

猛暑の夏、元気に乗り越えよう

すばる七夕壁画



令和六年もはや半年が過ぎました。いつも季節を感じさせてくれるデイケア一階の創作壁画ですが、七夕をモチーフにした作品に衣替えしました。

日々楽々



八尾こころの
ホスピタル
精神科デイケア

今年はおかたないほどの猛暑の夏、日々の生活で熱中症対策をしつかり取って頂くようお願いいたします。暑い日が続く中でも皆様に満足いただける活動を続けていきますので、ご参加お待ちしております。



ぎんが七夕壁画

デイケア週間プログラム

令和6年7月

9:30	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日			
10:00	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会			
10:30	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+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 ぎんが:ラジオ体操+時事ネタ	ウォーミングアップ ラジオ体操			
11:00	健康教室 10:30-11:15頃 軽スポーツ室	陶芸 10:30-11:30頃 陶芸室	ヨガ 10:30-11:10頃 軽スポーツ室	知得! 10:20-11:15頃 みんながホールなど (他、随時指定)	心理教育 10:20-11:15頃 軽スポーツ室			
12:00	陶芸 10:30-11:30頃 陶芸室	知得! 10:20-11:15頃 みんながホールなど (他、随時指定)	心理教育 10:20-11:15頃 軽スポーツ室	陶芸 10:20-11:30頃 陶芸室	くらし講座 10:30-11:10頃 すばるホール			
12:30	歌体操 10:30-11:10頃 軽スポーツ室	ヨガ 10:30-11:15頃 ぎんが和室 すばる和室	卓球 10:15-11:15頃 軽スポーツ室	ミーティング 10:30-すばるホール	ミーティング 10:30-すばるホール			
13:00	昼食(すばる11:40頃/ぎんが11:45頃~) ・ 休憩							
14:00	クラブ活動 生け花・お菓子・読書 スポーツ・イラスト マジシャン・音楽・オセロ (令和6年5月現在) ★登録制 13:00- 最大15:00 (時間・場所はクラブごとに異なる)	スポーツ ソフトボール または 卓球 テニスコートor 軽スポーツ室(室内) 別館多目的室(室内) 13:00-14:30 ツラバホール 講グラウンド棟 13:00-15:00	創作 13:00-14:00 すばる:ぎんがホール 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 (カサカサなど) 軽スポーツ室	週替わりスポーツ 散歩・卓球 ボッチャ・風船ハレー モルックEtc 13:00-14:00(15:00) 軽スポーツ室 テニスコート-heso	よみかき 13:00-14:00 すばるホール	レクダンス 前半 13:00-13:25 14:00-15:30 後半 13:30-14:00 軽スポーツ室	テニス 13:00-14:30 テニスコートor 別館多目的室(室内)	ぎんが ミニレク 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 外出・外食行事 季節行事(お花見・忘年会など) 内容やスケジュールは ぎんが・すばるで異なります
15:00	軽体操 (選替り・約10分) すばるホール	軽体操 (選替り・約10分) すばるホール	軽体操 (選替り・約10分) すばるホール	軽体操 (選替り・約10分) すばるホール	軽体操 (選替り・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			



↑サイトはこちら↑



キューピー工場見学に行ってきた！

6月14日（金）に、すばるは2台のバスを仕立てて「キューピー神戸工場」の見学に行ってきました。

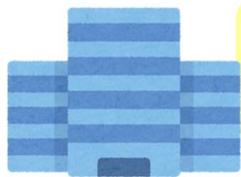
神戸はちょっと遠出かな〜と心配もありましたが、お天気にも恵まれて、車窓の景色を楽しみながら車内を快適に過ごすことができて、無事に行ってくることができました。

■マヨネーズの秘密を探る！

キューピー工場では、キューピーの歴史からマヨネーズを作る工程を映像で学んでから、マヨネーズが作られている工程を見学しました。新鮮な卵やマヨネーズのためだけに作られた「酢」や「油」など、今まで知らなかったことをたくさん教えて頂いて勉強になりました。

広い工場内は、人はほとんどおらず、おおむね機械化されており、すごいな〜と思いました。マヨネーズの容器も3重構造になっていることや、新鮮な材料が長期に保存できるように酸素に触れないようにする技術など、細かな工夫がされてることを聞いて、驚きと感心でいっぱいの一時でした。

