



(上) 長瀬川沿いのあじさいロードと公園の花たち

季節の花を求めて

日々楽々

散歩は、春には桜、秋には紅葉など、その季節らしい景色を求めて歩く、デイケアで人気のある活動メニューです。

六月四日、ぎんがは毎年行っている長瀬川のアじさいロードまで歩いてきました。今年も、ちょうど見頃の時期に合い、例年以上に色とりどりのあじさいを楽しむことができました。折り返し地点の公園でも、休憩がてら、公園に咲くお花を満喫。一度で二度おいしい散歩になりました。



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

9:30	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	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・輪舞キリ	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・輪舞キリ	ウォーミングアップ ラジオ体操
10:30	健康教室 10:30-11:15 軽入ホース室	ヨガ (上級者) 10:30-11:15 ぎんがホース室	心理教育 10:30-11:15 軽入ホース室	歌体操 (コーラス) すばる 10:30-10:50 ぎんが 10:50-11:15 軽入ホース室	ぎんが ミーティング 10:15-ぎんがホース すばる ミーティング 10:20-すばるホース
	陶芸 10:30-11:20 陶芸室	知得! 10:30-11:15 ぎんがホース室 (他、脱線教室)	陶芸 10:20-11:20 陶芸室	くらし講座 10:30-11:20 すばるホース	卓球 10:30-11:20 軽入ホース室
12:00	昼食(すばる:11:40頃/ぎんが: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) ★登録制 13:00 - 最大15:00 (休憩・雑談はクラブごと異なる)	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 別館多目的室(25坪) 13:00-14:00(14:30) ソフトボール 尾がらウインド 13:00-15:00	創作 13:00 - 14:00 すばる・ぎんがホース 歌・曲・絵・クラフト 折り紙・風船アート マージャン等 13:00 - 14:00(15:00) 軽入ホース テニスコート	よみかき 13:00 - 14:00 すばるホース レクダンス 13:00-13:30 すばる ぎんが 13:30-14:00 軽入ホース	テニス 13:00-14:00(14:30) テニスコート 別館多目的室(25坪)
14:00	軽体操 13:30-14:00 すばるホース	レディース サロン または ミスサロン 14:00 - 15:00頃 すばるホース etc	いよしの 時間 14:00 - 14:30 すばる アロマ ゆづり湯 ゆづり湯 ゆづり湯	ポップス サロン 14:00-15:30 ぎんがホース	茶音会 14:00-15:30 すばるホース
15:00	軽体操 (園遊り約10分) すばるホース	軽体操 (園遊り約10分) すばるホース	軽体操 (園遊り約10分) すばるホース	軽体操 (園遊り約10分) すばるホース	軽体操 (園遊り約10分) すばるホース
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

ぎんが～3時から不定期で筋トレやっています！





まだまだコロナのことは油断できない状況ですが、みなさんのご協力により、デイケアの活動は無事に継続できています。

大阪のコロナ警戒信号が緑信号に切り替わったのに伴い、今まで控えていた外出レクの制限も少し緩和しました。

もちろん感染対策はしっかりと取った上で、六月十日、天王寺まで、十三人のメンバーさんと出かけました。

ハルカスでニグループに分かれた後、展望台からの絶景と美術館の作品を堪能してきました。

■参加メンバー感想～展望台

- ・見晴らしがすごくよかった。大阪のデカさに改めて驚いた。
- ・床がガラス張りの所は怖かった。
- ・おみやげやおもしろいものが売っていた。
- ・もっといろんな場所を探したかった。
- ・もう一回行ってもいいぐらい。もっと時間が必要。
- ・めちゃ高かった。エレベーターの仕掛けも楽しかった。

ぎんが・ハルカスへGO!!

コロナが落ち着いて、秋以降、以前のデイケアのように、もっとゆとりのある外出ができるようお願いしたいものです。

実に三年ぶり、久しぶりに交通機関を使つての外出を無事に実施するために、入念に計画を立てましたが、午後からの外出だったので時間が限られている中でのあわただしい見学となりました。

■参加メンバー感想～美術館

- ・昔なつかしのマンガやアニメ、子供の頃にもどった気がした。
- ・資料しっかり見るなら1日仕事やなー
- ・知ってる作品もあって懐かしい気持ち
- ・じっくり見るには1日必要だった。



