

2023始動！！



(上)新春壁画 模造紙2枚

昨年はコロナで相変わらず様々な活動が制約を受けながらも、状況を見ながら、少しずつ元の活動をとりもどしつつある一年でした。皆様のご協力ありがとうございました。

日々楽々



八尾こころの
ホスピタル
精神科デイケア

本年もデイケアを安心して利用していただくために、感染対策に積極的に取り組んでいきますので、よろしくお願いたします。

まだコロナは油断できませんが、昨年以上に活動の幅を広げていける一年にしたいものです。

コロナ前のようにデイケアでカラオケや外出が自由にできる時が訪れるのを楽しみに待ちましょう！

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 10:30-11:30頃 軽スポーツ室	ヨガ (二部制) 10:30-10:50 10:55-11:15 軽スポーツ室	心理教育 10:20-11:15頃 軽スポーツ室	歌体操 (コーラス) すばる:10:30-10:50 ぎんが:10:55-11:15 軽スポーツ室	ぎんが ミーティング 10:15-10:30頃 すばるホール	
	陶芸 10:30-11:30頃 陶芸室	知得! 10:20-11:15頃 ぎんがホールなど (他、随時確定)	陶芸 10:20-11:30頃 陶芸室	ヨガ 10:30-11:15頃 ぎんが和室 すばる和室	すばる ミーティング 10:30-すばるホール	
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 マジシャン・音楽 (令和4年9月現在) ★急ぎ 13:00 - 最大15:00 (時間・場所はクラスごと異なる)					
14:00	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(室内) 13:00-14:30 ソフトボール 理ヶ丘コート内 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 すばるホールetc	週替わり スポーツ 散歩、卓球 フットサル、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etc	よみかき 13:00 - 14:00 すばるホール	レク'ダンス すばる 13:00-13:30 ぎんが 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)
15:00	軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	ポピュ'サロン 14:00 - 14:30 すばる和室 7F ラジオ体操 いやし音楽	茶音会 14:50 - 15:30 すばるホール	
15:30	軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	
	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	



すばる忘年会



「今年はどうなげやらないの?」と夏以降、メンバーさんから何度も問い合わせがある中、やっと皆さんに「忘年会でうなげやります!」とお伝えした途端、フロアで歓声が上がりました。昨年以上にうなげの下準備やタレなどは、病院の栄養課のみなさんのご協力をいただくこととなりました。

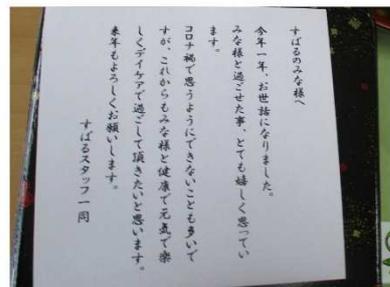
忘年会当日

今年も1匹まるごと大きな鰻をのせて、大きな器からはみでるぐらいの重箱になりました。

お箸やメッセージカードなどは手作りで1年を締めくくりにふさわしいものにしました。

スタッフも2回目ともなれば、前回よりスムーズに!効率よく!と準備段階から物の配置や動線を考え当日に臨みました。

当日の参加者は45名、参加メンバーは、蓋を開けた途端「おお～大きい!」「晩御飯はなくていいかも!」「美味しかった!」「うなげがふわふわやった」と、普段おかわりをされない方も「美味しいのでおかわりします」と喜びの声をあげてました。



午後からは、今年立ち上げた劇団すばるの演劇上映会!と1年のレク行事を振り返るスライドショーを行いました。コロナ禍でも楽しめる行事をメンバーとともに考え、笑いの絶えなかったいろんな行事をみなさんと振り返りました。

忘年会の締めくくりは大抽選会。うな重のお箸ケースに書かれた番号をいつ呼ばれるか?とワクワクしながら待つ、大盛り上がりの抽選会となりました。



すばる劇団～シンデレラ

令和4年度の忘年会活動で、午後の部で「すばる劇団」を立ち上げ、芝居を上映することになりました。題材から、舞台構成・衣装・撮影場所・・・などなどはもちろん、出演者の皆様を募集させていただくところから始まりました。準備期間は相当いりましたが、みなさんのご協力のもと、出演者の応募・小物・撮影器具・場所など次々と決まっていき、感謝しかありませんでした。



