

ぎんが 奈良へ行く



コロナで以前のような外出活動が思うようにできない時期が続いていましたが、今春より本格的な外出レクを解禁！5月29日、ぎんがメンバーさん数名が、久しぶりに奈良を目指しました。

JR 奈良駅からバスに乗り、奈良公園・東大寺エリアへ。あいにくの雨でしたが、外国人や修学旅行生などで思いのほか人はたくさん！TEN・TEN・CAFÉというお洒落なお店でランチを食べた後、東大寺大仏殿を拝観しました。久しぶりに見る大仏の大きさに今更ながらも圧倒された後は、参道に戻りながら、シカ煎餅でシカとたわむれたり、おみやげを各自買ったりと、短い行程でしたが、奈良の雰囲気をも十分に満喫することができました。



新世界串かつツアー



6月30日、ぎんが外出レク第2弾として、新世界に串カツを食べに行ってきました。

新世界の串カツのお店といえば「だるま」、串カツの盛り合わせをしっかりと食べた後は、新世界界隈を散策、おみやげを買ったり、マクドで休憩したりと思い思いに過ごすことができました。

おなかいっぱい食べれました。串カツは衣が違った。パン粉が細かくてサクッとして食べやすかった。

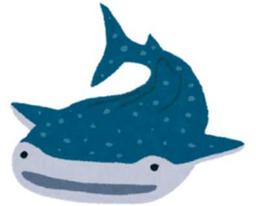
雨が降らなくてよかったです。新世界は何十年ぶりぐらい、子供の頃に通天閣にのぼった切り。

レトロな店が多くて、インベーダーゲームやスマートボールなど、懐かしいゲームにも出会えて、昭和の良き時代を感じて楽しめました。



Nさんに
聞いてみました！

すばる海遊館へ行く



マイクロバスで GO!

コロナ禍で外出レクを含め、様々なプログラムや行事ができなくなって約4年、行き先は、すばるの皆さんからの参加希望が多かった「海遊館」へ、5月12日、なんと！マイクロバス2台で行ってきました。さらにお昼ご飯は、皆さんが大好きなキッチンオリタのお弁当！！

海遊館に行くのが初めてというメンバーさんも多く、事前に海遊館がどんなところか見どころも予習して準備万端で臨みました。



海の生き物を満喫

お昼ご飯は、海が見える場所で美味しくいただくことができました。

グループに分かれ、約2時間かけて全長1kmの距離を、メインのジンベエザメだけでなく、イルカやマンボウなど様々な海の生き物の大パノラマの中、歩き切ることができました。最後まで歩き切って自信がついたメンバーさんもいらっしゃいました。また、グループで行動することで、普段交流の少ないメンバーさんが楽しく交流される姿も見ることができました。

メンバーさんのたくさんの笑顔や笑い声もあり、大盛況の中、バスレクを終えることができました。

海遊館は2回目でした。長いこと旅行用の服を着る機会がなかったので、今回久しぶりに着れてよかったです。

エイの尻尾が気になって・・・アンテナなんか、攻撃するためのものなんか、どないなってるんやろー？って。

おみやげは、ジンベエザメのキーホルダーを買いました。



**Mさんに
聞いてみました！**

久宝寺緑地シャクヤク園

四月二十八日、ぎんがは、昨年は雨で中止となった、久宝寺緑地のシャクヤク園に行ってきました。

開園初日だったのもあって、まだ咲き始めといった感じでしたが、

咲いているシャクヤクはどれも個性的で美しいものばかり。花の説明を見ながら歩いたり、写真を撮ったりしながらじっくり鑑賞することができました。



季節のお花に癒されて

長瀬川あじさい散歩

五月二十六日、ぎんがは毎年恒例の長瀬川のあじさい散歩に行ってきました。少し早いかと思われたものの、今年もちょうど見頃でラツキー、色とりどりのあじさいを楽しめました。

