



# ハートクリニック デイケア通信

<6月号>

ペットの写真  
大募集  
かわいい  
ペットの写真や  
デジタルデータ等  
募集します

発行  
ハートクリニック  
デイケアセンター  
tel 0467-48-2702  
デイケア通信編集部

## カラオケ大好きっ子集まれ!



日頃はパソコンとしたデイケアですが、皆を熱くするプログラムがあります。それは何を隠そうカラオケです。このカラオケプログラムは、第二、第四火曜日の午後一時から近くの「カラオケボックス」で一時間半程歌い合うというものです。  
始まった当初は参加者も少なくチラホラ程度でした。私（F）も「お酒も飲まずに歌えるのか」不安（？）でしたが一度なれてしまえば楽しいことに

気がつきました。  
そこで、カラオケ大好きっ子にインタビューしてみました！  
まず、いつも楽しく歌うSさんにごんな曲を歌うのか聞いてみました。すると「青窈の「影踏み」と「ハナミズキ」、ジャンヌダルクの「ダイヤモンドヴァージン」、大塚愛の「さくらんぼ」等を歌うそうです。どんなとき歌いたくなるのか聞いてみると『友達に感謝したいとき』歌いたくなるようで、特に「青窈の「影踏み」は、その歌詞がありがとうの気持ちを感じていてお気に入りだそうです。友達思いなんです。それとジャンヌダルクの「ダイヤモンドヴァージン」と大塚愛の「さくらんぼ」は歌詞が好きだそうです。ストレスを発散したいときに歌うそうです。  
次に大人の女性の雰囲気漂うMさんに聞いてみました。どんな曲を歌うのか聞いてみるとレミオロメンの「粉雪」とスキマスイッチの「全力少年」だそうです。気分爽快なところがお気に入りですね。新しい歌がお得意なんです。どんなとき歌いたくなるかという質問に「ストレスを発散したいときです。乗りの良い曲がお好きみたいです。」

是非、大人の雰囲気でもガンガン歌いまくっていただきたいものです。  
いつも爽やかな好青年（？）のSさんにもお聞きしました。歌う曲はミッシェルガンエレファントの「チェルシー」とさかもとまあやの「紅茶」なそうです。ミッシェルガンエレファントの「チェルシー」はロックの曲で乗りの良いところが好きだそうです。さかもとまあやの「紅茶」は、歌詞が良いんだそうです。どんなとき歌いたくなるかというと、皆で盛り上がる時で、一緒に歌って盛り上がりたいたいんだそうです。これからも爽やかに皆を盛り上げてください！  
最後に明るく歌うOさんに聞いてみました。どんな曲を歌うかという質問に「ペンターズやビートルズの曲、それとグレイプヴァイン（Grapevine）やくるりの曲を歌うそうです。カーペンターズやビートルズを選んだのは皆が知っていて皆で歌えるからなんです。周りを考えているんですね。グレイプヴァインとくるりの、バンドの曲は乗りが良くてストレスを発散したいときに良いんだそうです。どんなとき歌いたくなるのか聞いたところ「うつが安定して来た、やったぜー！」というときだそうです。以前に一度うつがひどくて地獄をみたので、歌うと体力の回復を実感できて嬉しいんだそうです。辛い日々があったのでしようね。絶対うつつを吹き飛ばしましょう。  
皆さん、乗りの良い曲の十八番をお

持ちですが、そんな中にも周りに対する気配りが感じられました。これからも皆で大いにカラオケで盛り上げましょう。(F)

### プログラム紹介コーナー

\*毎週のプログラムを紹介します。

## 水曜日

## 文芸

毎週水曜日のAM10:00～11:00に「文芸」というプログラムを行っています。

企画した当初は、詩(ポエム)を書いたり俳句を作ったり...といういろいろなことを考えてみましたが、現在は読書が中心となっています(というか読書しかしていないという噂もあります)。ごく稀に何やら文章を書いている人もいます。