■ 題材は？

ディズニー作品の「シンデレラ」実写版。メルヘン・ロマンス・・・夢をテーマに台本作りにも熱が入り、分厚い台本が1冊できあがりました。

今回は、劇を見ていただくのではなく、撮影をした映像を映画として見るという初の試みを行いました。

練習を何度も繰り返し、手の動きや出入りのタイミング・声の出し方など細かい指導にまで及びましたが、みなさん真剣に取り組んで練習をしてくださいました。

■ 撮影本番 緊張感が走る中、集中して撮影に臨めました。さすが、すばる劇団のみなさん！役になりきるために「夜に寝ながらイメージをしてみました！」と言われる方もおられ、本当に一致団結！チームワークで素晴らしい作品ができました。また、撮影した映像をパソコンで編集、1本の映画版にする作業をデイケア外の専門スタッフにも手伝っていただき、感謝しております。

12月9日に新作「すばる劇団によるシンデレラ」の発表会を無事に終え、大変喜んでいただきました。

一から作る作業は大変でしたが、すばる一丸となって作り上げた作品は心のつながりにもなり、制作に携わることができて本当によかったです。

機会があれば、皆様にもぜひ見ていただきたいです。



らくらく登山道、信貴山バスレク

コロナ禍になってはや数年、感染症対策のため長らく封印されてきた「すばる」の大イベント、バスレクが帰ってきました！

これまで平等院鳳凰堂や関西空港など、折に触れ、みんなで楽しんできましたが、感染者数が一定の落ち着きを見せたタイミングを図ったこと、移動中も換気を十分に行うなど対策をしっかりとることによってようやく封印が解かれました。

久しぶりともあって、参加者数は40名以上、全員で移動するバスがなかったため、午前・午後に分かれて、それぞれの場所を楽しむことになりました。

午前の部

東大阪市にある「らくらく登山道」に行ってきました。晴天にも恵まれ、大阪府下を一望できる見晴らしを楽しむことができました。

また、午前中の参加者は八尾市内で有名なお弁当を食べるという特典付き！目で見て舌で



も楽しめる充実の内容となりました。

午後の部

信貴山の紅葉を見に行く内容でした。信貴生駒スカイラインという有料道路を利用し、色づく木々を感嘆しながら見ていました。奈良や大阪市内も時折見渡せ、楽しいドライブのひとつでした。

今後も感染者数などの状況を鑑みながらですが、でき

うる限りの対策をとりながら外出を楽しんでいければと思います。



2022実りの秋～芋ほり



すばるは今年、高齢者デイケアさんの畑をお借りして、サツマイモを植えました！はじめは畑の整備から。雑草を抜き、大きな石をよけて、土を混ぜて・・・大変な作業でしたが、複数回に分けてたくさんのメンバーさんに協力していただきました。

5月頃に植え付けをし、それから秋まではひたすら雑草を抜く作業となりました。地味な作業ですが、いい芋を育てるためには大事な作業・・・みなさん、一生懸命手伝って下さいました。

収穫の時！

10月末～11月初旬にかけて待ちに待った収穫！

場所により、出来上がりのムラはありましたが、1日では収穫しきれない量の芋がとれました。出来上がった芋は、すばるメンバーを中心に、メンバーみんなで頂きました。バター焼き、スイートポテト風、大学芋風など、アレンジしておいしく頂きました。

食べ物を育てる大変さもありながら、自分たちで育てた芋は格別においしかったです。また来年もできればいいな、と思います。



すばる大運動会



昨年に続き、別館の大きな部屋を使って、10月14日、すばる大運動会を開催しました。

紅白に分かれ、「物送り競争」「玉入れ」「パン引き」「オーバーザマウンテン」の4種を実施。

「物送り競争」は、送るものの順番が、大きいものから送るチーム、小さいものから送るチームとチームによって戦略が分かれました。

「玉入れ」は、今までは安全を考慮して座って行っていたのですが、今回は安全を確保して立って行いました。全員参加で玉を入れ合い、普段はゆったりされている方も素早く玉を取っては投げ、投げては取って、の白熱した玉入れになりました。

