



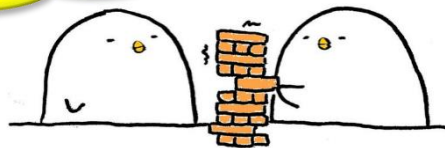
発行者 小川赤十字病院
 デイケアセンターソレイユ
 埼玉県比企郡小川町大字小川 1525
 Tel.0493-72-2333
 発行 令和5年12月
 印刷 小川赤十字病院

はじめに

今年の夏はことのほか長く感じました。これを書いている11月初旬まだ半袖です。地球温暖化もここまでくると本物だと感じざるを得ません。デイケアのプログラムでは短い秋を逃さないようにと紅葉を見ながらウォーキングしたり、忙しくチューリップを植えたり。しかしふとメンバーさん全体を見るとすっかり冬支度！・・・落ち着いてますね。慌てているのはスタッフだけだったかもしれません。

各種ゲーム

地味ながらロングランを続けているプログラムです。



ゲームなら何でもよいのですが相手が必要なので、その日のメンバーと話し合っていくつかに絞られます。

最近の人気は「DIXIT(ディグジット)」です。某芸能人家族が楽しんでいるとテレビで見て「〇ム〇クさん家でやってるの？」と興味を持った皆さんと始めました。

写真のような独特な雰囲気を持った絵のカードを使います。まず「語り部」となった人が、自分の持っているカードに合わせたお題、(例えば「夢の国」など少し抽象的なもの)を出します。それに合わせてほかのメンバーもカードを出します。誰が出したカードかわからないようシャッフルしてから表にし、どれが元の「語り部」が出したカードかを推理するというコミュニケーション型のゲームです。最初はよくわからなくても、じわじわと面白くなっていきます。3～6人で行い、短くて30分くらいで決着がつきます。一応勝敗がありますが、意外性も高く必ずしも推理力が高い人が勝つとは限りません。「え、そっちなの?」「そう来たか!」「なんでわかったのー?」など、相手の考えや気持ちを想像してドキドキわくわく会話も弾みます。



DIXIT
ゲーム風景



意外な発想で
お題が出されるのが
楽しい

少し焦ってしまったけど、
1位になるとうれしい

思ってることがすぐにばれ
ちゃう! 上手く騙せない

皆さんの声

むずかしい!!

なんとなく楽しい
自分にイメージしやすいカード
があるとウレシイ

テーマ

自分のしあわせ

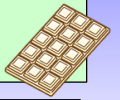


私のしあわせは姉の子供3人が明るく仲良く元気よく幸せに暮らしているのを見る事です。3人の成長を見ているときに私の何よりの幸せです。3人のうち1人でも寂しそうにしていると私も気が沈んでしまいます。皆の幸せが私の幸せなのです。成長して大人になるのを見るのがとても幸せです。

(ペパーミント)



アイスやチョコレートを食べている時が至福の時です。
(ネイビーシールズ)



私のしあわせは、おいしい食事とぐっすり眠ることです。以前、病気の症状が重たかった時、まったく食べられず眠ることもできませんでした。だから食事がおいしくて、夜ぐっすり眠れるだけでしあわせを感じます。

(ストーリーテラー)



“プリン”を食べること♡ (かずや)



短歌

- ・子等帰り、老人二人、猫1匹の静かな生活始まる月曜。
- ・ネコ達のケンカを仲さいする日々に、それでも幸せと思う毎日。
- ・イタすらで1日が過ぎるニャー、働くって何のこと？
ママといっしょの毎日ニャー。(字あまりニャー。)



(mimi)

- ・稲刈りが すんだ田んぼに しらさぎ一羽
- ・からっ風 ペダル踏んでも 進まない
- ・白菊を 仏前に供え 手を合わせ

(たけお)



一言コーナー

デイケアに参加してから半年もたっていました。感想は、とてもできない事もありました。中でも卓球が初めてだったので慣れなくて必死に行っていました。でも、それは私にとって良い体験でした。それから私が苦手な事は参加しませんでした。すみません。ショートケアなので興味がある事には参加しました。とにかくうれしくて楽しい、デイケアに参加できて良かったです。

(たまちゃん)