見学の記念にお土産を頂きました。お土産はもちろんマヨネーズですが、ドレッシングも選べました。帰りに、「和食さと」で昼食、天丼を食べました。できたての天丼は衣がサクサクして美味しかったです。



近代的で清潔な工場だった。いい勉強になった

バスは快適だった。眺めのいい湾岸を通して海も見れたしよかった

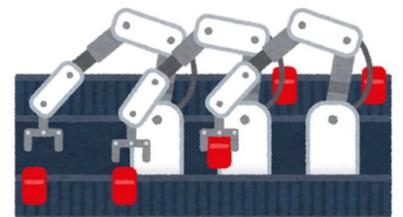


一度にたくさん作ってるのがすごい！

オートメーション化がすごかった！スピードが速い！

身近なものがどうやって作られてるか知ることができた

ロボットが働きすぎてた！いろんな機械が速く動いてた



すばるスポーツ

スポーツは「ぎんが」の若いメンバーを中心に人気の活動ですが、「すばる」でも体力維持、増進のために日々、運動に取り組んでいます。

すばトレ

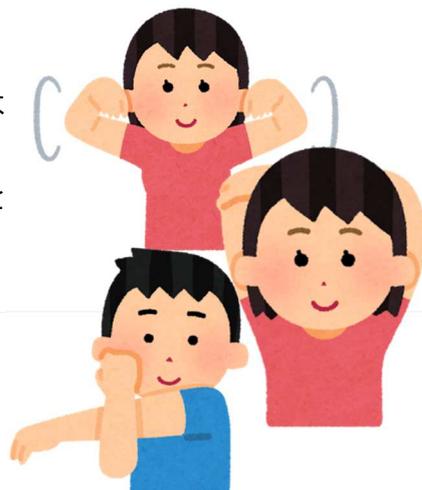
毎週木曜日の14時20分頃から「すばトレ」と題して、軽スポーツ室で30分程度の運動をしています。難しい動きはなく、動画を見ながら座って行っています。

上半身のストレッチと、二の腕の筋トレをメインに体操を行っています。参加されてるメンバーさんは、最初は「難しい！筋肉痛になる！」と話されていましたが、回数を重ねるごとに慣れて、しっかり運動に取り組まれています。

あまり運動は・・・と思ってる方も、一度体験して頂けたらと思います。



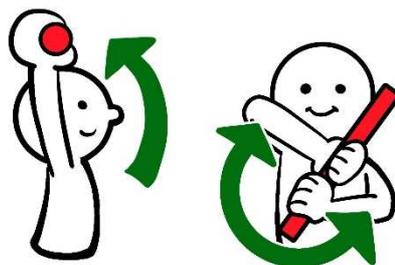
美容に健康にもよいと思ってます。これぐらいならレクダンスもやってるので疲れません Yさん



3時の軽体操

文字通り、午後3時から10分程度、すばるのホールで軽体操を行っています。

- ①すわってできる体操～みんなの体操
- ②エビカニクス
- ③Dynamite (ダイナマイト)
- ④タオル体操～恋するフォーチュンクッキー
- ⑤世界に一つだけの花
- ⑥棒体操



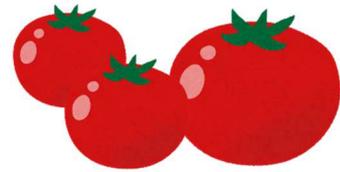
の6種類あり、リラックス音楽を聴きながらストレッチで体をほぐしてから、週替わりで体操を行っています。

体操は、椅子に座ってできる体操で、音楽に合わせてオリジナルの振付で全身を動かしたり、棒体操で筋膜をリリースしたり、週によって違う楽しみがあります。

曜日によっては、ホールがメンバーさんでいっぱいになるくらい参加して頂ける日もあります。今まで参加したことがない方も、ぜひ一度体験に来ていただけたらと思います。



今年もすばる農園！



すばるでは、畑に農作物を植えています。私達はこれを「すばる農園」と呼んでいます。実は、畑の面積が昨年と比べて約2倍の大きさになりました！今春、植えた野菜は「さつまいも」「ネギ」「トマト」「シソ」です。

