

日々楽々な1年を

日々楽々な

昨年はコロナが2類から5類へ移行したことで、世間も以前の活気を取り戻した一年でした。

デイケアもコロナ前に取り組んできた外出活動やカラオケなどにも積極的に取り組めるようになり、活動の幅が大きく広がりました。



ぎんが新春壁画



すばる新春壁画



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、さらに活動を活性化させていきたいと思っております、ご協力よろしくお願いたします。

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	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+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
10:30 健康教室 10:30-11:15頃 軽力ボツ室	陶芸 10:30-11:20頃 陶芸室	ヨガ (二部制) 10:30-10:50 10:55-11:15 軽力ボツ室	知得! 10:30-11:15頃 ぎんが おんがら一筋ど (他、随時指定)	心理教育 10:30-11:20頃 軽力ボツ室
12:00 食卓 すばる 11:40頃 / ぎんが 11:45頃〜	陶芸 10:30-11:20頃 陶芸室	陶芸 10:30-11:20頃 陶芸室	くらし講座 10:30-11:20頃 すばるホール	歌体操 (コーラス) 10:30-10:50 すばる ぎんが 10:55-11:15 軽力ボツ室
13:00 クラブ活動 生け花・お菓子・読書 スポーツ・イラスト マージン・音楽 (令和5年9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 フットサル テニスコート or 別館争目的(室内) 13:00-14:30 22号ホー レクランパ時 13:00-15:00	創作 13:00 - 14:00 すばるおんがら 歌・卓球 ポッチ、風船パレ モルックetc 13:00 - 14:00(15:00) 軽力ボツ室 テニスコートetc	よみかき 13:00 - 14:00 すばるホール	レクダンス すばる ぎんが 13:00-13:30 13:30-14:00 軽力ボツ室
14:00 軽体操 (随伴り・約10分) すばるホール	レディースサロン または メンズサロン 14:00 - 15:00頃 すばるホールetc	週替わり スポーツ 14:00 - 14:30 すばるホール	いやし時間 14:00 - 14:30 すばるホール	ボップス サロン 14:00-15:30 ぎんがホール
15:00 軽体操 (随伴り・約10分) すばるホール	軽体操 (随伴り・約10分) すばるホール	軽体操 (随伴り・約10分) すばるホール	軽体操 (随伴り・約10分) すばるホール	茶音会 14:00 - 15:30 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↑



ぎんがクリスマスパーティ

今年もぎんがでは、12月22日(金)午後から、忘年会も兼ねたクリスマスパーティを開催しました。

■フードタイムの後はアトラクション

最初にフードタイム。ここ数年好評だった、ココスのチキンとピザ、シャトレゼのケーキと今年もボリューミー！

クリスマスソングのBGMが流れる中、飲食を楽しんだ後は、これも毎年恒例のメンバーとスタッフによるアトラクション、舞台発表！



クリスマス会 アトラクション	
出演	演目
ラジオ体操やりましょう会	関西弁&倍速ラジオ体操
レインまる	ローラのものまね etc
昭和と平成	デイケアあるある探検隊
Y. H. N	ハンドベル
チーム歌体操	座ってできる歌体操
Ring Ring Ring	ハンドベル&鈴
HIRUASOBI(ぎんがスタッフ)	ダンスパフォーマンス「アイドル」

今年も幅広いジャンルの演目。2年ぶりの**関西弁ラジオ体操**ではギャグを取り入れてバージョンアップ！「昭和と平成」によるコントでは、デイケアあるある探検隊で会場を笑いで盛り上げて下さいました。迫真に迫る**ローラのものまね**や、**ハンドベル**によるクリスマスソングの絶妙な音運びには盛大な拍手が送られました。

ラストはぎんがスタッフ一同によるダンスパフォーマンス！今年は**HIRUASOBI**と称して「**アイドル**」に挑戦！メンバーさんにも一緒に踊って盛り上げていただき、ありがとうございました。

アトラクションの後は**ケーキタイム**をはさんで**ビンゴ大会**！はずれなしとはいえ、日用品やお菓子の詰まったプレゼント袋を狙い、いくつもリーチがかかっている方もいて、数字が読み上げられるたびにドキドキの時間を楽しみました。

普段、金曜日には来られないメンバーさんもたくさん参加され、大賑わいのクリスマスパーティとなりました。ありがとうございました！



池田カップヌードルミュージアムへ

初夏の海遊館バスレクから約半年後、デイケアすばるの大型企画が帰ってきました！

今回の目的地は、池田市にある**カップヌードルミュージアム**。自分特製のカップヌードルを作れるということもあって、参加希望のメンバーさんも過去最高クラス！今回もマイクロバス2台で行くことになりました。



