

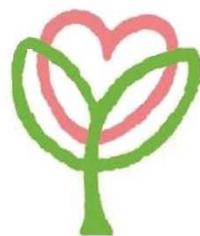
健康で安心な1年を！



↑すばる新春壁画↑

二〇二五年も、はや一か月が過ぎようとしています。
 コロナはまだまだ収束したとは言いきれませんが、昨年はコロナ禍前の活動的なデイケアにようやくもどってきた感のある一年でした。

日々楽々



八尾こころの
 ホスピタル
 精神科デイケア

今年も感染対策・安全対策に取り組み、安心して利用していただけるデイケアを維持しつつ、一人一人が満足できる活動に取り組んでいきたいと思しますので、楽しみにしててください。



↑ぎんが新春壁画↑

デイケア週間プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30	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+時事ネタ				
10:30	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 ぎんがホールなど (他、随時指定)	心理教育 10:20-11:15頃 陶芸室
			くらし講座 10:30-11:10頃 すばるホール	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
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・オセロ (令和6年5月現在) ★登録制 13:00 - 意大15:00 (時間・場所別プログラムに異なる)	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) 13:00-14:30 ツアホール 喫煙ラウンズ 13:00-15:00	創作 13:00 - 14:00 すばる・ぎんがホール	週替わりスポーツ 散歩・卓球 ボウチキ、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+he	よみかき 13:00 - 14:00 すばるホール
14:00		レディスサロン または メンズサロン 14:00 - 15:00頃 (カラオケなど) 軽スポーツ室	いよしの時間 14:00 - 14:15頃 すばるホール ラッパ呼吸 いよし音楽	レクダンス 前半 13:00-13:25 後半 13:30-14:00 軽スポーツ室	ポップサロン 14:00-15:30 ぎんがホール
15:00	軽体操 (速替り・約10分) すばるホール	軽体操 (速替り・約10分) すばるホール	軽体操 (速替り・約10分) すばるホール	軽体操 (速替り・約10分) すばるホール	軽体操 (速替り・約10分) すばるホール
15:30	おわりの会				



↑サイトはこちら↑



音楽クラブ クリスマスコンサート

12月13日に音楽クラブ、毎冬恒例のクリスマスコンサートを開催しました。

曲目は、「なごり雪」「三日月」「クリスマス・イブ」。この日のために、8月から毎週月曜日のクラブ活動で練習を重ねてきました。月曜に祝日が重なりクラブが2週続けて飛んでしまうこともありましたが、メンバーさんの集中力と団結力で、本番では、息の合った演奏を披露されていました。



練習の成果をフルに発揮！

ハンドベルやマラカス、トライアングルやタンバリンの担当の方々は、リズムのとり方や音の鳴らし方を工夫して演奏されていました。

また、ギターやピアノ、キーボードや鉄琴の方々も安定した演奏をされており、そこにボーカルの方の歌声が重なり、一体感や広がりのある演奏となっていました。

今回、新しく音楽クラブに加わった方もいましたが、カホンの叩き方を工夫し、堂々と演奏されていました。

緊張しつつも演奏を終え、客席のメンバーさんから、「いい演奏だった！」「心が温まった！」などの感想を頂きました。皆さん喜んでおられ、充実感たっぷり、今後の自信につながりました。

音楽クラブメンバー募集！

毎年、音楽クラブのメンバーさんの顔触れが少し変わりますが、その時々メンバーさん同士で良い関係を築き、毎回素敵な音楽を作り上げています。

次回は7月に夏のコンサートを予定しており、練習を始めている所です。新しいメンバーさんも**大大大募集中**です！音楽経験のない方も大歓迎！是非一度、音楽クラブに見学に来てください！

音楽クラブコンサートを終えて

ペンネーム マリオ

夏から練習をして、始めの練習では難しいと思っていたことも、本番では楽しく演奏できました。気持ちを楽に、でも、始めて進めて練習していく良さを感じました。

ぎんがへの演奏を前にKさんから「気楽でいいよ」と言ってもらえたので、楽しく演奏しやすかったです。失敗をあまり気はせずに済みました。ありがとうKさん。

レッツ・エンジョイ！人生なんて(笑)