ぎんがメンバートーク～卓球講座

卓球基礎編

火曜日、ぎんがの知得で不定期で実施しているメンバートーク。メンバーさんが得意なことを生かして、話をして頂く機会になっています。

ぎんがでは、定期的な卓球大会も含めて、日頃、卓球をする機会が増えたのもあって、3月22日、卓球の得意なメンバーの NM さんをお願いして、卓球の基本、フォアハンド、バックハンド、サーブの構えやスイングのコツについて、丁寧に作って下さった資料を使いながら、レクチャーして頂きました。



- ☆ラケットの種類
- シェークハンド (握手と言う意味で、その名の通り握手するように握ります)
 - ペンホルダー (ペンの持つように握ります)
- ☆遊びながら練習

- ボール突き
- 面を反転してボール突き
- バックスイングはコンパクトに!

●ラケットの打球面は少しかぶせておく
バックスイングを取ったとき、ラケットの打球する面は少しかぶせておきましょう。打球面をかぶせておくと、打つときにボールの正面より少し上を打つことができるので、打球に適度な前進回転(前に進もうとする回転)があり、ボールの軌道が安定します。

当日は、ホールに卓球台を入れて、お手本を見せて頂いたり、希望者とラリーをしながらのアドバイスもあるなど、充実した内容となりました。

身近な卓球ですが、うまくなりたけれどどうすればいいかわからない、と思ってる方は多いのでは? この日学んだことを1つでも頭に置いて、意識して普段から取り組めば、卓球をもっと楽しめそうですね。NMさん、ありがとうございました!

WRAP～元気に役立つ道具箱

4月6日の心理教育で、WRAP(元気回復行動プラン)の一部を実施、参加者それぞれにあった「元気に役立つ道具箱」を考えました。

ピンチの時にドラえもんのポケットから出てくる便利グッズのように、しんどいとき、へこんだ時に、そこから抜け出し元気になるために役立つモノや行動、考え方などをあらかじめ用意しておけると便利ですね。

用意するのはみなさん、しんどいときに楽になれる方法は人それぞれ。甘いものを食べたり、好きな音楽を聞くことが役立つのなら、しんどくなった時のためにお菓子や音楽を用意しておけば便利かも。中には、自分を励ます言葉を記したメモを用意しておいて、しんどい時にそれを見たり、頓服のお薬を常に持ち歩くことが役立つ人もいます。

ドラえもんのポケット、中身は自分に役立つモノを用意してみてください。



元気に役立つ道具箱 たとえば… へこんだときに助けになること

- ✎ 雑誌を読む、読書
- ✎ 好きな歌・音楽を聞く、歌う
～ JPOPだけでなく、クラシックや癒し系の音楽なども
- ✎ 自転車に乗る、サイクリング
- ✎ お風呂に入る
- ✎ 元気になることば、励ます台詞、歌詞を思い出す
- ✎ 甘いものを食べる、飲む
～ フルーツ牛乳、エナジードリンク、スポーツドリンクなど



就 B(作業所)・就 A インタビュー



デイケアで就労継続支援 B 型（就 B・いわゆる作業所）を利用して働いている N さんに話を聞きました！



利用されてる作業所の名前を教えてください！



どんな作業をしていますか？

ひまわり作業所です。週 4 回通ってます。



作業のやりがい、楽しみは？

軽作業です。ガチャガチャの中身を入れたり、100 均のスマホスタンドやブラシとかを袋詰めしたり、簡易トイレの中身をセットしたり。箱を作る作業は苦手だけど、商品の裏に商標などのシール貼りは得意です。できる作業をやらせてもらってます。



これから目指す方にひとこと！

工賃は少ないけど、賞与があったり、しゃべりながら作業ができるのもイデです。1日の仕事が終わったら達成感があります。コロナになる前は卓球同好会みたいなのもあって、作業所内で交流試合などもあって楽しかったです。



