

第27号

Mさんのペット
ちょん助 ♀ 2才

平成19年6月1日 発行

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

ハートクリニック

<6月号>

デイケア通信

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

第四回 ハ杯ボウリング大会 “開催”



平成一九年四月二五日に
第四回デイケア通信主催、
ハートクリニック杯ボウリ
ング大会が開催されました。
当日は生憎の雨だったのだ
ですが、参加者は一二名で、
いつもの湘南ボウルへいき
ました。

出発前から前回二位の0
さんや初参加のSさんなど
は“打倒スタッフ!”と息
巻いて(?)いましたが大ど
うなることやら…。

午後一時スタートで、各
レーンで白熱した戦いが行
われました。黙々と投球す
る人もいれば、一投ごとに
他のメンバーの様子が気
になる人、自分の投球を研究

している人、のんびりマイペースで投
げる人など様々です。

自分はというと一ゲーム目は「ス
タッフIを負かす」と言っていた0さ
んに二点差で負けてしまい「これはヤ
バイ!」と思い、二ゲーム目は気合い
を入れて投げてみました。結果は以下
の通りです。

三位K君、二位0さん、優勝スタッ
フIでした。今回も優勝しましたが、
次あたりは“そろそろ優勝の座が危う
いな”と思う大会となりました。

(スタッフI)



書いてますか? “字” (月曜日特集)



最近、手書きの“字”書
いてますか? しかも心をこ
めて。

四月からスタートした新
プログラムでは、すっかり
器械に頼って文字を書く昨
今の現状を憂い、「書に親
しむ」プログラムを実施し
ております。…いや、デイ
ケア開所当時からあるんで
すけれど。名前を変えてみ
ただけなんです。

しかし、やはり、字を書
くというところは良いもの
です。しかも毛筆で。思えば
小学校の授業以来、筆なん
て持ったことないよ、とい
う方も多いのでは? 久々に
筆を持つと、厳かな気分に

特集 素敵な日曜日

〈ものづくり活動〉

新しいプログラムになり
今までの創作活動が「もの
づくり活動」と名前が変わ
り再スタートしました。

とは言っても変わったのは
名前だけで、内容はあま
り変わらず、各種工作

(ビーズ、紙細工、プラモ
デル、パッチワーク、革細
工などなど) 今はシルバ
クレイという銀粘土を使っ
て指輪やペンダントトップ
なども作っています。

また「ものづくり」とは
言っても、工作だけでなく
絵を描いたりマンダラ塗り
絵なども大歓迎です。

とりあえず「始めて見よ
うかな」という気軽な気持
ちで参加してみても大丈夫
なので皆さんの参加をお待
ちしています(ただ、日曜
日というのがネックかな
...) (スタッフ)



〈語りの場〉

新プログラムになっても、名前も内
容も特に変わりません。

デイケアができた平成一五年十一月
から、曜日も時間も変わらず、ずっと
行っている伝統あるプログラムです。

皆で円になって座り、その場その場
でテーマを考えて出していき、出され
たテーマについて自分の思っているこ
となどを話していきます。今、ここで、
なかなかテーマが出なかったり、考え
ながら語っていくためなかなか話が展
開しないこともあります。そのため最
初は緊張してしまうと思いますが、
“自分の悩み”や“皆に聞いてみたい
こと”などを話したり“自分の思っ
ていること”や“考えていること”を言



〈ヨガ de シェイプ〉

葉にして他者に伝えてみるという経験
は非常に大きいと思います。他のプロ
グラムでは、なかなかこのような経験
をすることは少ないと思います。
最初は見学だけでも大歓迎ですので、
是非参加をお待ちしています！(ス
タッフ)

名前は新しくなりましたが、おなじ
みのセレブ御用達、ニューヨークに
人気の“ハリウッド・ヨガ”です。体
のたるみが感じられる方は、コア(体
幹)から鍛えねばなりません。イン
ナーマッスルから鍛えねばなりません。
体が固いとお悩みの方でも始められる
ように構成された“ハリウッド・ヨ
ガ”に是非あなたもご参加を。(F)



調理実習(土曜日) 参加の方へ

「調理実習」は前の週
に参加した皆さんと決め
たメニューを、当日に再
確認して、皆さんと調理
してランチして楽しく美
味しく頂くプログラムで
す。皆さんに過不足無く
食事していただくように
“**十時二十分**”のルール
を作りましたので、ルー
ルを守って美味しく頂き
ましょう。

〈十時二十分のルール〉

当日の午前“**十時二十分**”頃には、参加される方
の食材を買いにいけます
。ですから参加を希望さ
れる方は“**十時二十分**”
までにデイケアに來所し
て参加したい旨お知らせ
ください。どうしても遅
れそうな方は、電話でも
よろしいので“**十時二十分**”
までに連絡ください
。また、参加を予定して
いて当日に参加できなく
なった方は“**十時二十分**”
までにキャンセルして
ください。いずれも過不
足無く「調理実習」を楽
しむためですのでご協力
をお願いします。

食事はいらないけど調
理はしたいという方もス



ハートクリニック
Heart Clinic

記念すべき第一回目は一〇名のメンバーさんが参加。第二回目は九名のメンバーさんが参加されましたが、継続して参加されたメンバーさんは、きつと、終了後のえもいわれぬ脱力感が忘れられなくなった方々に違いありません！何を隠そう、このデイケア通信の編集長Fさんも、月曜の中で、この時間だけは（なんて言ったら失礼ですが、



Fさん、ごめんなさい）いち早くメインスペースへいらっしやって、準備万端でお待ちになっていきます。

…冗談はさておき、プログラムの外でも、特に就寝前に行ってみると、入眠がスムーズになる、なんていう効果もあります。

リラクゼーションの技法は、練習を重ねれば重ねるほど効果が上がり、自然にリラックス状態へ移行できるようになります。実践あるのみ！是非一度、プログラムにご参加を。

（スタッフC・K）

Happy Birthday
To You!