「オーバーザマウンテン」は、真ん中に置いた山を境に、対面に並び、棒で筒をお互いの陣地に入れるゲームですが、筒をまとめて入れる人、1つずつ入れていく人など、参加者の個性が大変現れるゲームとなりました。

今回は好みのパンの写真を自分で釣るパン釣りでしたが、今回は何が出てくるかお楽しみのお本引きならぬ「パン引き」を実施しました。どれが当たるかわからない楽しみで、みんなで盛り上がることができました。大健闘の末、結果は同点となり、**紅白ともに優勝！**お疲れさまでした！

令和4年
すばる大運動会

10月14日(金)

10月14日のミニレクは、すばる大運動会を新館にて開催します。

臨時参加大歓迎！
豪華景品あります！！



競走馬

KSさん

人と馬の人生は似ている
望まれて生まれ競わされ
少しでも欠陥があれば

死を望まれる

そんな落伍者でも

価値を見出してくれる人が

どこかにいる

王道を歩める者だけが

幸せになれるとは限らない



心のハードル

KEさん

二十歳を越えて 働くと疲れやすい病にかかってしまった
朝仕事に行く時間帯なのに 薬の副作用で起きれない
症状が安定しても 働くことが出来ても 家事との両立が大変で
すべて1年で離職してしまう
健常者と違って
すべてパーフェクトにこなすことが出来ない障害者になってしまった今
自分ができることを精一杯しようと思っている
出来ない壁にぶち当たっても
私自身の心のメンタルケアと向き合いながら
心の病と一緒に生きる自分は
精神疾患の仲間と共に日々成長していきたい
フルタイムで働くことが目標だったが
現状の心のバランスと相談しながら
長年続けている 喫茶店の仕事の継続を頑張ろう



私の頭の中

KM さん

私は心配性です いつも悩んでいます
人づきあいが苦手です
人と話したら あ～でもない こ～でもないと
頭がぐるぐる考える
でも話しかけられたらうれしい ウキウキする
心が爽やかになる
私の頭がぐるぐる考えているだけで
他の人は何も悪く思っていない
それが分かると 頭が青空のようにスッキリした
自分から笑顔を振りまこう



生命の望み 生き抜く望み

Tomo-J * glassRose

生命の望み 生き抜く望み
叶わなくても
叶えよう・・・そう思えば何でもできる
失敗して何度でもやり直せばいい
生命の望み 生き抜く望み
叶えよう・・・全ては



就 B(作業所)・就 A インタビュー



デイケアで就労継続支援 A 型を利用して働いている、たこぼんさんに話を聞きました！



利用されてる就 A の名前を教えてください！

ふいなーんです。週1～2回利用しています。



どんな作業をしていますか？



いわゆる喫茶業務です。コーヒーマシンのセッティングをした後、ドリンクを作ったり、かんたんなフード作りをしたり、会計をしています。院内で配達もしています。



作業のやりがい、楽しみは？

ドリンク作りとか、会計業務が楽しいです。注文がたくさん来た時にうまくこなせると達成感があります。配達もやりがいがあります。給料日も楽しみ。一緒に働くメンバーさんと楽しく仕事できています。



これから目指したいことや、目指す方にひとこと！！

私はまだ中堅ですが、細かいことにも気づけるようになって、さらにベテランになれるようがんばります。接客が好きな人とか、短時間でも働きたいと意欲がある人に向いてると思います。



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！



がんばれ!

