

それ行け～

ソレイユ

発行者 小川赤十字病院
 デイケアセンターソレイユ
 埼玉県比企郡小川町大字小川 1525
 Tel.0493-72-2333
 発行 平成28年12月
 印刷 小川赤十字病院

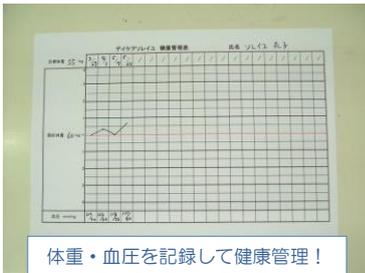
はじめに

生活の役に立つ雑誌“暮らしの手帖”の創始者をモデルにした朝の連続テレビ小説がありました。その中で何度も言われていた『豊かな普通の暮らし』についていろいろ考えさせられます。『10人いたら10通りの生活がある』とのセリフもありましたが、一人一人が望む生活に寄り添ったデイケアであるために、デイケア通信『それ行けソレイユ』も創刊から20号を迎えたこともあり気持ちを新たに努力していきたいと考えています。

プログラム紹介 (昼プログラム)

メタボ体操

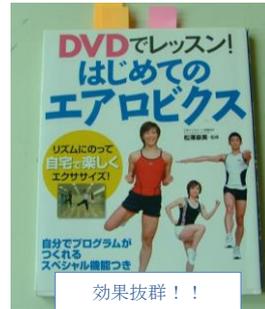
皆さん、おなか回りは大丈夫ですか～？メタボ体操はメタボリックシンドロームを気にする皆さんの意見で始まったプログラムです。おなか回りが男性85cm女性は90cm以上あると「**内臓脂肪が蓄積**」している**可能性があります**。この状態を**放っておくと**心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を進行させてしまいます。メタボ体操では内臓脂肪を撃退する筋トレやストレッチなど工夫して取り入れています。ひとりで運動するのは辛いですが、みんなでやれば継続出来て効果がありますよ。



体重・血圧を記録して健康管理！



お腹・足に効く～



効果抜群!!

参加メンバーの声

メタボ体操はみんな
 で決めたことです。み
 んなでやると、みんな
 の力があるから楽し
 いです。やせた人もい
 るみたいです。

(ハムちゃん)



ゲーム

人気はトランプやウノなどのカードゲームです。ババ抜きや、大貧民、七並べ・・・ふだんは嘘のつけない真面目なメンバーも、ポーカーフェイスを決め込んで、どうやって他のメンバーを出し抜いて1位を取るか、真剣勝負です。輪投げやイス取りゲームなども午後のプログラム前のウォーミングアップになり盛り上がります。



(1)



アメリカ横断ウルトラクイズ



トランプは大人気♡

参加メンバーの声

30分は短い。私は七
 並べが好きだけど、2
 ～3回しか出来ない
 から。大貧民もやる
 けど、これは苦手。
 いつも貧民になっ
 ちゃうから。

(ちー)

ハロウィン

参加メンバーの声

デイケアに通い始めて、初めて大きなイベントに参加しましたが、他の皆さんと一緒に仮装大会で大笑いしました。お菓子もおいしくて、とても良い時間が過ごせました。(つよポン)



最近では10月になると「ハッピーハロウィン！」の合言葉やかぼちゃの飾りが街にあふれるようになりました。♡新しいもの好き♡仮装したい♡お菓子食べたい♡ということでデイケアでも少し早い初のハロウィンパーティーを行いました。午前中はかぼちゃのお菓子作り。皆さんに意見を出してもらったり試作した甲斐もあっておいしいケーキが焼けました。午後は仮装コンテスト。短い準備期間にもかかわらず隠された才能が爆発！おなかを抱えて笑い、最後の魔よけのダンスはAKB48の音楽で盛り上がりました。



怖い～！でもおもしろい(笑)



かぼちゃのケーキ



卓球大会

今年の卓球大会はいつもの行田市ではなく、上尾運動公園体育館にて開催されました。初めての会場なのでメンバーもスタッフも慣れない環境でのスタート。ゼッケンをメンバー同士で着け合う姿も見られ、思いやりと協力で楽しく参加することができました。結果はB部門でめでたく賞状を頂くことができました！「賞状もらえてよかった～！」と安心感と達成感が入り混じった一言がメンバーから聞かれました。

参加メンバーの声

卓球大会で試合で、本気になれたことがよかった。他の病院の人でも本当に上手な人がいてビックリしました。お昼がたいへんおいしかったです。ソレイユも、もっと強いといい。(タイガーマスク)