ぎんがのミニレク人気メニューは！？

金曜日の午後から行っている、ぎんがの「ミニレク」は、週替わりで様々な取り組みを行っていますが、その中で取り分け人気があるのが**カラオケ**！軽スポーツ室に設置されている大画面のモニターから音楽と映像が流れ、マイクは専用のスピーカーにつなげて歌っています♪



最新曲から往年の名曲までほとんどのリクエストに対応可能！そして、マイクの音量も自分好みにカスタマイズ可能になっています。カラオケ中は、飲み物とおやつも出ます！

大きな声で歌えば、ストレス発散になり、健康に良いのかも？ぜひ参加してみてください。

ちなみに、すばるのカラオケは毎週火曜、午後2時からやっています。

季節の癒しを届ける生け花クラブ



月曜午後のクラブ活動。生け花クラブは、デイケアでは20年以上続く人気のクラブです。

生け花という敷居が高く感じられますが、特に流派は気にせず、ある程度のコツさえつかめば、季節のお花を初心者でも気軽に自由に生けることができます。

お花は生ける人だけでなく見る方にも癒しを届けてくれます。名前をおぼえると、お花をより身近に感じることができます。さらに院内各所で展示して、たくさんの方に見て頂くことで活動の励みにもなっています。

興味のある方は、デイケアスタッフまでご相談ください。



ぎんがのクリスマスパーティー



12/20（金）午後から毎年恒例のクリスマスパーティーを開催しました。まず、皆で「食事タイム」からスタート！

1 食事タイム

今回もココスのチキンとポテトをテイクアウトし、全員で頂きました。

大きなチキンをほお張り、美味しすぎてあっという間に完食しました！

2 アトラクション発表

メンバーとスタッフが自慢の隠し芸、練習の成果を披露しました。

3 クリスマスケーキタイム

クリスマスBGMが流れる中、みんなでシャトレーゼのクリスマスケーキを頂きました。

4 ビンゴゲーム

ビンゴでプレゼントをゲット！袋いっぱいプレゼントを当てましょう！

欲しいものが入っていたかな？皆さんの真剣な表情がとても良かったです。

今年もとても楽しいクリスマスパーティーでした！



アトラクション演目

★★★★★★★★★★



①Bell Ring Ring (ハンドベル演奏:きよしこの夜)

②ラジオ体操しよう会 (変速ラジオ体操)

③髭 dan (ヒゲダンス)

④Mes 青りんご Dancers

(レクダンス発表:Mrs Green Apple のダンスホール)



デイケアぎんが卓球大会



11月20日(水)、第6回デイケア卓球大会が、ぎんがで盛大に開催されました!

昨年、新館に新しい卓球台を購入したこともあり、ぎんがでは卓球をする機会がたくさんあります。

火曜日の午後は隔週で卓球、水曜日の午後の週替わりスポーツも卓球をすることが多くあり、金曜日の午前中も卓球のプログラムがあります。

初心者の方もメキメキと力をつけ、あっという間にうまくなられています。



	優勝	準優勝
男子の部	Nさん	Wさん
女子の部	Yさん	Kさん
敗者復活戦	Sさん	

そんな中、開催された卓球大会。普段は水曜日に参加されない方も臨時で参加してくださり、白熱のラリーが繰り広げられました。

敗者復活戦も熱戦の連続! 応援の声援もあり大いに盛り上がりました。参加された方、応援していただいた方全員に景品もありました。

卓球をやってみたい、卓球で対戦して力を試してみたいという方はぜひデイケアに参加してみてください。



新春テニストーナメント

1月23日(木)に、毎年恒例の「新春テニストーナメント」が当院テニスコートで開催されました。ぎんが、すばるのメンバーさんが日頃の練習の成果を発揮する年1回の大会。2ゲーム先取でのダブルスは、賞品もあるだけに、いつもの練習にはないピリッとした緊張感の中で、白熱したプレイが続出。**優勝は、Yさん・Tさん組**が昨年に続いて**2連覇!!**おめでとうございます! 翌週の30日にはシングルスも開催される予定です。