音楽クラブ発表会



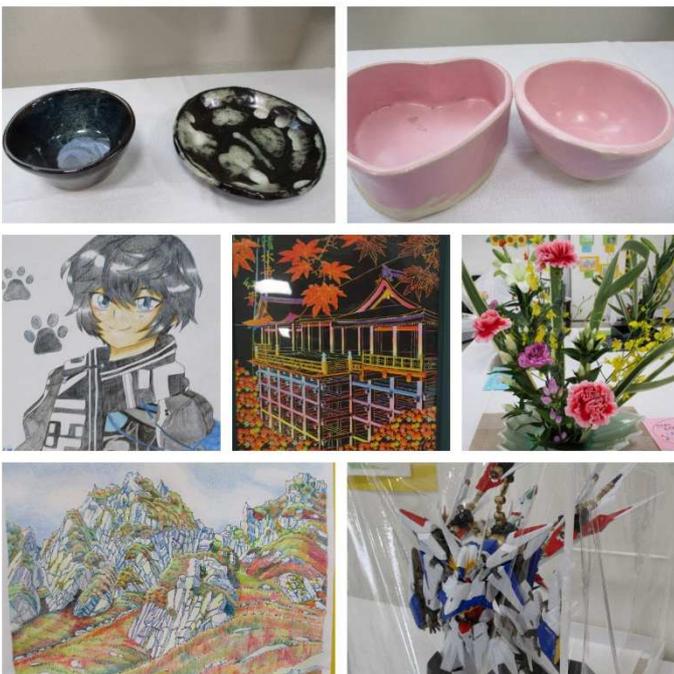
月曜日午後のクラブ活動、その中で人気のクラブに音楽クラブがあります。日頃の活動で課題曲を練習し、その成果を半年に1回、発表会で披露しています。

演奏する楽器は、ピアノやウクレレ、カホン、タンバリン、ハンドベル、ウッドブロック、トライアングルなどさまざま。演奏経験のある方から、初めて楽器に触れる方まで、参加メンバーそれぞれに合った楽器を選んで練習していただいています。

発表会本番！

12月16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「White Star」による演奏です！曲目は、①プリンセス・プリンセス「Diamond」②スピード「White Love」③ワム！「Last Christmas」です。

日頃の練習による息の合った演奏の後、盛大な拍手とともに、ブラボー！といった声もいただきました。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！



八月二十九日～三十一日の三日間に渡って、コロナ前には毎年恒例だった文化祭を数年ぶりに開催しました。日頃の活動で作った陶芸やイラストなどの作品や、自宅で作った素敵な作品、この日のために生けた生け花等を

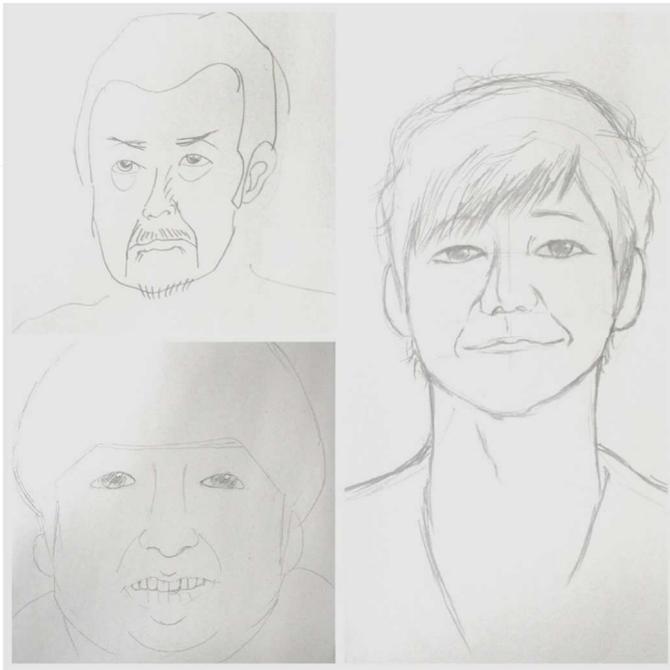
一斉に並べて展示しました。展示を見て回った方には「いいね」のコメント用紙に記入していただき、出展者の創作へのさらなるモチベーションアップにつながりました。