畝作りからスタート

さつまいもは、メンバーさんと協力しながら畝作りから行いました。お店で選りすぐりの苗を大量に購入し、植えるのも皆さんと一緒に行いました。昨年がたくさん収穫できたことで、今年も大量収穫をねらいたいです。

ネギは種をまいて5cmほどの芽が出てきました。しかし、なぜかそこからほとんど大きさが変わりません。買ったネギの袋をよく見てみると「万能小ねぎ

(スリム)」と書いてあり、もしかしたら成長がストップしてしまったのかも？次、購入する時は「万能太ネギ(ビッグ)」を購入したいです。

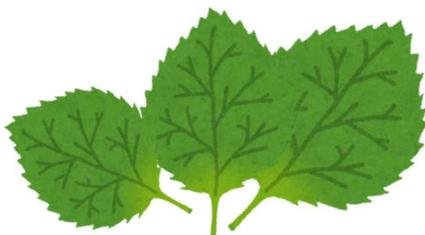


シソ・トマトはすでに収穫できました！

収穫したシソはソーメンの薬味として、トマトは調理しておやつ代わりに食べました。皆さんからは、とても美味しい！と好評でした。ちなみにトマトの花言葉は「完成美」と「感謝」です。トマトの果実は真ん丸でツヤがあり、とても美しい形をしています。まるで宝石のルビーのように見えることから「完成美」という花言葉が付けられたそうです。

すばる農園は、水やりや雑草抜きなど大変なことが多いですが、皆さんと協力し、今後の**大収穫**に期待したいです。

収穫したトマト



シソ

さつまいも

ぎんがミニレクこんなんやっています！

毎週金曜日に行われているミニレク。デイケアが初めての方からどんなことしてるのですか？とよく聞かれます。今回は一部をご紹介します。

約三か月に一度のペースで行っているのはカラオケ。

懐かしの曲から最新曲まで披露されます。歌うのが苦手な方は聴くだけでもOKです。

年に二回ほど行われるのは**外食レク**。今年は五月から六月にかけて「くら寿司」と「焼肉特急」に分かれて行ってきました。たまには外で一緒に食べるのもいいですよ。



調理活動は毎月行っています。人気なのはたこ焼き作り。デイケアには大玉のたこ焼き器が五台あります。調理が苦手な方も大丈夫。デイケアにはたこ焼き名人の方がいますので教えてください。

コミュニケーションが苦手な方も何かと一緒にすることで自然とやりとりできたりします。

得意なこと、楽しそうなこと、やってみたいことがあるれば、そこから参加してみるのがいいかもしれません。やったことのないことをやってみるのも新鮮な気持ちになれていいですよ。

いきなり参加が難しい方は見学してからでも大丈夫です。数ヶ月に一度のペースで映画鑑賞もしていますので、まずは映画と一緒にみるころからでも。映画館のようにポップコーンとドリンクも用意しています。



玉串川のお花見散歩に行きました



お好み焼きも作りました



節分には恵方巻も作りました

レッツ・レクダンス!



レクダンスは木曜日の午後から行っている人気のプログラムです。前半二五分、後半三〇分に分けて行っています。

アメリカンポップスや最近のヒットソングに合わせダンスをします。前にスタッフが立ち、お手本を見ながらできるので、初めての方でも安心して参加できるプログラムです。

定期的に新しい曲も入れています。最近では昨年、大ヒットしたyoasobi (「アイドル」の『アイドル』や、懐かしのヒットソング、キャンディーズの『年下の男の子』など)に取り組んでいます。



少しずつ振りの確認をしながらダンスを進めています。始めは難しく感じても、繰り返し練習するうちに、皆さんどんどん上達し、前に出て見本で踊れる位になります。振り付けが完璧にできなくても、「楽しんで体を動かす」ことがとても大切です!

