きの定番二種類。それぞれのグループで鍋奉行となるメンバーさんを中心に入れ替わり、みんなで協力しあいながら、美味しい鍋を堪能しました。メンバーサンからの挨拶や、山本先生からの挨拶もいただき、ピリツと引き締まる忘年会となりました。



忘年会後は、一年の振り返りとして、スライドショーを実施しました。すばるの一年として様々な行事や活動中の様子を映し出しましたが、みなさんの笑顔が印象的でした。その後、bingo大会で盛り上がりました。いろんな景品が用意され、おなかも心も満腹の一



振り返りとして、スライドショーを実施しました。すばるの一年として様々な行事や活動中の様子を映し出しましたが、みなさんの笑顔が印象的でした。その後、bingo大会で盛り上がりました。いろんな景品が用意され、おなかも心も満腹の一

ぎんが忘年会は、二月二十日に開催されました。今回は事前に希望のあつた、ごま豆乳鍋とミネストローネ鍋の人気が、定番のすき焼き鍋や水焼きを上回る勢い。全体で例年より多い三十二名のメンバーさんが参加し、大いに盛り上りました。



モツツアレラチーズが入るというお洒落な鍋。ごま豆乳鍋は、タラやシヤケなどヘルシーな具材がメインですが、豆乳のあつさりしたイメージとは異なり、コクのある味わい深い鍋でした。



ぎんがは例年通り、一週間前に打ち合わせをして、役割分担、当日にマンダレイに買います。中心となる鍋奉行のメンバーさんはいます。手分けしてべの雑炊、うどん、中華そば、パスタまでしつかりいたきました。



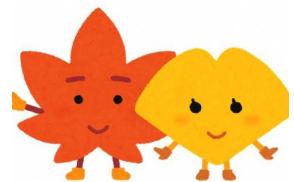
午後からは、例年の舞台発表は取りやめ、ポップスサロンで今年流行った音楽を聴き、コーヒー、紅茶を飲みながら、まつたりした時間を過ごしました。