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！

しんどい時はしんどいと言えることが大事。それができるのが作業所の良いところ。無理して入院してしまっはね。



心の曇りを晴らそう

Tomo-J *glass Rose 唄 zARD Bard(仮名)
坂井泉水さんを偲んで・・・

心に曇りがあるなら
素直に正直に心を開こう
嫌なことばかり考えずに
前向きに感じたまま
一歩ずつ 進んで行こう

私は貴方が必要なの
貴方は私を信じてくれる

だから だから それでいいよ
自信持って行こう
You believe me I need you

寂しい時は誰でも同じだよ
素直になれなくて 強がって馬鹿みたい
それでも 貴方が好きだから
前向きに照れずに
一歩前へ 踏み出すわ

私は貴方が必要なの
貴方は私を信じてくれている

だから だから それでいいよ
自信持って行こう
You believe me I need you

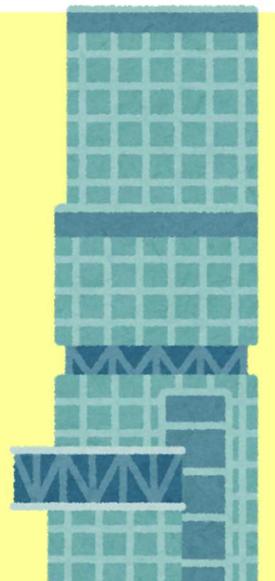


ハルカス展望台から ペンネーム アベノベア

四方ガラス張りで素晴らしい光景だった。西方面には木津川や大阪港などが見え、ちょっと北には大阪ドームも見えました。

東方面には二上山や生駒山など。メガシティのようなものも見えました。南方面にはあべの筋が真下に見え、阪神高速、PL の塔や長居競技場も見えました。北方面には京都の山らしきものが見え、四天王寺も見えました。

残念ながら大阪城は見つかりませんでした。時間があれば1日中見て、いろんな建物などを探して光景を楽しんでもいいなと思いました。



久しぶりのドライブ すばるは、6月14日、21日の2回に分けて、東大阪市にある「らくらく登山道」にドライブに行ってきました。

コロナ対策で本格的な外出がなかなかできませんでしたが、4月の桜のお花見ドライブから徐々に再開、その数か月後、再びドライブに出かけることができました！



登山道入り口の駐車場で下車し、森林浴を楽しみました。駐車場近くには雰囲気のあるロッジ（らくらくセンターハウス）がありました。

ロッジは、アロマのような木の香りに包まれる癒し空間でした。緑に囲まれて、マイナスイオンで何も言わずとも落ち着く雰囲気をかもし出していました。

あいにく2回とも雨だったので、景色は今一つでしたが、その代わり、ロッジや周辺は貸し切り状態、ジュースを飲みながら小休憩、ロッジで「ミニクイズ大会」で楽しみました。

すばる外出レク らくらくドライブ

小雨だったので少し小高い丘まで歩いて行き、大阪平野をながめてきました。

14日はハルカスが見えましたが、21日はかすんでほとんど見えませんでした。残念！

両日とも雨でしたが、みなさんそれでも外出できた嬉しさが勝っていたように思います。片道20分で、こんな森林浴ができる登山道にこれたのは小旅行気分でもとても気分転換になりました。

次は、みんなで食事も含めた遠出がしたいですね・・・



7月8日、志紀のボウルアローに**ボウリング**に行ってきました。
数年ぶり・・・前はコロナ前だったので、たしか3年ぶりの
ような気がします。

参加者は20名と見学の方8名、ボウリング場の送迎バスと
病院の公用車、歩いて行かれる方の3グループに分かれて現地に
向かいました。

出かける前、みんな、ボウリングと聞いただけでワクワク感が
止まらず、何点出せるかな～と想像を
ふくらませてました。



ボウリング場についてから、靴を
履くのも、ボールを選ぶのも・・・
ドキドキ、ワクワク！靴のサイズや
ボール選びは少し戸惑いながらで
したが、スタッフの声掛けで自分に

あったものを選べたので、重いボールを選んでから「やっぱり
無理！」と、すぐに軽いボールに変更したメンバーさんもいました。

すばる 久しぶりの ボウリング！



コロナギャップを越えて

ボウリングはコロナ対策中の
数年、Wiiゲームでしかできて
おらず、ゲームに慣れてしまっ
て、実際にボールを持つと
「重い！」という声が多く、
本物は大変やな～という声に、
コロナギャップを感じました。



みんな、ボウリングはWiiが
当たり前になっていたのに気づ
きましたが、そんなギャップを
乗り越え、ゲームは大盛り上がり、
ストライクも出るなど、大変、
興奮する展開となりました。



ガターをなくしてもらって、楽しくトライできるレーンも作って、ボールを転がしたら
必ず倒れる・・・と思いきや・・・うまくいかないことも、すべて笑いの中！楽しいひと時
でした。

