

日々楽々



八尾こころの
ホスピタル
精神科デイケア



(右) すばる創作壁画 模造紙4枚

2021 スタート

昨年はコロナで様々な活動が制約を受けながらも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、よろしくお願いたします。

今年も制限される活動は多いでしょうが、ピンチをチャンスに変える気持ちで、コロナ禍を日々楽々と乗り越えていける一年にしていきましょう！



(左) ぎんが創作壁画 画用紙4枚

7 月から有料化になったレジ袋。エコバッグを持ち歩く人も増えてますが、8 月 4 日の知得では、日本の伝統「風呂敷」を使ったエコバッグ作りにチャレンジしました。

基本の結び方 2 つ「一つ結び」「本結び」さえ覚えれば、いろんなパターンのバッグができあがり！

風呂敷でなくても大きめのハンカチやスカーフでも作れます。



9 月 8 日の知得は、メンバートーク！音楽クラブの H さんに講師になっていただき、沖縄について語っていただきました。

沖縄の方言や生活、食べ物の魅力を語っていただいた後、沖縄に魅了されるきっかけとなった楽器「三線（さんしん）」の演奏を聴かせて頂きました。

テーマいろいろ ぎんが 知得！

コロナで外出も気を使うこの 1 年、こんな時は地元再発見の絶好の機会！ととらえ、八尾柏原でおススメの場所やお店などをメンバーさんからの口コミ情報をもとに集めて、みんなでシェアしました。地元に住んでても意外と知らないスポットって多いものですね。



10 月 20 日の知得は、メンバートーク！生け花クラブの Y さんに講師になっていただき、一輪挿し講座を開催しました。

生け花の魅力を語っていただいた後、この時のために用意した、バラやガーベラ、カスミソウ、ミニヒマワリの花言葉や一輪挿しのコツを教えてもらった後、小さな花瓶（容器）にみんなで思い思いに生けてもらいました。

ぎんがの今年の流行りは？

この夏頃から、ぎんがで流行った創作活動は、スクラッチアート（写真上）とグラスデコアート（写真下）とたくさんメンバーがチャレンジしました。どちらもキラキラと輝く美しい作品に仕上がります。集中力と丁寧さが必要ですが、時間をかけて作り上げた達成感は半端ないですね。



ガンダム・SWワールド

プラモデルは創作の王道の一つ。子供の頃に作った経験のある方も多いでしょうか？
Kさんの作品。ただ組み立てるだけではなく、あえてサビついたリアルな色合いを出してみたり、パーツを継ぎ足したりと凝った作品にできあがっています。



仮面ライダー 般若

—悟りがこの世を救う全てならば—

作詞・作曲 乾ともじ original

自分が間違いだと正すなら 決して人をみくだし
せめてはならない

欲がこの身を滅ぼし にごった血に染まる
悲しみに嘆く者があれば 涙のつらさをわかちあえ

☆般若よ 般若よ その仮面に
般若よ 般若よ その素顔で
人間らしい 鏡に 写し出せ！
悟りがこの世を救う全てならば
斗え！ 般若よ！ サムライダー！！
試練を乗り越えろ！！！！



孤独に耐えきれぬ 傷みを背負う
無情に死に去る者に 手を合わす
今日が明日を導くなら
ここに居る自分が・・・
求める者に手を差し出せ
うつらめ 見えぬものに光を射せ！
般若よ 般若よ その魔力で
般若よ 般若よ その神力で
人間らしい 心を取り戻せ！
悟りがこの世を救う全てならば
斗え！ 般若よ！ サムライダー！！
試練をのり越えろ！！！！
☆くりかえし



ありがとうございました。

唄はささきいさおさんのイメージです
本郷猛役、藤岡弘、さんの息子さん真威人
さんに贈りたいと思います。

つらい世の中、誰かを責めたくなりがちですが、そんな時こそ優しさを取り戻して
人間らしく前に向かって生きていきたいものですね。 By スタッフ T

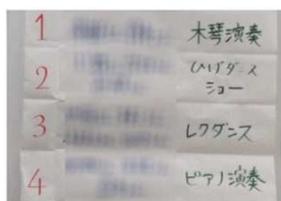
昨年は12月18日に、すばるで忘年会をしました。

昨年はコロナ感染対策で活動内容も大きく変わりました。毎年行う忘年会もその一つ。忘年会は一年の振り返りと、みなさまお疲れさまでした！という会でもあり、コロナに負けず、ぜひ忘年会をしてほしいと、多数のお声に何とか応えたいという思いで、工夫に工夫を重ねて忘年会開催となりました。