デイケア文化祭

似顔絵にチャレンジ！

ぎんがの火曜日、8月9日の知得の時間に似顔絵にチャレンジしました。似顔絵という
と難しいイメージがありますが、簡単に描けるコツの説明を聞いた後に、芸能人の写真を
みながら、みんなで思い思いに描いてみました。描き始めは自信なげでも、描いてみると
みなさんうまく特徴をつかまれ上手に描いていました。

さて、誰を描いた似顔絵でしょうか？あ、あの人！とピンとききましたか！？



十一月十五日、知得の
時間に数年ぶりにベト
ナム講座を実施しまし
た。八尾市はベトナム
から移住した方が多い
街。遠いようで意外と
身近なベトナムについ
て、メンバーのFさん
講師に招いて、ベトナム



についての質問タイム、
簡単なベトナム語の
紹介をしていただいた
後に、今回はベトナムの
お菓子とベトナムコー
ヒーを味わいました。

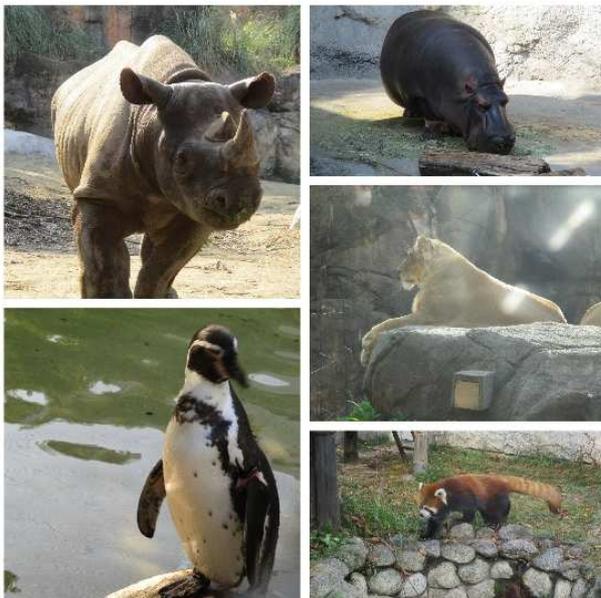
久しぶりのベトナム講座

天王寺動物園へGO!



ぎんがの秋の外出レクは、11月4日(金)に天王寺動物園へ。メンバー13人で出かけました。コロナがまだ収束しきれてない中、以前のような1日かけての遠出は避け、午後から出かけられる近場で選びました。

身近な動物園ですが、大人になって訪れる機会は少なく、久しぶりの方が多かったようでした。



短い時間でしたが、広い園内、歩くのは疲れたとはいえ、いい運動にもなりました。

かわいい動物たちに癒されて和やかな気持ちになった、ライオンやトラがすごかった！など感想を頂きました。来年は、もっと自由に外出できるといいですね



紅葉散歩



十一月二十九日、ぎんがは毎年恒例の紅葉散歩、柏原市の穴場紅葉スポット、瑠璃光寺に行きました。
 十名ほどのメンバーさんが参加。お天気にも恵まれ、今年もちょうど見頃。赤や黄色に色づくモミジやイチヨウを満喫しました。



ぎんがクリスマスパーティ



ぎんがは12月23日(金)に例年通り、忘年会も兼ねたクリスマスパーティを開催しました。

最初に飲食タイム。昨年も好評だった、ココスのチキンとピザ、シャトレーゼのミニケーキと今年もボリュームー！それを予想して、直前の給食で食べ過ぎないように量を加減される方もいたようです。

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のアトラクション！

昨年までの音楽主体の発表とは違い、一発芸やストーリー仕立てのミニ朗読劇、など今年は発表のジャンルの幅が広がりました。

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、お菓子や日用品

の詰まったプレゼント袋を狙い、数字が読み上げられるたびにドキドキする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！

クリスマス会 アトラクション	
出演	演目
+R(プラスアール)	サブスクー発GAG
アライグマとまつぼっくり	ピアノ&ハンドベル
いつものメンバーとスタッフ	ぼくらの思い出のドリフターズ
ぎんがハモリ隊	きよしこの夜 (ハミング&打楽器)
GTS(ぎんがスタッフ)	Permission to Dance