ぎんがは、十一月二十七日のミニレクの時間に、毎年行ってる柏原・瑠璃光禪寺の紅葉を見に往復約四キロの道のりを歩きました。今年もちょうど見

頃、イチヨウの黄とモミジの赤のコントラストが鮮やか！葉っぱや隣の神社でドングリを拾いながら、過ぎ行く秋のひと時をゆつたりと過ごしました。



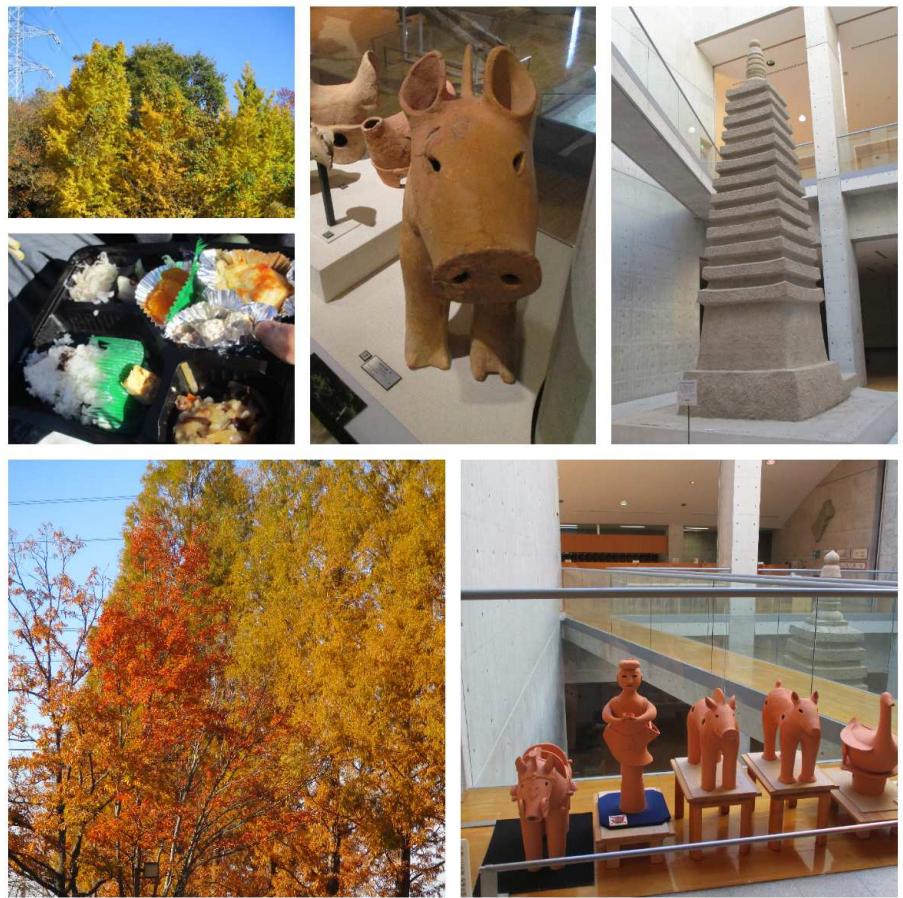
錦秋・柏原紅葉狩り

近づ飛鳥風土記の丘

すばるは、十一月二十九日に近づ飛鳥風土記の丘まで、マイクロバスで紅葉狩りに行きました。駐車場周辺の紅葉を散策・お弁当を食べた後は、博物館をじっくり見学しました。

すばるは、十一月二十九日に近づ飛鳥風土記の丘まで、マイクロバスで紅葉狩りに行きました。駐車場周辺の紅葉を散策・お弁当を食べた後は、博物館をじっくり見学できました。