頑張るぞ！



卓球楽しいよ！



緊張する～！



からあげがおいしかった♡

コーヒースレイク



だいぶ寒くなって参りましたね。一年も早いもので、もうすぐ冬に年末年始の準備を…などと慌ただしくなりますね。冬は寒くて苦手なのですが、楽しみにしている釣りのシーズンです。いろいろな魚を狙いに出かけるのですが、ここ1、2年でのブームは「スミイカ」です。その名の通り、墨を大量に吐きます。しかし、釣り方も難しくなく、肉厚で甘みがあり、高級食材であるアオリイカよりも美味です(これはもちろん好みもあると思いますが…)。このスミイカ、例年船で一番釣れるような方が10杯程度の事が多いですが、今年は絶好調で初心者の方でも10杯くらい釣れることもあるようです。少しでも興味を持たれた方は、一度いかがでしょうか。

【精神科医：長谷川哲也】



テーマ部門

好きな食べ物について



好きではないけれど毎日蕎麦を食べています。
この食事にしてから15キロやせました。たまにおはぎを食べるとすごく頭が回転します。やはり米パワーおそろべし！（三四郎）



僕はプリンを食べたことがある。昔風のプッチンプリンが好きだ。（パソコン少年）



好きな食べ物と言われて思い浮かぶのは、もも・なし・ぶどうなどの果物です。でも甘いものばかり。だから太ってしまうのかな。でもやっぱり好きなのでつい食べてしまいます。（ストーリーテラー）

それは、もう寿司でしょ！寿司、寿司、寿司！（マフィン）



私の大好きなものは、あんこです。こしあんもいいけど粒あんがやっぱり一番ですね。おはぎやおまんじゅうもいいけど、あんこだけをそのままいただくのが最高ですね！（きいろのにとり）

私はカレーが好きで、外出先の飲食店でもカレーを注文する事が時々あるほどです。その中でも、20年前にはタイ風ナンカレーを今年はブルーのルーのカレーを食べました。（はくたか）

私は自分で野菜あんかけを作って家族みんなで食べるのが好きです。野菜たっぷりであつあつのあんかけはいかが？（ウサギちゃん）



俳句

ゴミ屋敷 大掃除して 宝出る
（マコベ）

つぶやき編集委員会 編集委員より一言

- ・飲食店に行くとなぜか好きなものばかり食べる現実是不変？（はくたか）
- ・今回は編集委員が2人しかいなくて大変でした。（ストーリーテラー）



おすすめレシピ（簡単チキン南蛮）

簡単で美味しいと好評でした！！



材料(2人分)

- 鳥胸肉（皮なし）…2枚
- 下味用（鶏肉）
塩・こしょう…各少々
- ころも
 { 溶き卵…1/2個
 小麦粉…1/2カップ
- タルタルソース
 { ゆで卵…1個
 マヨネーズ…大さじ2
 こしょう…少々
- レタスの葉…3枚
- 揚げ油…適宜
- 酢・しょうゆ…各大さじ1

作り方

①鶏肉は食べやすい大きさに切り、下味用の塩・胡椒をする。



②ゆで卵を粗いみじん切りにして、マヨネーズとこしょうを加えてタルタルソースを作る。



胸肉でヘルシー&お財布にもやさしいね！



③計量カップに溶き卵を入れ、冷水を足して1/3カップにし、小麦粉を加えてさっくりと混ぜる。



④揚げ油を中温に熱する。鶏肉を衣にくぐらせて入れ、ときどき返しながら弱火で5分ほど揚げる。



⑤レタスを食べやすい大きさに切り、皿に盛る。酢としょうゆを混ぜてかけ、タルタルソースをかける。



スタッフ紹介（看護師 金子恵美）

（本人より）

こんにちは 看護師の金子です。「どっかで見たことあるぞ…？」って思っている方、そうです！若かりし頃東病棟で勤務していました♡好きなことはコーラスです。デイケアに来て収穫の喜びと、じっくりと絵に向う落ち着いた心地よさを実感しています。これからは看護師として皆さんの健康に少しでも関わっていきたくて考えています。不安な事があたら声をかけて下さい。どうぞよろしくお願ひします。



（スタッフより）

このたび、ベテラン看護師の金子さんが、デイケアに来てくれました。誰にでも優しく気配りが出来るあこがれの先輩です。看護のことなら心配要りません。内服薬のことや健康状態のこと、何でも安心して相談して下さいね。

編集後記

私は駐車場に向う坂から小川町の夜景を見るのが好きです。それぞれの灯りが、みな違う生活を映し出しているんだろうな…などと考えながら歩いています。今年は暖かかったり寒かったりと気候が安定しませんね。皆様もお体ご自愛ください。（かるきん）

行事予定



12月
クリスマスディスコ大会

1月
誕生日会（1・2・3月生まれ）

2月
音楽発表会

3月
バス旅行