みなさん、無事ゲームを終えられ、また行きたい！という声が多かったです。

すばる 春のパン祭り

デイケアにはホームベーカリーがあり、おやつとして焼き立て食パンに蜂蜜やキャラメルソースをかけ食べることが多くあるのですが、メンバーさんより「他のパンも食べてみたい」という声があがりました。

パンを焼くことが趣味のスタッフも多く、焼き立てパン以外のパンをメンバーさんに食べてもらおう！と食べ放題企画が決定しました。

5月24日、**すばるカフェ**と銘打って、**ウィンナーチーズ、コロケパン、グラタンパン**などの惣菜パン、**シュガーバタートースト、チョコパン**などの甘いパンや具材をはさんだ**ホットサンド**、生クリームたくさんの**フルーツサンド**など**10種類以上**のパンを準備しました。



当日は感染対策を徹底し、メンバーさんの好きなものを自身で取っていただけるビュッフェスタイルにしました。

様々な種類のパンに目を輝かせ、食べたことがないパンもある！と言いながら、並んでいるパンをじっくり見たり、何度も並び直して焼き立てパンを楽しみました。

パン倶楽部

最近、メンバーから「パンを自分でも作れるの？」という質問を頂きました。自分でも作れますよ、とお答えすると「ぜひやってみよう」という声があがり、小グループでパンを作る**パン倶楽部**

をお試して始めてみました。

「ホームベーカリー」で一次発酵までまかせて、まるめて、延ばして・・・中に板チョコを入れて生地を包み込む作業をしました。「餃子をつくるみたい」と言いながら、楽しく、1つずつ手包みチョコパンを作っていました。うまくふくれるか？おいしく焼けるか？みなさん興味津々でした。

パンの作業工程には、①こねる②発酵③形成④焼成の工程があります。一番楽しいのは③の形成の部分です。みんなで「形よくできたね」「見栄えよくないね」など言いながら焼き上がり待ちました。

できあがり、どれもふっくらと焼き上がり美味しそうにできました。最後に試食の時間。手作りパンを焼き立てでいただきました。とっても美味しかったと感想を頂きました。



すばる春の祭典

ハンバーガー作りや玉串川のお花見など、特別な行事が開催されるたびに感動と達成感に包まれる「すばる」ですが、5月20日、ひととき大きな感動の渦に巻き込まれました。その行事の名は「すばる春の祭典」！

祭典の名にふさわしく、コロナ禍により長い冬眠を余儀なくされた当院マスコット「こころちゃん」が開会式に駆けつけ、ボルテージはいきなり最高潮！勢いそのままに舞台発表へと移りました。

毎週取り組んでいる**音楽クラブ**の活動や**レクダンス**の練習成果が存分に発揮されるなど、参加されたメンバーさん全員が充実感を味わっており、とてもよい時間が共有できたと思います。



先行き不透明なコロナ情勢ではありますが、今後も精神科デイケア「すばる」でできる最高に楽しいことをメンバーさんと共に考え、取り組んでいきたいと思っています。



藤棚



すばるのカウンター上に立派な藤棚が完成しました！！小さく切ったお花紙をひねり、ビニールひもでつなげるという過酷な作業・・・メンバーさんは「難しいな」と話しつつも、みなさん懸命に協力して下さり、立派なものが出来ました！！

例年は藤の花に関する創作はネット上にもあまりなかったのですが、鬼滅の刃の影響もあってか、今年はネット上にたくさん藤の花の創作がありました。来年もきれいな藤棚を作りたいと思います。