テニスも初心者から経験者まで幅広く参加して頂いています。興味のある方は、デイケアスタッフまでご相談下さい。



かじまや スペシャルコンサート

ここ数年コロナで院外の方を招くことができなかったのですが、11月22日、やっとゲストを迎えてコンサートを開くことができました。

■かじまやって？

今回、「かじまや」というグループ名で活動されている4名のメンバーが来て下さり、キーボードや三線などの生演奏の楽器で歌を披露してくださいました。

コンサートは、すばる・ぎんが合同で開催。新館の多目的室、広々とした空間でコンサート会場にはピッタリの場所でした。

「かじまや」の4名の方は、それぞれプロとして活動している方から、一般のお仕事をしながら音楽活動をしている方の混合グループ。主に大阪府下を中心に高齢者施設でボランティア活動をされています。今回初めてデイケアのコンサートに来てくださいました。

■癒しのコンサート

当日は、本番直前までワクワク感と、緊張感で胸が高鳴りました。演奏が始まると、楽器の音色や歌声は耳に心地よく、歌の世界に引き込まれていきました。静かに聴きながら、沖縄の情景を浮かべたり、昔の懐かしい光景を思い出したり、時には笑いのトークもあつたりと、息つくひまもなく、楽しい時間が過ぎました。コンサートは「あつと」いう間にアンコール曲、その後に抽選会、最高のコンサートは幕をおろしました。

来て下さった「かじまや」のメンバー4人も、みなさんからの拍手や掛け声で暖かく迎え入れてもらったことで喜んでおられました。また来てほしいですね。



かじまやコンサート 演目

- ① 涙そうそう
- ② 赤い花白い花
- ③ 安里屋ユンタ(あさどやゆんた)
- ④ いつか風になる
- ⑤ 島人の宝
- ⑥ 三線の花
- ⑦ 花

コンサート参加者の感想



三線の演奏が新鮮だった。

知ってる歌が多くて楽しかった。

手話での振り付けがよかった。

沖縄の歌が独特で、踊りたくなりました。

沖縄の曲をこんなに聴く機会がないのでよかった

やわらかい演奏と歌声でいやされた

ボーカルがプロなみにうまかった



すばる秋のバスレク



すばるのメンバーさんが待ちに待っていたバスレク！3回目は**コカ・コーラ京都工場**の見学に12月6日（金）、マイクロバスで行ってきました。

工場見学の前に、工場近くのイオンモールでボリュームなハンバーグランチを食べた後に工場へ向かいました。

工場の玄関にはマスコットキャラクターの大きなシロクマのオブジェがありました。最初に、コカ・コーラの歴史の解説動画で基礎知識をつけていざ見学へ！



歴代のドリンクが年代別に展示されているタイムトラベルトンネルには、メンバーの皆さんの「なつかしい！」「これ好きやった！」「これもコカ・コーラの商品やったんや！」など、楽しそうな声であふれていました。

実際にドリンクが作られている工場ラインは、運よく全部稼働中でペットボトルの成型からドリンクの充填まで一部始終を見学することができました。1台も動いていないこともあるそうなのでラッキーでした。

見学の最後にはドリンクとコカ・コーラのオリジナルノートのおみやげに皆さん満足！すばるのバスレクは春秋年2回予定していますので、次の機会もお楽しみに！

コカ・コーラ京都工場見学に行って

ペンネーム みそらママ♡

タイムトンネルがおもしろかったです！！

なつかしいジュースもたくさんあって、あの頃にタイムスリップしました！！コンパニオンさんがにこやかで、さわやかでかわいらしい感じの人でとてもわかりやすい説明でした。

お昼ご飯のハンバーグは、すごくボリュームがあって、とても美味しかったです！！おみやげでいろいろと買えてよかった。最後に好きなジュースをもらえてよかったです。



かなり前からとても楽しみにしていました♡みんなでワイワイ、ガヤガヤ楽しめたので行ってよかったです。

またイベントがあれば、ぜひ行きたいと思いました。

お天気にも恵まれ楽しい1日でした♡

また、これからも楽しいイベントよろしくお願いします！！

ありがとうございました♡



すばる大運動会「すばリンピック」



「秋といえばスポーツ!」「スポーツといえ
ば秋!」ということで、10月に運動会を開催
しました。2024年はオリンピックの年でも
あり、「すばリンピック」と銘打って皆さんに
参加して頂きました。

■聖火ランナーも登場!