■サイゼリアで腹ごしらえ

12月1日、八尾こころのホスピタルからバスに乗ること約1時間、阪急池田駅に到着して、まずは、ランチをとることに。今回は駅近くにあるサイゼリアに行ってきました。皆さん、心に決めたランチメニューを頼み、美味しさのあまり笑顔がこぼれていました。

美味しさのあまり笑顔が

■いざ、カップヌードルミュージアムへ

ランチ後は、本日のメインイベントである**カップヌードルミュージアム**へ。膨れたお腹を労わりながら、怪我無く無事に到着できました。

館内に入ると、スタッフの方からカップヌードルの歴史を教わり、歴代の日清製品が展示されている道を通っていざ本番！カップヌードルの容器に思い思いのイラストや文字を書き、好きな具材と味を選びました。お手製の容器に食材が密封され、専用の手提げ袋に入れたら完成！出来上がったマイ・カップヌードルにみなさん目を輝かせておりました。

実食はお家に帰ってからになりましたが、後日、大変おいしかったという声を多数いただきました！次回のバスレクはどこに行くのか・・・乞うご期待！！



大阪コリアタウンへGO！

ぎんがは、11月17日に秋の外出レクとして12人が人気スポット、大阪コリアタウンに行ってきました。

鶴橋駅から徒歩25分ほどでコリアタウンに到着。学生さんの団体などがいて、平日なのに人が多くてビックリ！

鶴橋といえば焼肉！到着後まず、「百済離宮」というお店に入って、みんなで焼肉ランチを楽しみました

昼食後はコリアタウンを散策、気になる韓国スイーツやグルメの

お店に立ち寄っては、トゥンカロンやチヂミなどを食べ歩き、帰路は鶴橋商店街のエスニックでディープな雰囲気も味わいながら駅まで歩きました。



ぎんが夏の外出レク

屋外の外出が難しい夏場は、毎年恒例の食べ放題外出ツアー、第1弾は8月25日、近鉄八尾駅前のリノアスにある「神戸クックワールドビュッフェ」、第2弾は9月1日に天王寺ミオにある「串家物語」へ行ってきました。

ビュッフェ形式は初めての方もいましたが、メインのメニューからデザートまで一通り満喫し、おなかいっぱいになりました♪



電車で GO！秋の慶沢園への外出レク

5月にコロナが2類から5類へ分類が変更になり、ダイケアの活動にも大きな変化がありました。

すばるは11月に少人数で電車に乗って、天王寺公園にある慶沢園（けいたくえん）という大きな日本庭園への散歩に行ってきました。11月の後半にしては天気がよく暑いくらいの日でした。



■秋晴れの中、静かな庭園散策

庭園の中は、街の喧騒はなく緑と池に囲まれた静かな空間が広がり、気温も少し涼しく感じました。四阿（あずまや）と呼ばれる休憩所があり、大きな池が一望できます。季節によっては睡蓮を見ることができます。

また慶沢園内には日本庭園とあべのハルカスと一緒に見えるスポットがあり、メンバーさんも写真を撮り、楽しまれていました。

広い庭園内には茶室や滝もありましたが、時間の関係で行くことはできませんでした。

■てんしばでお茶をして・・・

天王寺動物園の近くにある、てんしばを見て、カフェでお茶を飲んでダイケアに戻りました。足に自信のあるメンバーさんたちが参加され、程よい散歩距離と綺麗な庭園を楽しまれていました。



すばる農園：さつまいも収穫報告



春に植えたさつまいもの苗が、暑い夏を乗り越えて、秋へと季節の流れに合わせて葉が生い茂り、収穫時期を迎えました。

昨年からはまった「すばる農園」ですが、素人ながら皆さんと大切に育ててきました。今年の夏は、猛暑で葉が枯れそうになり、水やりが大変でした。

品種は「安納芋」「シルクスweet」「鳴門金時」です。3種類の苗を植え付け、毎日我が子のように可愛く、尊く思いを寄せて収穫の時期を楽しみにしていました。



🍷 ドキドキの収穫の時

11月に、初めての品種に、ドキドキしながら、芋ほりを皆さんとしました。

品種に応じて、当たり前ですが、芋の形が違ってましたし、大きいサイズから小さいサイズのものまで、たくさんのさつまいもが収穫できました。大きなかごに3杯山盛りで収穫しました。すぐ食べずに、1つ1つ新聞紙にくるんで、冷暗所で熟成させました。