読書中心ということなので、静かでのんびりやっています(たまに騒がし

くなりませう)。

また、ジャズが流れていて少々大人な雰囲気もあるので、そんな雰囲気を味わいたい方はぜひ覗いてみてください。

## ディナーでのニコマ

今は水曜日AM10:30、文芸の時間です。

僕の隣では、素敵な女性二人がトリ団子やオムライスについてお喋りをしています、かと思うと、いつの間に抹茶の話題になりました。会話は途切れることなく続いています。

ふと、前方を見るとこれまた素敵な女性が二人おられます。一人は何やら書き物をしています。もう一人は、気持ち左に傾きながら、本を読んでいます。ふとしたところで会話をしている二人に意識を戻すと会話に熱が入り病気の体験についての話になってきました。年上の女性二人の体験談が続いています。

そうかと思うと、話題は「イカと里芋の煮物は美味しそう」という言葉が聞こえてきました。

第二ブレイクームでは今、認知行動療法をしているところです。現在ディナー・メンバーが二名参加しています。扉が閉まっている中でのことを考えると、いろいろな想像が膨らんでいきます。

「実は楽しいことをやっているの

は...」なんて考えていると、「『水槽でうどんを飼っている』という夢を見た」という話が隣から聞こえてきました。

「水槽でうどんって???」なんて考えていると周りからはいろんな話題が切れ間なく聞こえてきます。

全体的な雰囲気はポワソンとした感じですが、なぜポワソンとしているのか?自分がポワソンとしているからなのか?Kさん(スタッフの)がポワソンとしているからなのか。はたまた...なんて考えていると、お隣の話題は「さんまの開き」のお話です。Iさん、今日は料理の話題がいっぱいです。きつと料理の本を見ているからでしょう。

スタッフKさんの「ヨガしますか?」の言葉で、文芸の時間が終わりました。



### 特別寄稿

## 冷え性対策レシピ

季節は初夏を迎え、新緑の勢い

もに皆さんの気分もUPして来たところでしょうか?

でも、『冷え性』の方にとっては冬以上に体調管理が難しい季節でもある夏がやってきます!暑い野外から冷房の効いた室内へ。汗が冷え、みるみるうちに手先・足先が冷たくなります。体温調節がうまくできない方にとっては大きな悩みのひとつでしょう。

そこで、最近流行の生姜紅茶やジンジャーエールにも使える、生姜シロップのレシピを紹介します。生姜の効用には、整腸作用や冷え性があります!食欲促進作用もあるので夏バテにも最適!

### シロップ材料

- ・生姜.....一〇〇g
- ・グラニュー糖...二〇〇g
- ・水.....二〇〇

### 手順

(一) 生姜の皮を剥いて、適度に刻み、水を少し入れて一緒にミキサーにかけます。

(二) 鍋に残りの水、グラニュー糖を入れ、加熱して溶かします。

(三) グラニュー糖が溶けたら、ドロドロになった生姜を加え、中火で十分程度煮込みます。

(四) とろみがついたら、さらしや細かい目のザル等ですこして粗熱をとり、冷やして出来上がりです!

### 保存・賞味期限

酸化で傷むのを防ぐため、ジャム等と同様に加熱滅菌した密封できるビン

での保存が良いと思います。

賞味期限は明確になんとも言えませんが、大量生産・大量保存には向きません。飲みきれません(笑)。適量を作り、なるべく習慣的に消費し、特に夏は早めに利用してください。

〈楽しみ方〉

・生姜湯……お湯で割るだけ  
・生姜紅茶……紅茶にシロップをお好みで入れてください。

・ジンジャーエール……シロップ四〇に氷を入れ、トニックウォーターや炭酸水で割ってください。ライムを搾るとまたオシャレな味わいになります。お酒をこれで割るのも美味しいです。お酒をこれに割るのも美味しいですが、飲み過ぎ注意です！

・お料理の隠し味……意外と何にでも良く合います。臭いの強い肉や魚を煮たり、漬け込む際に入れると美味しいです。カツオの刺身を食べるのに、お醤油に溶かしてみました！これは人それぞれ……笑

※さらにハーブと組み合わせることで他の効用を付加し、オシャレなカフェドリンクも作れます！

そんな《応用編》は次回、ご紹介いたします♪お楽しみに。by M・Oでした



## ロードバイクと有酸素運動とダイエット

一、最初に

ロードバイクでのトレーニングを続けると、めっちゃ痩せます。鬼のように痩せます。般若のように痩せます。ちなみに、僕は半年で15痩せました(それが目的ではありませんでした)。