忘年会の主役である「お鍋」も変えなければいけません。

メンバーさんから出たいろんな案を検討し、いつも遠足でお世話になっている「キッチンオリタ」さんのお弁当に決めました。

おなじみのメンバーさんから、初めて食べるわ~というメンバーさんまで楽しむことができました。



新しい忘年会のカタチ！

午後からは、出し物をメンバーさんとスタッフがコラボして披露しあいました。

1ーダンス、2ー演奏会、3ーヒゲダンス、4ーフラダンス。それぞれメンバーが練習に練習を重ねての出演で、会場は大盛り上がりでした。

ダンスは木曜日の**レクダンス**から発表。みなさん、息ぴったりで素晴らしいダンスでした。演奏会は、息の合った木琴の音色が鳴り響きました。**ひげダンス**では、なつかしい曲に合わせて、ボール投げに挑戦！投げたボールをキャッチする間隔を少しずつあけていく様子が、ワクワク度をアップさせました。

声援はなしで拍手のみでの応援だったので、会場に拍手が鳴り響きました。

忘年会・・・満喫できました。



昨年は12月25日が金曜日！あちこちで、クリスマス会が行われていた中、すばるももちろん！クリスマス会を開催しました！

午後からミニレク活動の時間に行いました。コロナ感染対策でサンタクロースに来てもらうか、ビデオレター形式にするか、ずいぶん悩みましたが、スタッフで話し合った結果、すばるサンタに来ていただくことにし、雰囲気盛り上げました。その後は、演奏会とひげダンスのアンコールショーを開催しました。



SUBARU Happy Xmas !

演奏会は、ピアノと鈴で「なごり雪」。季節を感じさせる雰囲気たっぷりでも良かったです。

ひげダンスは、アンコールショーで2回目の舞台披露。今回は輪投げでいろんな投げ方にチャレンジしたパフォーマンスは前回に勝るできで、とても楽しい時間でした。出演していただいたメンバーのみなさま、ありがとうございました。



その次は、**抽選会**。もちろん空くじなし！抽選番号を引き、袋詰めされた景品を受け取っていただきました。

最後は**クリスマスケーキ**！今年はシャトレゼさんのポリューミーで、見た目もかわいい、豪華なケーキ。お味はもちろん「おいし〜！」

行事の多い12月、感染対策で様々に取り組むことで楽しく行事ができました。スタッフ・メンバーが共に楽しめる時間を一緒に作れたことは本当によかったです。すばるメンバーの皆様、一年間お疲れさまでした。

すばるスタッフ一同より、ありがとう ございました！そして今年もよろしくお祈いします。

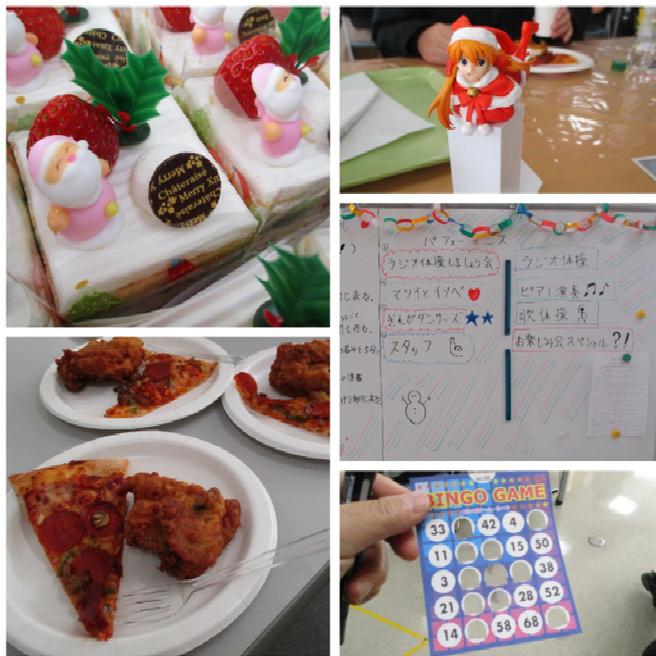


12月25日は、ぎんがも例年の忘年会、クリスマス会を合体させた「お楽しみ会」を開催しました。

パーティーの主役は？

感染対策上、鍋は囲めないで、ぎんがでは、予約注文しておいた、**ケンタッキーフライドチキン**と**ドミノピザ**をスタッフがまとめてテイクアウト。

身近なファーストフードも、パーティーの雰囲気醸し出すのに充分！飲食タイムは、沈黙を守ってクリスマス BGM を聞きながらいただきました。



GINGA Happy X'mas !



飲食タイムの後は出し物の発表！今回で3, 4回目の発表となり、年々磨きのかかる**ラジオ体操パフォーマンス**は、シナリオ仕立ての倍速ラジオ体操！

ピアノ演奏では、クリスマスソングを披露の後、2人で**連弾**も披露していただきました。次に木曜日の**レクダンス**参加メンバーが集まったのダンス披露、日頃の練習の成果を思う存分披露！

最後は、NiziU ならぬ **GoziU** と銘打ったスタッフチームによる**なわとびダンス**！

パフォーマンスタイム

インスタ映えのするケーキを頂いた後に、ラストは、はずれナシの**ビンゴ大会**！コロナで制限された活動が続いた今年1年の中で、久しぶりの大イベントは大好評！デイケアならではの活動で1年を締めくくることができました。