今年も折り返し地点の公園で、休憩がてら公園に咲くお花を満喫。一回で二度おいしい散歩になりました。



すばるランチバイキング！

6月16日、23日と2回に分けて外出バスレクに行ってきました。

神戸クックワールドビュッフェ

行き先は、近鉄八尾駅前にある、リノアスの8階にある「神戸クックワールドビュッフェ」。昼食バイキングを食べ、その後、アリオ八尾でお買い物するコースです。参加者は1回目15人、2回目16人で計31人でした。

神戸クックワールドビュッフェは、広い店内でゆったりとした空間で、和洋折衷の食べ物がたくさんありました。中華フェア開催中で、中華風の食べ物もたくさんありました。食べ放題なので、みなさん、好きなものを好きなだけ皿にのせていました。

一度にどっさり盛り付ける方、少しずつ何度も取り分けて食べる方など、それぞれのやり方で楽しく美味しく過ごすことができました。ドリンクバーもあり、至れり尽くせりで嬉しい限りの昼食会。コロナでしばらく活動中止を余儀なくされ過ぎ去った3年余りでしたが、久々に外食レクができて、楽しい時間を持つことができました。

アリオでショッピング

アリオ八尾でのお買い物は、皆さん、買いたい物を買って楽しんでおられました。

広い店内は、すべて見て歩くことはできませんでしたが、楽しくウィンドウショッピングができました。

**Kさんに
聞いてみました！**



全体的にボリュームがあって、コロッケやラーメン、ピザとか食べ応えのあるものがたくさんありました。

サーバーのジュースもいっぱい、ペプシコーラがおいしかった！アイスも8種類あったし、プリン横にあったスイーツ、ケーキもおいしかったです。

値段も安くておいしいから、また個人でも行きたいです。

昼食付き
アリオ八尾・リノアス
お買い物バスツアー

日程：6月16日(金)、6月23日(金)

【ツアー行程】10:30 出発→リノアス「神戸ビュッフェ」(食べ放題)→リノアス・アリオ八尾お買い物ツアー→13:40 発→デイケア 14:20 着

昼食：リノアス
「神戸クックワールドビュッフェ」
(食べ放題) 活動費
和食・洋食・中華・

- ★集団行動ができる方
- ★買い物は自己負担です
- ★時間厳守できる方
- ★臨時参加OK
- ★打合せに参加できる方

打合せ日：6月9日(金)

昼食後はアリオ八尾へ見学及びお買い物ツアー。買い物しない方もOK、見るだけでもOKです。おやつは、アリオ八尾で買って帰ります(活動費)

募集期間：両日とも 6/1~6/14

すばるスタッフから皆様へ

すばるスタッフが専門性を生かして、日々、あんなこと、こんなこと、頑張っていることを紹介しま〜す！！

すばる看護師からみなさんへ

すばるに参加されるメンバーさんは生活リズムを整えるために、毎日利用されている方が多いです。診察場面のやりとりや身体の症状について、心配や不安を訴える方も多いです。

- ① プログラムで診察場面のやりとりを練習したり
- ② 必要時は、メンバーさん一人ひとりの個別相談にも対応しています。

梅雨時期で、なんだか体調が悪い…頭痛がする…めまいでなんとなくしんどくて…何もする気が出ない、といった声が、季節的にも多く聞かれる毎日ですね。

看護師からできることをモットーに、からだところのバランスをうまく整えていただけるよう日々がんばっています。困りごとや身体の相談事などがあれば、これからも変わらず声かけして下さいね。



すばる作業療法士からみなさんへ

デイケアは6時間、プログラムはあるといえど長いです。新しく入った方は手持無沙汰になったり…そんな時は皆さんそれぞれが好きなキャラクターで丸め絵を作ったり、個別対応で創作をしたりしています。デイケアに来るモチベーションの一助になれば幸いです。



すばる精神保健福祉士からみなさんへ

梅雨時期となり、何をせずとも汗が肌をつたう季節となりました。すばるの皆さんは、そのような中でもそれぞれの目標に向かってデイケアに参加されており、私もえりを正す想いです。

さて、すばるの精神保健福祉士が何をしているのかご存じでしょうか？必要に応じて福祉制度のご案内や利用に向けた調整を行っています。皆さんしっかりされているのであまり出番がなかったりします（笑）

