

それ行け～

ソレイユ

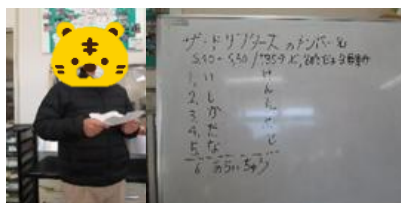
発行者 小川赤十字病院
 デイケアセンターソレイユ
 埼玉県比企郡小川町大字小川 1525
 TEL0493-72-2333
 発行 令和7年3月
 印刷 小川赤十字病院

はじめに

昨年末、業者の都合で軽作業が終了になりました。工賃が出ることもあってか人気のプログラムでした。プログラムが変更になり作業が好きだったメンバーはモチベーションが下がるのではないかと心配しましたが、思いの外同じように参加してくれています。また、昨年からの隣の就労継続支援 A 型・B 型事業所の見学に力を入れたところ利用に繋がった人もいます。変化を恐れず一歩を踏み出す勇気が人生を変えていくように感じその後押しができたと思っています。

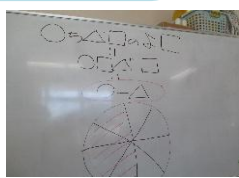
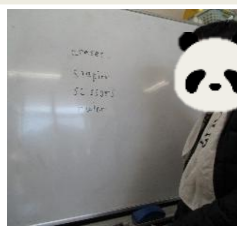
プログラム紹介（脳トレ）

人生100年時代「健康で楽しく過ごすために」をモットーに、体操、脳トレ、絵画等のプログラムを多く取り入れてきました。今回は、その中で脳トレを紹介します。脳トレはメンバー主導で行っていて毎回ユニークな問題を出してくれています。メンバーからの感想を聞きました。



ゲームやクイズ、手遊び等を通して記憶力や集中力、判断力などの認知機能を高めることを目的とした活動です。①計算問題②漢字問題③なぞなぞ④間違い探しなどを行っています。他に絵画や造形活動、音楽療法も併せて行っています。（カークン）

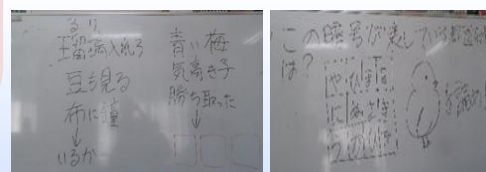
英検2級をもっています。忘れないように英語の勉強は欠かせません。デイケアでは皆が知っておくと良いと思う単語のレッスンから始めました。（ばるま）



脳トレが好き!! 解りやすい問題を選んで、答えてもらうのが嬉しい、解らない時にどんなヒントが良いか考えるのも最高♥（あざみ）

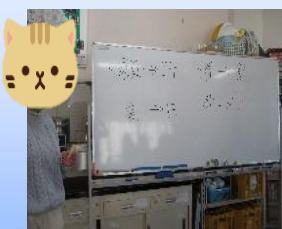
国語や数学などの問題と、メンバーの出題は知恵を絞って考えるのが楽しいです。答えがひらめく瞬間がうれしく楽しいプログラムです。（ペパーミント）

脳トレに参加して思考力がわいてきた気がします。間違い探しも楽しいです。またやってほしいです。（れいちゃん）



テレビの東大王クイズを楽しみに観てました。難しいけれども、頭の体操になりました。（りん）

フリーセルと数独を毎日1個以上解いています。私の趣味でもあり脳トレにもなると思って毎日続けています。（ち〜）



プログラム紹介 IMR（疾病管理とリカバリー）



「リカバリー」という言葉、聞いたことがありますか？ IMR は心と体両面の健康を自分で管理しつつ「リカバリー」を目指すプログラムです。昨年 9 月から新しいプログラムとして取り入れました。スライドを眺めているだけでも参加できるようにしていますから書くことが苦手な方も気楽に入れます。全部で 10 章で構成されるプログラムで、今は第 1 章の「リカバリーについて」を学んでいます。「リカバリー」は単純に“回復”と訳せない奥深い概念です。一人一人違うものなので“自分のリカバリーって何？”というところから考えます。次に今自分が大切にしたいリカバリーを考えたときにうまくいかず困っていることは何だろう？どうやって解決しよう？ほかの人の考えは？とその日の参加者皆で考えたり、スタッフと話したり、資料を見たりします。他の人の考えを聞くけど何をするか決めるのは自分です。次の第 2 章からはリカバリーを阻害する病気の症状などについて学びます。症状があっても自分のリカバリーを果たすために大切なことを学びます

就労継続支援事業所見学 パート 2

昨年からは開始した近隣の就労継続支援事業所見学は今年 2 月で 5 件目を終わりました。見学した事業所での仕事が気になったメンバーは個別に体験に出かけその後働き始めています。メンバーから「仕事続いているよ。」「給料もらったよ」「家族にプレゼントしたよ。」と報告を聞くのはうれしいことです。また、事業所のスタッフさんから、「〇〇さん頑張ってますよ。他にも働きに来る人いませんか？」と言っていていただいています。作業所に行かないメンバーも話を聞いて良い面があります。お互いの体調を「大丈夫？」と気遣う様子が自然でいい感じです。

作業所を利用している人のお話

3 か月働いてみての感想は、作業所のスタッフが優しく利用者さんも面白いです。年配の人もいますが若い人が多いです。作業は箱折りや通販商品のシール貼りなどいろいろあります。私は今後、駅・公園・お寺の掃除など外仕事にも参加する予定になっています。デイケアに週一回来て仲間に会うので気分転換が出来て良いです。