すばる創作

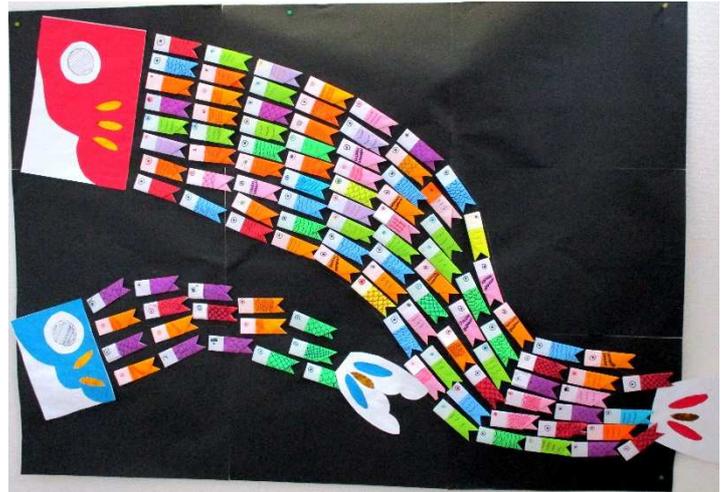
こいのぼり壁画

活動に取り組んでいます。

みなさん苦戦しながらも懸命に取り組んで下さり、大きな壁画が完成しました。1つ1つは小さなこいのぼりですが、たくさん集まって大きなこいのぼりになりました。

今回は目や鱗もご自身で書いて頂き、個性あふれる壁画になったと思います。

こちらは水曜日の午後から行っている「よみかき」で作った折り紙の壁画です。「よみかき」という名前ですが、クイズ系にはこだわらず、幅広い



ぎんが創作



ぎんがも季節の定番、あじさいの壁画作り。創作の時間などにパーツを手分けして作り上げました。カラフルなあじさいが初夏の雰囲気をももし出しています。

散歩で行った、あじさいロードを思い出しますね。





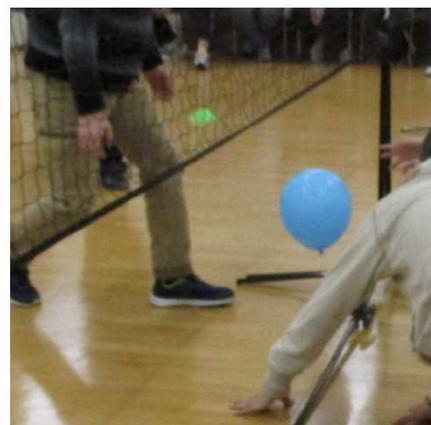
↑得点しやすいようにシートは2枚セットしました↑

ぎんが レッツ・カローリング

カローリングは、冬の人気スポーツのカーリングの陸上版、床で転がるように車輪をつけたローラーを、カーリングと同じ要領でスコアゾーンをねらって動かします。

はじめは力加減が難しかったものの、徐々に慣れて、ゾーンに入るようになり、ローラー同士の激しいぶつかり合いもあって白熱した試合展開となりました。

ぎんが ふうせんバレー大会



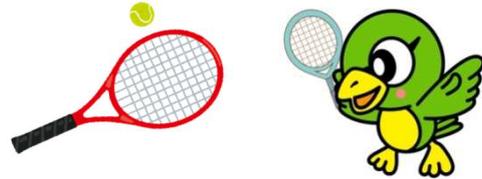
ふうせんバレーは、ぎんがの週替わりスポーツの時間にリクエストが上がる人気スポーツの一つ。二月十六日にチーム総当たりの大会形式、普通のバレーに準じたデイケアルールで実施しました。

風船なだけに誰もが気軽に参加できるスポーツですが、風船はゆっくりですが動きが複雑。動きについていこうと気合が入り、アタックの応酬も多く、疲れはしたものの、おおいに盛り上がりました。

テニス & タッチテニス

今年も毎年新年恒例のテニス大会をダブルス一月二十日、シングルス二十七日に無事開催することができました。

二ゲーム先取のトーナメント方式。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HKさん・MTさんが優勝。シングルスはKSさんが初優勝を飾りました。



タッチテニス

雨天時や夏場は室内での練習になります。広い別館の部屋を借りて「タッチテニス」という室内テニスに取り組みます。テニスコートの半分くらいの大きさでスポンジボールを使ってプレイ。普通のテニスより敷居は低く、初心者も気軽に参加できるテニスです。

この夏いかがですか？



参加者大募集

第3回 デイケアぎんが卓球大会

普段、水曜日来ない方も当日参加OK

敗者復活戦あり

参加賞あり 初心者大歓迎

卓球をとことん楽しみましょう！

日時 6月22日(水) 13時～

場所 ぎんがホール



六月二十二日、ぎんがで三回目となる卓球大会。イベントとなると、普段の交流レベルの試合と違い、みんな気合充実！ファイナルプレーの連続は見ごたえありました。今回は対戦相手をランダムに決め、普段、入賞に恵まれなかったメンバーさんにも入賞のチャンスを広げました。

NKさんの三連覇がかかった試合、火花散る熱戦の結果、男子はNMさん、女子はMKさんが見事、初優勝。おめでとうございます！



第3回 デイケア卓球大会