ここ最近でご相談が多かったのは、コロナワクチン接種ができる病院探しや予約のお手伝いでしょうか。地域生活をしていると、自分だけでは解決しきれないお困りごとが生じる場合もあります。そんな時は気軽にご相談ください。一緒に悩みながら問題解決に向けてお力になればと思います。



俳句への思い

O.N

僕は今、短歌、俳句、川柳に興味を持っています。きっかけはテレビのニュースで、皇室の「新春歌会始め」を見て、うわー、すごいなー、あんな言葉の事ができるのか、と思ったからです。

それから、どういう経緯か知りませんが、テレビ、ラジオ、新聞、月刊誌、本、短歌のプロの歌人のお話を聞きに行く事になりました。僕としては、極致、プロになってそのお金で生活しようとは考えず、あくまでも自分で詠んで、それも100均で買ったノートに書いていけたらいいと思います。

そして、その詠んだ歌、句、俳柳を読んで自己満足に浸れたらと思っています。いつまで興味を持てるかわかりませんが、今は、僕の生活で自己満足に浸れる一部です。



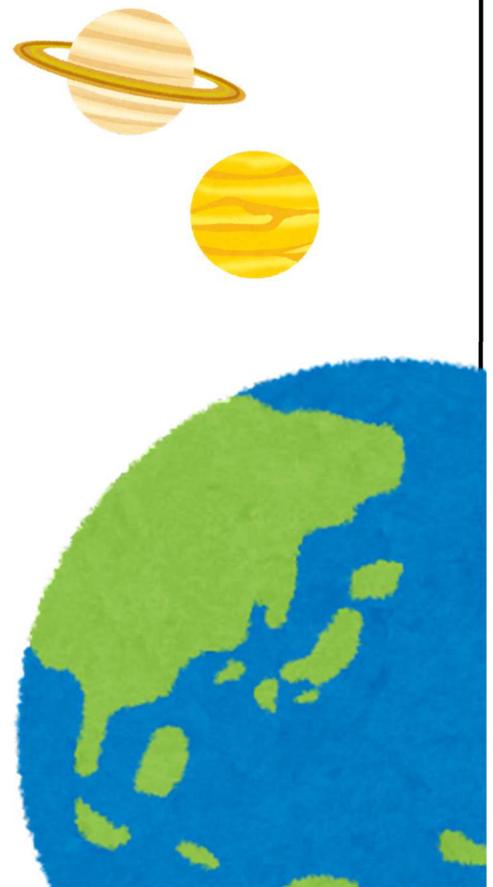
我が尽きぬ夢に託して

Tomo-J*glassRose

ひとつの海を越えたなら
大きな海原に突き進め
俺達の男の夢は
希望に燃えて
宇宙へと旅立つ
かけがえのない
我が心友（とも）よ
かけがえのない
我が恋人よ
永久（とわ）に 永久に
この永遠に...
我が尽きぬ夢に託して

希望があるから
目指すのさ
大きく無限に
この宇宙（そら）へと
若者よ 男の夢は
明日に燃えて
未来へと旅立て
かけがえのない
我が心友（とも）よ
かけがえのない
我が恋人よ
永久（とわ）に 永久に
この永遠に...
我が尽きぬ夢に託して

我が尽きぬ夢に託して
（松本零士先生に捧げる唄）



すばる春の園芸



昨年に続き、今年もシニアデイケアさんの畑をお借りして、サツマイモを植えることができました！

去年は「紅はるか」という品種でさつまいも作りに初挑戦し、大量収穫することができました。これに気をよくしまして、今年も「なると金時」「安納芋」「シルクスイート」という3品種で勝負してみることにしました！

また、今年にはそれだけに飽き足らず、大玉スイカ、トマト、赤シソまで育てることに！もしかしたらメンバーさんと共に農家として生計を立てる日がくるのかもしれませんが！（笑）