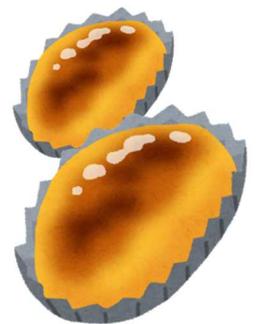


🍷 サツマイモを食す

12月に入り、芋を調理してみなさんと食べました。安納芋は甘みを強く感じ、ねっとりとしていました。色目も黄金色で美味しく頂きました。

シルクスweetと鳴門金時は、少しずつ調理しています。先日はスイートポテトを作りみなさんと頂きました。とってもおいしく笑顔がこぼれてきました。

年内では食べきれないほどの収穫だったので、1月に新年の芋パーティをしたいなあ・・・と考えています。楽しみにしててください。



すばる、人気の創作

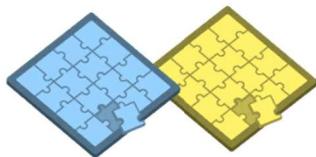
すばるで人気の壁画づくりを紹介します。色とりどりのお花で埋め尽くした模造紙約1枚ほどの壁画です。作り方は、

- ①お花の塗り絵を色鮮やかに塗って
 - ②塗ったお花を切って
 - ③詰め詰めに貼る
- で完成します。



花はかなり細かいので、切る作業はメンバーさんからは苦行と言われています(笑)

ですが、皆さん塗り絵の人は濃く色鮮やかに、紙を切る人はスピーディーにどんどん上達してきて、素晴らしい作品が仕上がっています。



ぎんがパズルブーム



ぎんがで最近流行ってるのは、**ジグゾーパズル**。1000ピースの本格的なパズルで、テーマは青の洞窟のような世界的に有名な美しい絶景や、ディズニーだったり、世界遺産の建造物を集めたものだったり、世の中にある無数のアイコンを集めたユニークなものだったり。

難易度も比較的組み立てやすいものから、青空など無数の同じ色を組み合わせる難易度の高いものまでさまざま。

作業は1人で組み合わせて完成させるのではなく、空き時間に興味のある方が自由に取り組むフレキシブルなスタイル。集中力を要する作業は疲れますが、徐々に慣れてくると、1日没頭する方もいるほど、ぎんがでは人気のあるコンテンツの1つになっています。

ダイケア詩人

いやされて

A.H

精神ダイケア
 みんなそれぞれ人生の荒波を
 のりこえて生きてきた
 仲間につつまれて私は生活している
 入所して1カ月が過ぎたが快適だ
 こんな生活今までは味わえなかった
 社会のきびしさに傷つき
 心が痛んで飛び込んだが
 ダイケアがいやしてくれた

新しい自分にかわれる出逢いがきっと来る

唄イメージ 坂井泉水さん

ZARD Bard(仮名)
Tomo-J*glassRose

貴方が辛いなら 私も辛い
 貴方が悲しいなら 私も悲しい
 だけど それでも
 自分に負けてはいけない
 迷い悩んでもそこから
 這い上がって

信じる 信じよう 全ては
 自分の為に
 信じる 信じよう 求めるものは
 そう 自分自身の為に
 全ては・・・これからだから
 何度でもやり直せる

貴方はまだ始まったばかり・・・
 新しい自分にかわれる出逢いがきっと来る

貴方の喜びは 全てを照らす
 貴方の望みは きっと叶う
 そう だからこそ
 自分に負けてはいけない
 今が大切ならそこから
 立ち上がって

悲しみは 忘れよう 全ては
 明日の為に
 強い 強さを 求めるのなら
 そう 未来の自分の為に
 全ては・・・これからだから
 何度でも立ち上がれ

貴方はまだ始まったばかり・・・
 新しい自分にかわれる出逢いがきっと来る



音楽クラブ発表会



月曜日午後のクラブ活動、その中で人気のクラブの1つが音楽クラブ。日頃の活動で課題曲を練習し、その成果を半年に1回、発表会で披露しています。

演奏する楽器は、デイケアにあるピアノや鉄琴、カホン、タンバリン、ハンドベル、ウッドブロックや、持参した自分のウクレレやキーボード、木琴、ギターなど様々。演奏経験のある方から、初めて楽器に触れる方まで、

メンバーそれぞれ楽器を選んで練習し、コロナ5類移行に伴い、ボーカルも再開しました。



発表会本番！

12月15日は、クリスマスコンサートと銘打って、すばる・ぎんがのメンバーさんを前にして3曲披露しました。毎回、バンドネームをつけての発表、今回は夏に続いて「E(C)」(イーカッコシー)、9人のメンバーによる演奏。曲目は、

- ①浜田省吾「悲しみは雪のように」
- ②レベッカ「フレンズ」
- ③槇原敬之「冬が始まるよ」

日頃の練習による息の合った演奏の後、盛大な拍手！生演奏の魅力を十分味わうことが出来ました。次回は夏の予定、次の課題曲を選んでまた練習の日々ですが、発表を楽しみにしています。お疲れ様でした！





創作壁画で季節をめぐる

すばる・ぎんがそれぞれで製作する季節の創作壁画、メンバーさんが手分けして作る、どれも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。