笑う門に福来る。

一 怒る門には鬼来る？



1月18日の心理教育のテーマは「笑う門に福来る」でした。

一般的に、楽しいことがあるから笑う、笑顔が出る、と考えてしまいがちですが、楽しいことがタイミングよく訪れるとは限りませんよね。

ヒトは感情に振り回される生き物ではないことを、アメリカの心理学者・哲学者、ウィリアム・ジェームズは「悲しいから泣く、のではなく、泣くから悲しいのだ」と名言を残しました。「楽しいから笑う、のではなく、笑うから楽しい」とも言え、「笑う門に福来る」という格言にも通じます。

怒りについても同じでしょう。イヤなことがあるから怒る、と考えがちですが、怒ってばかりいるからイヤなことが続く、とも言えます。「怒る門には・・・」まさに、鬼来る、です。

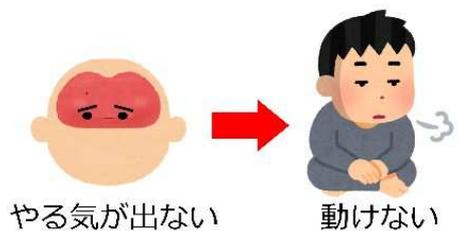
普通こう考えるけど・・・



逆も真なり



普通こう考えるけど・・・



逆も真なり



やる気が起きてから行動する、のではなく、行動することでやる気も生まれる、という言い方もできます。これは「案ずるより産むがやすし」という格言にも表れてますね。

コロナで思うようにいかないことが多い世の中ですが、楽しいことは待ってても訪れないかも？ 暗い気分を笑って吹き飛ばしたいですね！

機智ある名言(2)

ペンネーム 神 小龍

一般に「日本人はユーモアに乏しい」と言われるが、世界を相手にする人物となれば、相応の機知と礼儀を心得ているようだ。

2000 年 7 月 5 日、アメリカ独立記念日を祝う洋上式典に参加するため、ニューヨーク港に停泊中だった海上自衛隊の練習艦「かしま」が、イギリスの豪華客船「クイーンエリザベス号」に接触されてしまう。クイーンエリザベスはすぐに謝罪に訪れたが、応対した上田勝恵艦長（当時）は「幸い損傷も軽く、別段気にしておりません。それよりも女王陛下にキスされて光栄に思っております」と答えた。

この話は式典参加のために集まった世界各国の船乗りの間にたちまち広まり、イギリスでは新聞に掲載されて、海上自衛隊と日本の面目を大いにほどこしたのであった。

古き良き時代の「海の男」のカッコよさは、今も受け継がれているようである。

(了)



「コッコちゃんとかピバウちゃん」

さくらこ

スタッフルームのカウンターの隅で
いつも静かに私たちを見守（みまも）る
世界にひとつだけの花
水もご飯もいらない 風邪ひかない
定休日、淋しくても泣かない
最近、スタッフさまに特別な
お洋服をきせて貰いました
良かったネ！お友達のカピバウちゃんと
一緒に、これからも私達を見守って居てね
可愛い優しいコッコちゃんとかピバウちゃん



今日からの旅立ち

ペンネーム 風の又三郎

今年のデイケアは、僕にとって、今年から木曜日を抜いて火曜日だけにした。木曜日のメンバーに会えなくなるのが寂しいが、いつまでもぬるま湯に浸ってはいけないと、木曜日も作業所に行く事にした。今でもそれが良いか悪いかは判らないが。

そして火曜日は、今年からソフトボールに挑戦した。初めての経験なので不安と緊張が一緒に来たが、我ながら上出来だと思い、安堵した。

新しいメンバーも増えて、にぎやかになってきたと思う。後は目標としては、メンバーのNさんに、将棋で1回でも勝ってみたいです。



フオト川柳



ザフザフと
音も楽しい
雪の帰り道



こたつの中
サかんほうざる
冬うり日



カニ鍋に
皆が集りて
お正月



カマクラを
くぐって入れば
別世界



家族です
心あたたまる
カニすきや



冬将軍
家族の絆
暖かー

季節の写真を見ながら、
想いをめぐらせ、川柳
に。情景にピッタリの
作品がそろいました。



焼きもで

冬のおとずれ

ワイワイと

ラツ

十一月二十七日、テニスコートで
ドラム缶に炭火を起こして、焼きも
をみんなで作ったのを思い出しま
すね。

創作壁画

季節ごとにデイケア一階のエレベーターホールを飾る巨大な創作壁画



模造紙四枚をつなげた大作です。

右の壁画は、コスモス寺として有名な、奈良・般若寺をイメージしています。下の紅葉は六甲の山々が思い浮かびます。



ぎんがの壁画は、パーツごとに役割を担ったメンバーさんの手際よい作業のおかげで、細部にもこだわりながらも一日にして、一気に仕上がります。

秋はリンゴの木、冬はクリスマスツリー、完成時の達成感は爽快ですね。



今年はどうな壁画ができあがるでしょうか？、みなさんの作品を楽しみにしています。