来る収穫に向けて、メンバーさんと一緒に雑草抜きや水やり等、食べ物を育てる楽しさと大変さを感じながら、コツコツと園芸に取り組んで行こうと思います。



人気の創作・まるめ絵

すばるの窓に6月の壁画が完成しました！お花紙を小さく切って丸める作業、それを紙に貼る作業、分業制で完成させます。

丸めるのは根気のいる作業ですが、おしゃべりしながら手作業できるので、すばるでは人気の作業です。貼る工程の人も「黒い線は入れた方がいいね」など工夫して作られるので、どんどんスキルアップしています。

完成したまるめ絵は、色がはっきりして、立体感があります。今後もいろいろなまるめ絵にチャレンジしたいと思います。



ビリヤードが入りました！

5月にビリヤードがデイケアに新しく入りました。

180cm×90cmほどの小型の台ですが、ぎんがを中心に昔、やったことのある方から、初めての方までスポーツの時間や空き時間に思い思いに楽しんでいます。

室内スポーツでは、今は卓球と二分するほどの人気メニューになっています。

7月4日には、ビリヤード経験のある職員さんに来ていただき、講座を開催、基本的なルールから打ち方などを教わったり、日頃やって感じる疑問点などを再確認しました。



第3回
オセロ大会
参加者募集！
オセロが得意な方もそうでない方も
一緒に楽しみましょう！

6月14日 水
13:00～ ぎんがホール



第2回オセロ交流会

六月十四日午後、デイケア
ぎんがで人気のあるオセロの
交流会を開催しました。

今回は上位を目指すトーナ
メント方式と、一旦負けてもオ
セロを楽しめるよう、順位抜き
の総当たり式を採用。前回より

も多くの方がオセロ交流・対戦
を楽しむことができました。

トーナメントは、白熱した僅
差の試合も多くみられ、HN
さんが昨年のリベンジを
果たして二大会ぶりに優勝
されました。

卓球大会は団体戦

三月十五日、恒例の卓球大会が開催されました。今回は初の団体戦、勝負の分かれ目になる対戦順は、チームごとに話し合って決めて頂きました。

個人の勝敗だけでなくチーム全体の勝敗が決め手となる団体戦、個人で負けてもチームは勝つ可能性もあるので最後まであきらめず楽しむことができました。

チームごとに応援で盛り上がるのも団体戦のおもしろさ。二回対戦した結果、勝敗ではチーム・ラスカルが二勝しましたが、二回戦の総得点はチーム・グラジオラスが上回るという、これも団体戦ならではの結果となりました。



デイケアぎんが卓球大会（団体戦）・結果

2023.3.15(水) デイケアホール

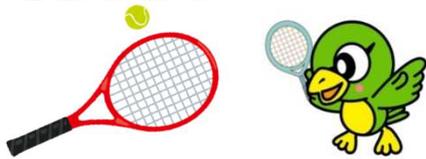
1回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	総得点
ラスカル	MSさん	ANさん	NKさん	MHさん	AEさん	NSさん	KYさん	
スコア	8	11	11	11	11	11	1	64
	11	5	1	5	8	2	11	43
グラジオラス	MTさん	OHさん	YEさん	KMさん	GKさん	KEさん	MMさん	

2回戦

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	総得点
ラスカル	ANさん	NSさん	KYさん	NKさん	MHさん	MSさん	AEさん	
スコア	11	11	2	11	6	11	6	58
	8	9	11	5	11	5	11	60
グラジオラス	KEさん	MMさん	YEさん	KMさん	OHさん	GKさん	MTさん	

今年も毎年新年恒例のテニス大会をダブルス一月十九日、シングルス二十六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。今年も白熱した試合展開が多く見られ、ダブルスでKSさん・HTさん組が二年ぶりに優勝!! シングルスはTYさんがこちらも二年ぶりの優勝を飾りました。おめでとございます!



新春テニストーナメント

雨天時や夏場は室内での練習になります。広い別館の部屋を掴手て「タッチテニス」という室内テニスに取り組みます。テニスコートは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？

タッチテニス



2023

新春テニストーナメント結果

優勝: KS・HT 組
2位: YK・NT 組
3位: TY・NS 組

1月19日

ダブルス優勝