デイケアに戻つてから、丸芝饅頭堂さんのお饅頭を皆でおいしくいただきました。



ニフレルに行つてきました

ぎんがの秋の外出レクは、エキスポシティにあるニフレルに十月四日に行つてきました。

交通機関の乗り継ぎが不便なため、ぎんがの外出では珍しく、病院のマイクロバスを使

ってアプローチ。約一時間ほどかけて、ニフレルに到着。エキスポシティのフードコートでお昼を食べた後、ニフレルへ。

期待通り、美しい魚たちや、かわいいミニカバやカピバラを間近

に見ることができて、とても癒されました。ニフレルの後は、思い思いにエキスポシティ内を散策、ガンダム世代にはガンダムのモニュメントはインパクトありましたね！



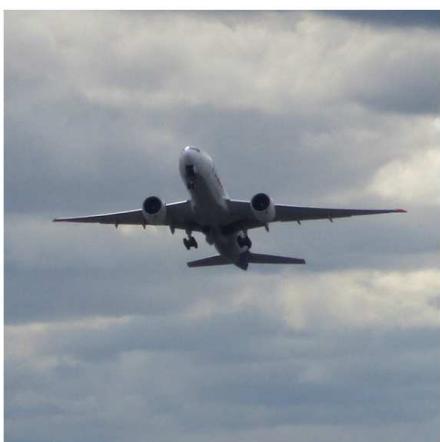
関空に行つてきました

すばるの秋の外出レクは、十一月八日と十二月六日の二回に分かれて、関空へ行つてきました。

南海特急ラピートに乗つて、旅行気分で関空へ。展望デッキから離着陸する飛行機を見

て、お昼はレストランで機内食メニューで気分はもう旅に出た気分？昔行つた旅行やこれから夢見る旅行に思ひをはせた一日でした

ね。電車での長時間の移動、お疲れさまでした！



天空のビュッフェへ

令和最初、ぎんが夏の外食レクは、七月二十六日に弁天町のアートホテル大阪ベイタワー五一階にある「スカイビュッフェ51」にてランチバイキングを堪能してきました。

ホテル最上階からの大阪湾の絶景を楽しみながら、美味しい料理に舌鼓。参加したメンバーさんは、「料理がおいしくて品数も多かつた!」「スイーツ一品

で数百円するようなものも出てた」「キッシュが絶品だった」「弁天駅から直結で、ホテルの五一階、景色がよかつた」といった感想をいただきました。



秋の味覚ぶどう狩り

すばる毎年恒例のブドウ狩り、ぎんがと合同で九月二十七日に、柏原の夕陽の丘観光農園にマイクロバスで行つてきました。

ぎんがのブドウ狩りは数年ぶり!久しぶりに登りきるドライバーさんの腕前にもビックリ

ということもあって参

しましたね。



防災を考えるデー

九月四日は、普段のプログラムを変更して、防災を考えるために防災デーを実施しました。

午前中は大阪管区気象台からの出張講座。大阪で起きた地震についてお話を聞きました。

午後は防災グッズの説明やお試し（備蓄食品の試食）の時間。ぎんがでは、大阪市作成のOSAKA防災タイ

ーム対抗・クイズ形式のゲームを実施。DVの説明に従い、午前に学んだ知識をゲーム感覚で再確認しました。



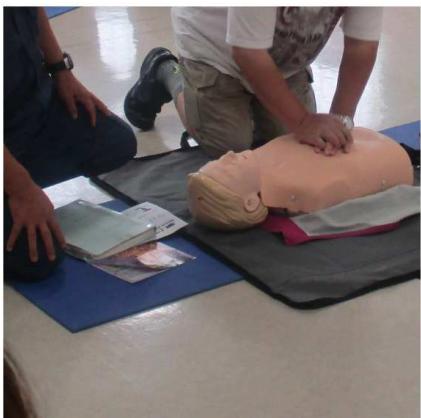
救急救命講習

令和元年も、八月十九日、八尾市消防から救急救命講習に来ていただき、例年通り、心配蘇生について勉強し、AEDを使った体験実習を行いました。毎年実施していますが、やはり一年に一回

はやつておかないと忘れてしまうのです。いざ身近で起きた時に、少しでも困らないよう体験しておくことは大切なことですね。

多くのメンバーサンが心臓マッサージ（胸骨圧迫）をダミー人形

を使って体験。圧迫の場所とペース、力の入れ具合などを実感していただいたのではないでしようか？



知得～災害時に役立つレシピ

9/17の知得の時間は、防災関連。災害で電気・水道・ガスが使えなくなった時の食事をどうするか？もちろん、ある程度の**備蓄**が必要になりますが、便利な方法を知っていて、**普段から試しておくと**、いざという時の食事の幅が広がります。以下の2つの方法を、知得の時間に実際に体験してみました。思いのほか美味しくいただけましたね？

①水でカップヌードル

使える水の備蓄は必要ですが、お湯にするための火力ももったいない！水を入れて15分ほど浸しておくだけで、食べれるようになりました。粉末調味料などが入る麺は、水なので味が濃く感じるかもしれません、意外とおいしくいただけます。



②カセットコンロで炊飯

カセットコンロは災害時の必需品です！火力が使えると、調理の幅が格段に広がります。食品用の耐熱性のあるジップロックの袋にお米と水を入れて、鍋底に直接袋が当たらないように、お皿などを置いた上で袋ごとゆでると20分ほどでふっくらおいしいご飯が炊けました。