編集委員からひと言

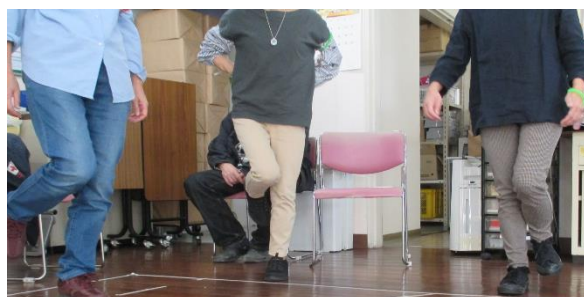
- ・はじめて編集に携われて、いい経験になりました。(かずや)
- ・今年も日本スリーテーマー千に参加しました。(S.K.)
- ・文字入力が楽しかったです(ペパーミント)



健康づくり

今年度、ソレイユの重点目標の一つとして、健康づくりを上げました。人生100歳時代と言われていますが、果たしてソレイユの皆さんはいかがででしょうか？ソレイユメンバーの平均年齢は丁度その半分の50歳になります。あと50年??? な〜んてそんなには生きられないという声が聞かれますが、寝たきり状態で年を重ねるのはもっと嫌だよね〜と。そこで今年度は一心発起し、体操時間を週1回プログラムに組み込みました。室内運動から病院周辺のウォーキングなど、内容は様々ですが皆今まで以上に頑張っています。スタッフが煩いからかな？(笑) 今までのウォーキングでは、歩けないという人のために車をスタンバイしていましたが、今年は違います。♪歩こう♪歩こうのノリで車は使いません。また、運動の成果を楽しみに体力測定を行っています。年3回の計画で6月、9月の結果を載せてみました。

体操、体力測定



3か月後の9月はみんな up😊

『メンバーの声』

- ・鍛えられる感じがする。
- ・普段やらないから良いね。
- ・教えられた体操を家でもやるようにしている。
- ・体を動かすのは楽しいし、健康を意識できる。
- ・丁度いい感じ。
- ・やっぱり運動は大事だね。
- ・よく眠れる感じがする。

測定月		6月	9月
種目	握力測定 左	26 kg	27 kg
	右	24 kg	26 kg
片足立ち		18 秒	23 秒
2ステップテスト (ロコモ度)		1.5	1.6
スクワット (1分間の回数)		26 回	35 回

『メンバーの声』

- ・動画に合わせた運動は難しい。
- ・きつい！ラジオ体操だけでバテる。
- ・足が痛くなった。



次回の測定が楽しみ😊

～オンライン講座～

9月25日、脳トレのプログラムで、「人生100歳時代のアクティブライフフェスタ2023」と題した、医師で作家の鎌田實さんとエイジングデザイナーの村木宏衣さんの講演にオンラインで参加しました。毎日を健康で生き生き過ごすためには、脳の機能を活性化して血管の老化を防ぐ運動や食事のコツと、血行を良くして顔のむくみを改善するマッサージなどを教わりました。真剣に顔をマッサージして若返りを体験したり、健康生活を送るための知恵を学びました。





私の趣味



大人になってから折り紙を始めました。

折り紙が好きになったきっかけは”お雛様”を作ったことです。今では花や動物などいろいろ作っていますが、近年はその年の干支を友人にプレゼントすることが楽しみにしています。

折り紙を折っている時は集中して癒しになります。

難しい折り方が出来るようになった時と完成した時が楽しいです。(ぽんた)



干支シリーズ。(参考：クリエイティブ折り紙他)



折り紙好きになるきっかけになったお雛様

ユー・ヒー・スレイク

皆さんは乾麺のスパゲッティを茹でる時、鍋に入りやすいからと半分に折ったりしませんか？実はこの行為、一部のイタリア人にとっては許しがたいもので、それが理由で離婚になったりすることもあるそうです。つまり、出来上がったスパゲッティには、一定の長さがないと正しいスパゲッティではないんだそうです。

同様にスプーンというのは子供か、スープを飲む時にしか使っちゃいけないんだそうです。私がカレーをフォークで食べるようになったのは、イタリア人にバカにされない為なんです。

尤も、イタリア人と食事する事なんてないんですが。



【精神科部長 竹林正浩】



年間行事

令和6年1月
こころをつなぐ
芸術展

編集後記

病院敷地内に柿の木があり秋になると美味しそうな実をつけています。でも実は渋柿で食べられない！とわかり一度はガッカリしたものの試行錯誤しながらここ数年干し柿にチャレンジしています。例年ならもう食べられるのに今年はいつまでも渋が抜けない(泣) 秋を通り越して一気に冬になりそうな気候のせいかなあ・・・

美味しい干し柿を食べたい気持ちと、寒い冬が短くて暖かい気候が続いてほしい気持ちを天秤にかける毎日です。
(す)

