



第45号

令和2年1月発行

担当: 小山内 尚子

弘前愛成会病院

デイケアあゆみ

TEL: 0172-31-3560

健闘！あゆみファイターズ！



【1回戦】

対戦相手 グラウベン青森（芙蓉会病院）
試合結果 ○ 2-0

【2回戦】

対戦相手 wanndaji
（青森スポーツクラブ Wanndaji）
試合結果 ● 0-2

令和元年9月8日（日）

第27回青森県障害者スポーツ大会が青森市のマエダアリーナで行われ、バレーボール競技に「あゆみファイターズ」が出場しました。

『必勝～皆で笑って楽しもう～』をスローガンに掲げ、たくさんのメンバーの応援メッセージを背に、今年こそは1勝したいと気合を入れて挑みました。

1回戦、選手たちの緊張は初めのうちだけで、プレー中は動きも良く、日頃の練習での成果とチームワークの良さを思う存分発揮することができていました。2回戦は昨年も対戦した強豪チームであり、惜しくも負けてしまいましたが、選手たちの最後まであきらめずにボールを繋ごうと懸命な姿と、スタンドからの熱い声援がとても印象的なとても良い試合でした。

結果、あゆみファイターズは、5年ぶりの3位入賞という成果を残すことができました。

来年もぜひ頑張ってください。



2019 年下半期 DC レク紹介

9月

果物狩り



デイケア遠足で「森の果樹園」へ果物狩りに出かけました。この時期は「桃」「梨」「ぶどう」「プルーン」が旬ということで、好きな果物を思いっきりいただけてきました。



メンバーの声

普段あんなにたくさんのフルーツを食べないので、青空の下でみんなとワイワイもぎたてを食べて楽しかったです。



10月

他施設交流会



聖康会病院デイケア「ぶどうの樹」の皆さんをお招きして交流会を行いました。会食はサンドウィッチバイキング、午後は体育館では走らない運動会を行い、楽しみながら交流を深めました。



メンバーの声

初めての参加でしたが、たくさんの会食メニューと、バラエティーに富んだ午後のゲームはとても楽しかったです。



11月

秋の味覚祭



青森の美味しいお米「青天の霹靂」に豚汁、つみれ汁。ご飯のお供はメンバーのリクエストを取り入れました。午後は、「食欲の秋、芸術の秋、運動の秋」にちなんだチーム対抗のゲームで盛り上がりました。



メンバーの声

秋の味覚をたくさん味わえて、お腹も心も満足です。ごちそうさま。



12月

クリスマス会



クリスマスの装飾を施した会場で、日ごろお世話になっている方々をお招きして会食をした後は、ケーキを食べながら芸達者なメンバーたちの余興とビンゴで大盛り上がりでした。



メンバーの声

とても賑やかで、笑いが絶えずいい会だったと思います。



デイケア「もの作り」紹介

デイケアでは手芸や工作、料理など様々な「もの作り」にチャレンジしています。「もの作り」を通してメンバーの思いがけない才能を発見できるときもあり、楽しみながら取り組んでいます。

☆フリーサークル…月1回スタッフが趣向を凝らした「もの作り」を企画しています。

☆飾り棚装飾…普段のプログラムで作った季節感のある折り紙や工作を飾り付けています。



フリーサークル



「そば打ち」



本格的にそば粉をこね、「そば打ち」に挑戦しました。そばを細く均等に切るのがとても難しく、少し不格好なそばが出来上がりましたが味は抜群でした。



「クリスマスツリー」



針金とキラキラモールを使い卓上用クリスマスツリーを作りました。個性が光る素敵なツリーができました。出来上がりは12月のクリスマス会で食卓を飾りました。



「フルーツ生春巻き」

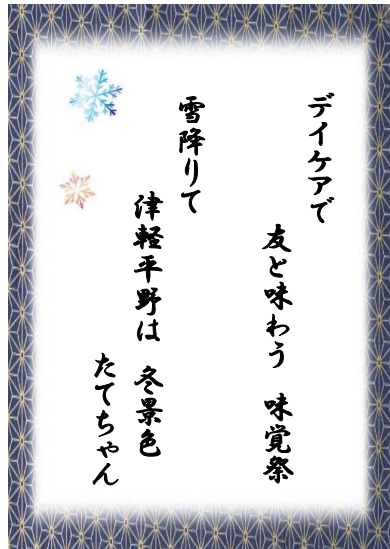
フルーツをカットし、生クリームと一緒に生春巻きで包みました。白玉で作った雪だるまと一緒にクリスマス気分で飾りつけ、みんなでおいしくいただきました。



飾り棚装飾



みんなの掲示板



今の自分の目的は
ご飯と労働です。
ご飯は元気に健康な体を
作ると思います。
労働は
やりがいがあります。
心が健康になるよう
日々努力です。
Y・T

～デイケアあゆみと私～

私は、2017年11月から、デイケアに通い始めて今年で3年目を迎えました。デイケアあゆみに通い始めたばかりの頃は、なんだか不安な気持ちで苦しく一日も早く社会復帰しなければならぬような焦りがありました。「どうして自分はここにいるのだろうか？」と悩んだこともありましたが、ここは、人と人が唯一つながらための、大切な、【コミュニティ(地域社会)】だと自然に気付いた時に、不安な気持ちが、少しずつ消えていきました。それぞれの、事情や問題、病気、障害を抱えている人達が、こんなにもたくさんいることに気が付きました。さまざまな人達と交流しながら、心もしだいに落ち着いてきました。私は、適応障害で愛成会病院に通院しながら、デイケアあゆみへ通っています。私にとって、デイケアあゆみは、大切なコミュニティであり、生活の一部であり、友達に会える場所でもあり、心が休まる貴重な場所になりました。優しく頼りになるスタッフさんが一人一人きめ細かくサポートしてくれます。今はとても大切な場所になりました。これからも、よろしくお願ひします。 おさと

歳をとる

歳をとるとは『若さ』を失う事。
歳をとるとは『病気』になりやすい事。
歳をとるとは『体力』を年々失う事。
歳をとるとは『死』に近づく事。
歳をとるとは『友人』を失っていくだけ。



でも、みんな『死ぬまで辛くとも生きなければいけない。』
一番の友を失ってから、遅れて『生きる意味』を考える。
つまり、生き続ける人が必ずとも『幸せではない。』
生き続ける意味とは、ずっと末永く続く事『姓、子、家』
『火』を絶やさない事。『友人』を忘れない事。

とある人が長生きしているのは、その人がまだ『火を灯さないといけなから。死んでからやっと『仕事』から解放され安らぐだろう。『人々から忘れられない存在になる事』と『May the Force be with you』
『フォースと共にあらん事を』 by スターウォーズ

★新スタッフ紹介★

昨年10月に医療福祉相談室より異動となりました精神保健福祉士の^{まかなえゆる}蒔苗謙と申します。異動辞令を受け入れた時はデイケアでやっていけるか不安に感じましたが、メンバーさんが優しく迎えてくれた事で不安はどこかに吹き飛びました。まだまだ未熟者で覚えることが沢山ありますが精いっぱい頑張りますのでよろしくお願いします。

＜編集後記＞

初めて「デイケア便り」の担当でどうしようと悩んでいたから、メンバーさんがタイトルの絵を書いてくれました。記事を投稿して下さったメンバーさん、スタッフの皆さんにも助けられやっと完成しました。ありがとうございました。読んでいただき、デイケアの楽しさを知っていただけたら幸いです。(小山内)