誕生日会は

5月生まれ 5月31日（木）

6月生まれ 6月30日（土）

ぴめさんの徒然短歌

移りゆく 季節の色に 魅了され
生命の強さ あらためて知る

光の射すほうへ ／揚羽

……その三

（4月10日）
家事をしていて良いことがあります。
「忘れる」という行為。
ぶっちゃけ失恋しました。でも、家事
をしている内に（泣きながらですが・
笑）スッキリしました。
あの人と食べた食器、あの人の寝た布
団を片付けていく内に、スッキリしま
した。
まあ、友達に愚痴ったりしたりしま
したが（苦笑）
でもね、家のことに夢中になるのも悪
くない、と思いました。
夢中になる←忘れる←ついでに部屋や
食器も綺麗になる。
なんてカシコイ！（笑）

皆さんも、何か嫌なことがあったら、
家を綺麗にしてみても？等と、余計な
お節介を焼きたくなる今日この頃です。
（4月18日）
失恋の痛手から早くも立ち上がりまし
た揚羽です。
あがってます ☆
怖いよー。操転です、操転。落ちるよー。
次落ちるよー。
私はボーダーラインなので、常に操転
←鬱に転じる。を繰り返します。お医
者様曰く長くても48時間周期で。
まったく忙しい病です！鬱も、操も、
統合も、特効薬があるのにいい！ボー
ダーには無いんだあ！
そう、薬をうまく使うって大事ですよ
ね。私は一人暮らしを始めて減薬しま
した。（つて前にも書いた気が・汗）
自分にあった薬で、量で、治療してい
くって、超地道だけど大事だよなあ。
と。
私は減薬することによって、薬の整理
が出来ました。
だって、頭痛、立ちくらみ、アレルギー
と、抗精神薬以外もいっぱい飲んでた
もので・・
薬って、気付くと増えてることあるの
で、先生と相談して、少ない薬でなん
とかならないか聞いてみるのも手なん
じゃないかなあ、なんて言ったら怒ら
れる！（笑）

デイケアメンバーの皆様へ“お願い”

いつもデイケアをご利用いただき誠にありがとうございます。
メンバーの皆様にお願ひがあります。現在ハートクリニックでは、毎月第一日曜日に「家族教室」を開催しています。そこでは「病気のこと」や「各種治療」「社会資源」など様々な話し合いをしています。今度の七月は『患者さんの体験話について』というテーマで行う予定です。そこで皆さんより広く“体験談”や“意見”“日々思っていること”を募集したいと思っています。特に「病気のこと」「家族に対する想い」「デイケアに参加して」などをお書きいただけると幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

(スタッフ池沢)

心理教室

ご案内

毎週木曜日14:00~15:00

卓球部屋にて

ご興味のある方はスタッフ剣持まで



Hello!ワーク

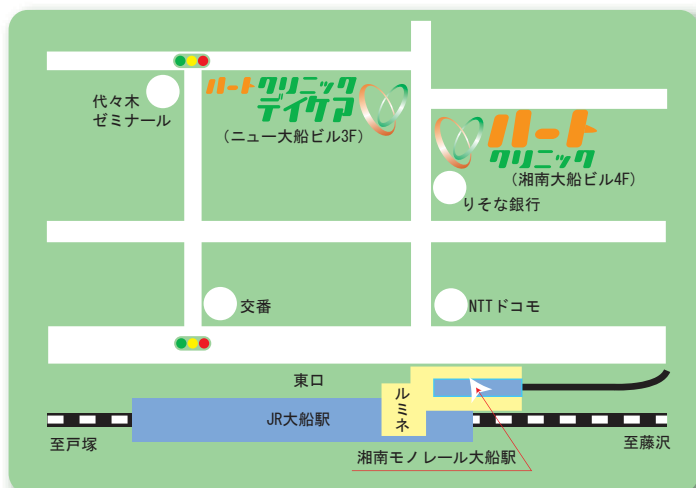
参加メンバー募集

皆さんの「働きたい」を形にしていきます。

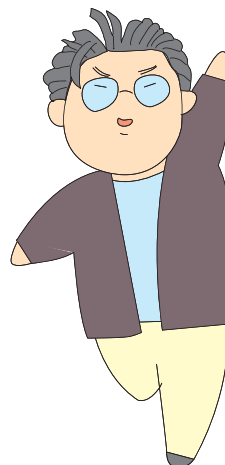
毎週水曜日の11:00~12:00

卓球部屋にて開催

ご興味のある方はスタッフ池沢まで



いつもデイケア通信を読んでいただいてありがとうございます。いかがでしたか？ハートクリニック杯ボウリング大会の記事は、皆で力を合わせてスタッフィーを倒しましょう。ではまた。



編集後記