最初は、もうね、江頭2.50か全盛期のM・r・オクレのような体型になりますね(オクレさんに全盛期ってあつのか)。さらに続けていくと、ヒクソングレイシーみたいになります。つまり、高効率な有酸素運動により体脂肪が効果的に燃焼されて、痩せ、次に体全体にパフォーマンス機能と柔軟性の両方に最適化された筋肉が付いてきます。

二、ロードバイクに興味は？

ツールドフランスを見て感化されたり、運動にマウンテンバイクを乗っていて圧倒的なスピード差でロードバイクにプチ抜かれたから悔しい、等々とロードバイクに対しての興味の持ち方は様々ですが、何と言っても自転車の中で一番スピードが出ます。時速30〜40ぐらいで走り続ける事も可能ですし、一日で走れる距離が百〜二百ぐらい走り続ける事も可能になってきます。鈴鹿ロード等のレースに参加したり、なまった体を鍛える為に休日トレーニングしたりと目的は色々ありますし、

最近多いのはマウンテンバイクがあっても実際走る場所が手近にないのでロードバイクに乗る方が増えているようです。

ロードバイクの選び方なのですが、将来的なものも含めた使用目的とデザイン、ブランドイメージそして予算が関係します。

まず使用目的と予算が関係するコンポーネンツ(変速機やブレーキ)の事なのですが、このコンポと車体のフレイ



ムのグレードと価格でバイクの値段はほぼ決まってしまう。コンポの世界で二大ブランドが日本のシマノとイタリアのカンパニョーロです。

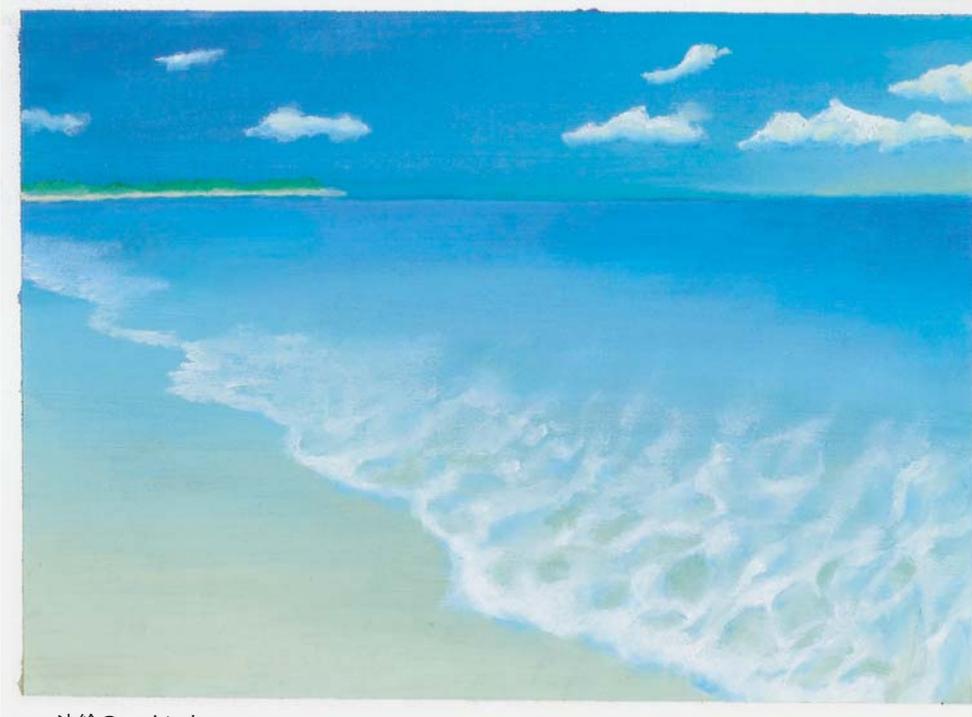
三、ロードバイク街乗りのすすめ

スポーツバイクの中でも特に歴史の長いロードバイク。乗っている方はもちろんご存知でしょうが、乗った事のない方は「一体これどこを走るんだ?」と疑問を持っている事でしょう。その名の通り、ロードバイクは競技用です。発祥は欧州です。欧州で、頂点にはツールドフランスと言う一ヶ月にも及ぶ過酷なレースがありますが、この話はまた別の機会にお話ししましょう……。