「アイドルの曲で踊れるうれしい」「だんだん踊れるようになってうれしい」「レクダンスが楽しみ」という声が聞かれ、皆さん意欲的に取り組まれています。見学席もありますので、興味のある方は、是非一度見に来て下さい。



ソフトボールとベースボール5



火曜日のスポーツは、ソフトボールと卓球を隔週でやっています。ソフトボールはメンバーが限られているので試合こそできませんが、春秋のグラウンド練習の時は、広さを活かして伸び伸びとバッティングを楽しんでいます。

力のあるメンバーさんは、かつ飛ばすことに専念、外野に大きく飛ばすと歓声があがります。グラウンド練習以外は、テニスコートでキャッチボールと軽い守備練習後に、走塁なしでバッティング中心のミニゲームを楽しんでいます。

夏場は室内ですが、できることは限られているので、地味な練習よりもゲームを楽しみたいという要望に応え、最近では、ユースオリンピックの競技にも選ばれた「ベースボール5」を参考に、当院の室内用にアレンジした形のミニゲームに取り組んでいます。ピッチャーなしで腕でボールを打つ、狭い空間で可能な競技で、スピーディな展開が魅力です。



第四回ぎんがオセロ大会

オセロは日頃、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。そんな中、第四回のオセロ大会が六月二十六日、ぎんがホールにて開催されました。

十二名の方がエントリー。優勝候補の方が序盤に敗退されるなど意外な展開や、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盛り上がりしました。

優勝はTさん、準優勝はHさん
三位はOさん、Sさん。おめでとうございます。

参加者、応援者の方には様々な景品もありました。

日頃からオセロをしていると強くなる方が多いようです。来年も開催予定。今からオセロ大会に向けて力をつけてみるのもいいかもしれません。

音楽クラブ発表会



夏と冬、年 2 回開催している音楽クラブ恒例の発表会が、7 月 12 日(金)に開催されました。メンバーそれぞれ楽器や役割を選び、この日に向けて練習を重ねました。当日の曲目は・・・

- ① 青い珊瑚礁
- ② 君は天然色
- ③ 夢の中へ



すばる・ぎんが 6 名のメンバーさんが、日ごろの練習の成果を存分に披露！息の合った演奏の後は盛大な拍手がおきました。生演奏の魅力をもっと味わうことができました。ありがとうございます！

心が疲れてしまったら

唄 ZARDbard(仮名)

唄イメージ 坂井泉水さん

Tomo-J*glassRose

心が疲れてしまったら
 小さな幸せ
 見つけてみましょう
 悲しい事 辛い事
 みんなそれぞれ違うけど
 ひとつひとつ
 乗り越えられれば
 貴方が本当に
 やりたい事が
 きっと見つかるはず

心が寂しくなっても
 貴方は貴方らしく
 元気を出して下さい…

気持ちが沈んで
 しまったら
 小さく息をゆっくりしてみましょう
 悲しい事 辛い事
 みんなそれぞれあるけど
 ひとつひとつ
 乗り越えられれば
 貴方の希望が
 叶えたい事が
 きっと叶うはず

心が寂しくなっても
 貴方は貴方らしく
 元気を出して下さい…

生け花クラブ ~季節のいやしを届けて



月曜午後のクラブ活動の一つ、生け花クラブでは毎週、季節のお花を生けて、デイケア内や院内各所に展示して、みなさんにいやしを届けています。



創作壁画の秘密

季節を飾る創作壁画。特にすばるの壁画で主体となるまるめ絵は、カラフルなお花紙をみんなで協力しあい、手分けして小さく丸めた無数の粒を型紙に丁寧に貼り付けて作り上げる力作です。



夏の創作壁画



拡大すると・・・



無数の丸めた粒を敷き詰めています



輪郭だけの下絵を描いた型紙を用意

お花紙を指で丸めます。両手で一度に二個丸める器用な人もいます。



小さく切ったお花紙が粒の材料



黒い粒で輪郭を張り付けて内側を指定の色の粒で張り付けて敷き詰めます。完成したら輪郭に沿って切り抜きます。

空いた時間に、みんなでしゃべりながら丸める人もいれば黙々と丸める人もいます。一粒は大量に必要なので色ごとにトレイにストックしておきます。





創作壁画で季節めぐり

すばる・ぎんがそれぞれで製作する季節の創作壁画、メンバーさんが折り紙や切り絵、まるめ絵などを組み合わせ、手分けして作る、どれも数枚の模造紙や画用紙をつなぎ合わせた季節感のある巨大な作品ばかり。いつもありがとうございます。