大安吉日



デイケアからの作業所なので不安がある状態でのスタートでした。内職と外仕事があり内職は失敗の連続で外仕事を提案されました。土いじりは苦手でしたが、スタッフのフォローで今では通所日は施設外就労で外仕事をしています。写真撮影が得意なので、事業所の作業の様子などを撮らせていただきスタッフがInstagramにアップするお手伝いをするのも通所のモチベーションです。

レモングラス



どんなふうにして仕事を始めることができたの？



ソレイユメンバーが作っているページです。

今回のテーマは、「人生いつもこれから&ペットの思い出」でした。

人生いつもこれから

私は資格を取ることから始まる。たくさんの資格が活かされて仕事に役立てるため、今日もまた勉強している。

(ぱーま)

勉強中です



人生これからだけど、働くのはあきらめて、グループホームに入って3食昼寝、おやつ食べてのんびり暮らしたいと思います。親が死んだらどうすればいいのでしょうか？お先まっくらです。

(アジアの中2)



中学3年生の時、受験で受からなそうな高校だったけど一生懸命勉強して受かりました。人生これから長いけど良いことがたくさん待っているから大丈夫と思いました

(れいちゃん)



ペットの思い出

高校受験に合格したら、猫を飼って良いということになりました。猫が我が家に来て初日は、オドオドしていたけれど、翌日になったらすっかりなじんで私が忙しくてかまっていなかった時には、隣の家に上がりこんで、その家のおばちゃんから、「今お宅の猫が来ているよ」と電話があり、連れ戻しに行った面白い思い出があります。

(ペパーミント)

犬のパピーは7歳でフィラリアにかかって死んでしまいました。ほとんど私が面倒を看っていて、散歩したりしたことが思い出です。

(ひさちゃん)

猫のがんの手術が無事に終わって安心しました。名前は「ハナ」といいます。2019年に家の前にやってきました。可哀そうなので家族で飼いました。元気で外に出ていましたが、がんになって手術をして両耳をとってしまいました。アザラシみたいになったけど、元気になって良かったです。

(いち)



編集委員からひと言

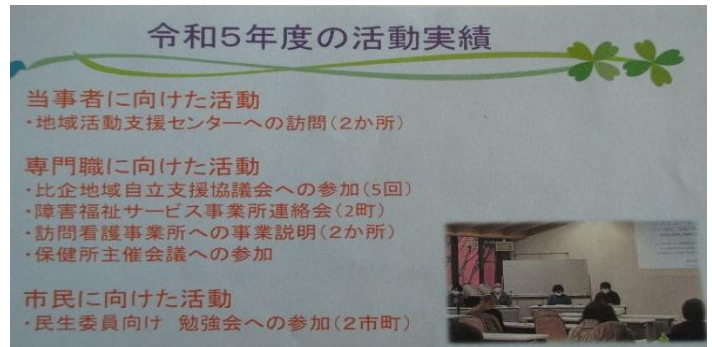
- 今回の原稿は書けなかったけど、編集で参加できて良かったです（ストーリーテラー）
- 作業をやっていて勉強になりました（中村）
- 良い脳トレになりました。（ペパーミント）

私の活動紹介！

今回はピアサポート活動を行っているメンバーさんを紹介します。

私は、当事者としておなじような「心の病」を抱えている人たちと交流する「ピアサポート活動をしています。当初の活動は、「精神科病院のプログラム」で入院中の患者さんと一緒に退院後の生活について話し合ったり、患者さんたちに自分の体験を語ったりすることでした。現在は、地域活動支援センターなどで当事者交流などの活動をしています。

これからは、このようなピアサポート活動と一緒にいてくれる仲間がもっと増えたらいいなと思っています。私たちと一緒に活動してみませんか？



ペン立て作り

ミルパックペン立ての側面に自由に和紙や折り紙を張って作りました。色を揃えたり、和風をイメージしたり、富士山をちぎり絵で表現したり・・・悩みながらも楽しく作成し、それぞれ個性的で素敵な作品が仕上がりました！



・ちょっと一筆・

1. パーマあてて 少しはましかと鏡みれば やっぱり白髪目立つ六十路
2. ぢんちょうげ 香る街を通り抜け 春までの距離を測っている
3. 帰宅すれば ほうけ顔の猫が待つ ほんの少しの留守も嫌って (mimi)

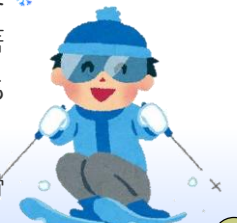


コーヒーブレイク



今日は日曜日。絶好のスキー日和だった筈です。当初の目論見としましては、午後からナイタースキーに行く筈でした。でも、だらけてました。たっぷり朝寝坊し、昼ご飯を食べた後は、ずっと音楽を聴いてました。一昔前ならこんな休日の過ごし方はしなかった筈です。どうも墮落してしまったようです。留守番を頼まれたから、寒そうだったから、もしくは暑そうで雪はよくなさそうだったから・・・言い訳するようになってしまいました。言い訳は墮落の始まりです。まだまだ老いぼれるわけにはいきません。来週こそは滑りに行きます！

精神神経科医師 竹林正浩



編集後記

はるか昔、作業療法学生だった私は指導者から「あなたはどうしたいの？」「あなたの考えは？」としょっちゅう聞かれるような自己主張弱めのビビりでした。小川日赤に就職が決まり、院長室で事務長から、何をしたいか？と聞かれたので困って「逆にどんなことを期待されているのでしょうか？」と聞き返しました。まあよく受かったと思います。(像馬)