競争を目的とはしていませんが、通勤、通学、休日のサイクリングなどにも最適です。とにかく舗装された道で一番速くラクに走れるのがロードバイクの特徴です。

始めてロードバイクに乗った人は誰もが驚きの声を上げるでしょう。

「こんなに簡単にスピードの出せる自転車があったんか!」と。同じ人が軽いクロスバイク(ロードバイクの汎用版、入門用)と乗って比べた場合は「絶対に」ロードバイクの方が軽く早く走る事が出来ます。最近ではフレームやパーツの軽量化が進み普通に買える値段で8代のもが手に入るようになりました。と、共にフレームもクロモリ(鉄)からアルミやカーボンが主流になり従来の華奢なルックスから太いダウンチューブ(下のメーカーロゴとかが書いてあるパイプ)等の採用によりルックス的にはより力強くなり、しかも走るの



油絵のコメント

かなり久しぶりの着彩画です。  
うつで描く気が失せていたので、一年振り位です。  
さすがに下手になっていましたが頑張りました。  
打ち寄せる波が「伸びきった」時の透明感を出すのに（表現するのに）苦労しました。  
空は描くのが好きなので（得意では無いが）楽しく描けました。  
雲の表現も「まあまあ」といった感じです。  
空の右下水平線と雲に黄色を効かせて、柔らかな画面に仕上げました。  
自己評価は10点満点中、8点といったところですね。（S）

軽い！ しかも以前なら考えられないような自転車が普通に買える値段で売っているという幸せな時代になってしまいました。  
僕のバイクは、日本円で六十万円ジャストですが（余談になりますが、米国のKLEINというメーカーのモノ）、これに近い前後の価格帯のモノが「『パフォーマンス対コスト的』に最も優れているモノ、つまり標準のモノ」

と知っておいていただいて問題ありません（購入を考えるかたは、特に「間違えのないように」覚えておいてください）。標準より「コストを抑える（同時にパフォーマンスは低下する）」のであれば、二十万円。標準より「高いパフォーマンスを欲する（同時にコストは上がる）」のであれば、六十万〜百五十万円。「本気でやる」「公式レースで使う」「もっとクレイジー

に!!」などのシビアさを求めないのであれば、これで十二分に楽しめます。「究極のパフォーマンス」を求めるのであれば、？二百万円あれば「少しおつりが来る程度」で手に入ります（きつと「最高の体験」がそこにはあるのでしようね。安いものです（もちろん「エンジン」となる自分のパフォーマンスを「高く、もっと高く、更に高く」鍛え仕上げておくことが必須ですが）。

ここで更にまた余談ですが、と言うよりは、グローバルスタンダードとして知っておいたほうが良いと思いますのは、日本で所謂「バイク（エンジン付きの）」と呼ばれるがちなモノは、英語圏では普通（ゆえにグローバルスタンダード）、「モーターサイクル（motorcycle）」と云います。

四、最後に  
ロードレーシングを長く続ける秘密など

- ロードレーシングと自然
- ロードレーシングと彼女
- ロードレーシングと彼氏
- ロードレーシングと友達
- ロードレーシングと仕事
- ロードレーシングと音楽
- ロードレーシングと自分
- ロードレーシングと生活

等、サドルにまたがり、ロードを「走り」ながら、クリアな頭で考え、カジュアルに思想できれば良いのではないのでしょうか（走りながら瞑想とか夢想とかまでイッチャウと危険なのでご注意のほど）。

Enjoy!..... On The Road. (Y)

## 水曜日は 室内運動

毎週水曜日の十一時から一時間、ハリウッドヨガをやっています。日頃、運動不足になりがちな私たちの生活です。かといって激しいスポーツするには、『なんだかかったるい』そんな方でも気軽にできるのが、このハリウッドヨガです。

一番大切なのは、体幹部分（コア・マッスル）を鍛えること。バランス感覚を磨くことで、体の歪みを無くしていくというもの。是非皆さんもお試してください。

水曜日以外にも、土曜日の午後に一時間と、日曜日の午後一時間にもハリウッドヨガやっています。同時に、香りのアロマテラピーでリラクセスしてまします。素敵な香りの中でのびのびとヨガしませんか？（F）