今回の運動会は、オリンピックにあやかり、
メンバーさんに「聖火ランナー」になって
いただき、聖火台に点灯(写真左上)、とも
された紅くきらめく炎は、選手の皆さんに
やる気と気合を与えてくれたと思います。
そのおかげか、運動会は最後まで怪我なく
無事に終わることができました。



オーバーザマウンテンは、自陣のコーンをスティックで引っか
けて、2チームの間に据えられた山を越して相手陣地に制限
時間内に入れ、自陣に残ったコーンの数が少ない方が勝ちに
なるゲーム

■熱戦の5種目

今回の種目は、①玉入れ②物送り(写真右下)③パン
つかみ競争(写真左下)④オーバーザマウンテン(写真右中)
⑤風船割りの5種目。紅白チームに分かれ、それぞれの種目
で熱いバトルが繰り広げられていました。特に玉入れは、
両チームとも非常に盛り上がり、最後の玉を数える時は、
どちらが多くカゴに入れたか、ドキドキの瞬間でした。

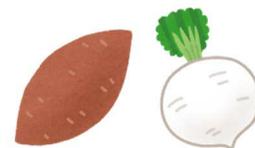
物送り、オーバーザマウンテンも最後まで大いに
盛り上がりました。どの種目にも言えることですが、
皆さん真剣に、かつ楽しみながら取り組んでいました。



今回は「パン食い」じゃなく
「パンつかみ」(おはしてつかむ)
でしたが・・・(^ ^)/

今回参加されなかった方も、
運動会は春・秋に行っています
ので、是非ご参加下さい。春の
運動会でお待ちしています。

すばる農園盛況です！



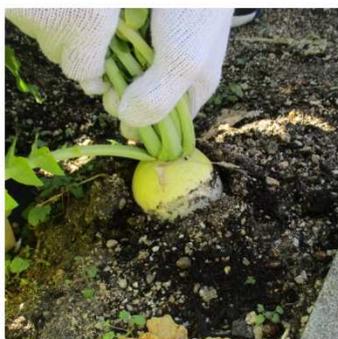
毎年恒例のすばる農園、昨年は定番のサツマイモ、トマトに加えて新たにシソ、ダイコン、タマネギに挑戦！

■シソ

シソはみるみるうちに成長し、夏にソーメンで美味しくいただきました！花が咲いて種が下に落ちるので、今年の夏にも、きっとおいしいシソがたくさん生えてくれると思います。今からこの夏のソーメンが楽しみ！

■ダイコン

ダイコンは土づくりからスタート！いいダイコンを作るには栄養のある土が大事だと、メンバーさんが教えて下さったので、メンバーさんと丁寧に、数回に分けて土づくりをしました。そのおかげか、その後はほとんど手を加えずでしたが、立派なダイコンがたくさん取れました。今回のダイコンは**聖護院大根**！新年のお雑煮に入れておいしく頂きました！



■タマネギ

タマネギは長い期間をかけて成長する野菜です。今年の初夏ぐらいに収穫予定ですが、それまで大事に大事に育てたいと思います。

■サツマイモ

恒例のサツマイモは、昨年は「**紅はるか**」と「**安納芋**」の2種類を用意。異例の暑さもあつてか、ダメになってしまった苗もありましたが、何とか収穫できました。

安納芋は白色の品種の苗（白安納）が混ざっていたようで、白色のお芋ができました。普通の安納芋よりしっとりして甘みも強いのだそうです。



サツマイモは収穫してから時間を置いた方がいいので、今はデイケアの秘密の場所で寝かせています。2種類の芋を食べ比べるのが今から楽しみです。



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貼り合わせた季節感のある巨大な作品ばかりで、1Fの玄関ホールなどの壁を飾っていただいています。

いつもありがとうございます！！