⇒分量など詳しくはインターネットのクックパッドなどで調べてみてください。



卓球交流会

七月三十一日に、

なりました。

十一月二十二日、ソ

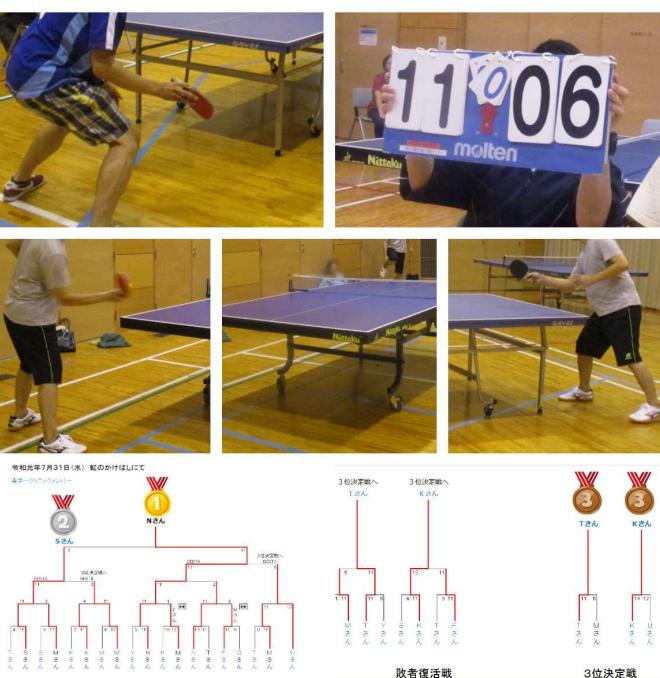
三試合目は強豪との

ーブが通じるところと

清心会メンタルクリニクのデイケアとの第6回卓球交流会を障害者総合福祉センター「虹のかけはし」の体育館にて、二年ぶりに開催しました。

今年はメンバーさん、総勢十九人の参加、体育館は熱気に包まれました。ボウリングなど他のスポーツでの交流もできればいいね、とござ見をいただくなど、今後はさらに交流の幅を広げていければと思いま

今年はNさんが初参
加で、連霸を目指すS
さんを破り、初優勝！
三位は敗者復活戦を勝
ち上がった、クリニツ
クのTさん、Kさんと



令和もスポーツ交流活発！

ソフトバレーボール大会

十一月二十二日、ソ
フトバレーボールふれ
あい交流会が大阪府立
体育館にて開催されま
した。

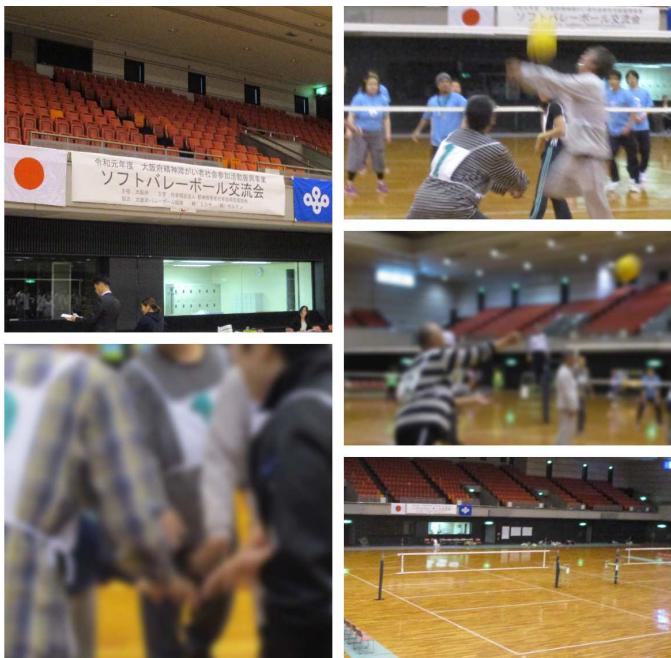
三試合目は強豪との
対決、二セット目、二
時リードを奪つたもの
の力及ばず惨敗、結果
は一勝一敗一分でブロ

「一郎が通じるところと
そうでないところがあ
つた」など、様々な感
想が聞かれました。

ディケアと合同チーム
「八尾フェニックス」
を結成して、選手、応
援含めて合計十八名の
メンバーさんが参加し
ました。

メンバーからは「最後の試合でサーブへの対応が難しかった」「スマミナがなくなつてきました」「サーブがいつぱい入つた」けれども「サ

か。 では ない で し ょう



対戦結果

	Aブロック	①	②	③	④	⑤
①	かけはし (岸和田市・地域活動支援センター)		X	O		O
②	八尾エニックス (八尾こころのホスピタル・満心会タカラリコ)	O		△	X	15-10/11-15 6-15/12-15
③	パンビーノ大和 (奈良県・地域活動支援センター 菊と大阪市・ふれあいの里)	X	△			X
④	三家サイダーズ (寝屋川市・三条クリニコ)		O	O		O
⑤	フルマータ (高槻市・フルマータ・タカラリコワ・ディーカ)	X		O	X	