

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

<12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

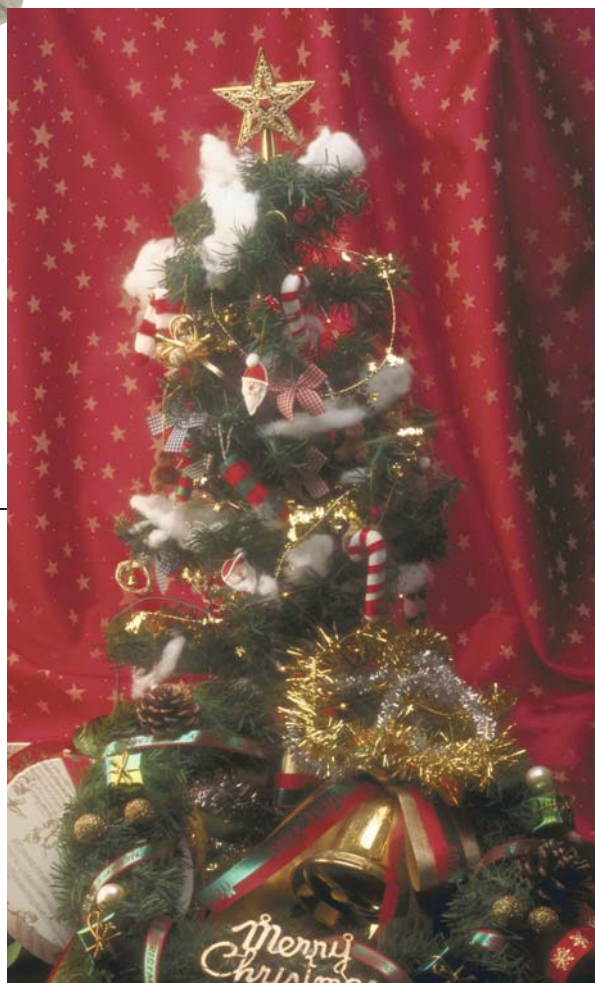
シーバスクルージング&中華街

朝晩が急に寒くなり、日中の暖かさが恋しくなってきました今日この頃。皆さんはどのようにお過ごしでしょうか？

先月一〇月三〇日（火）は一〇月の外出プログラムとして「シーバスクルージング&中華街」が実施されました。

今回の外出プログラムは、前日から参加メンバーさんとどこに行くか昼食のお店の選択と小一時間かけて、プログラムのタイムテーブルを作りました。

今までは、スタッフさん側からすべて決定済みのプログラムで行っていましたが、



ランドマークタワー

今回は参加メンバーで重要事項を決めたので、とても手作り感のあるプログラムとして、私も夜眠れずに楽しみに待っていました。

そして当日。参加メンバーさんも集合時間に間に合って出発。今回は、シーバスの時間に合わせた出発だったのですが、普段よりは早目でした。

大船駅から桜木町まで約三〇分。女性陣は引率スタッフさんに冗談を言

シーバスが来て、「いざ乗船」と思ったらなんとほぼ満席。平日にも関わらず、観光客が多いのにびっくりしました。そして山下公園に向けて出発です。途中、赤レンガ倉庫に寄り、少し空いたので、後部デッキに移動。風を切り波に乗って走るシーバスから見るみなとみらい地区は、とてもきれいで素敵でした。ここは写真を撮るには絶景ポイントですね。一〇分後、山下公園に



シーバスクルージングに出発です。

いながら、和気あいあいとしているうちに桜木町に着。ここから、みなとみらいのぶかり桟橋を目指して、駅からランドマークタワー・クイーンズスクエアを経て、パシフィコ横浜の横からぶかり桟橋に。約二〇分程度歩いてきましたでしょうか？シーバスの時間間に合い、待ち時間は思い通りに、写真撮ったり、一服したりしてしまし

到着。船着場には、シーバスに比べればレベルが高い“マリンルージュ”という船があり、ランチクルーズとディナークルーズがあるそうで、参加メンバーから「次回はこれで!」と言う声も(ーさん、お願いします!)



いよいよ中華街東門“朝陽門”

ここから昼食バイキングのお店、荔香尊酒家(らしいやんそんしゅか)まで中華街に向かって徒歩で移動です。地図を片手に、私が先頭に立ってお店まで。女性陣からは私の道案内のおかげで迷うことなく来れた、との嬉しい一言が。

お店に到着すると、イメージしていたよりも大きなお店で、まずまずの好印象。場所も関帝廟の目の前ということで、自由時間後の集合場所を確認しました。

さあ、昼食バイキングです。酢豚、



荔香尊酒家は建物も立派

いかの炒め物、唐揚げ、スープ、チャーハン、春巻き、焼売…あげるとキリがない程のメニューに、Fさんが「美味しかった」と言うスイーツまで全部で二〇種類位のメニューです。男性陣と女性陣とに分かれて座り、まずは個人好きな物を取りに行きました。そしてふと男性陣の席を見ると「あれっ? もう居ない!」さすがです。私達女性陣は二回をおかわりに行きましたが、男性陣は三、四回をおかわりに行ったそうです。それだけ美味しかったんでしょう。



中華バイキングに大満足です。

昼食後は自由時間です。女性陣と〇さんはショッピングに行きました。途中で、賑やかな音がしてきて、道路に出ると、パレードがやってくるではないですか。この日はたまたま「世界のお巡りさんパレード in 横浜」が行われていたらしく、〇さんはパレードに向かって手を振っていました。すると、向こうからも手を振り返してくれました。自由時間をたっぷり使ってお買い物をして、集合場所の関帝廟へ。人数確認の後、現地解散。でも最寄駅までの道が分からない、ということで全員で石川町駅まで行き、帰路に着きました。



中国上海警官楽団の行進

今回の外出プログラムは、参加メンバーで一から作ったものだったので、とても楽しく満足感のあるものでした。そして今回から外出プログラムの後には“振り返り”をしようと決まり、私が総括したレポートがノートとして残っているの、興味がある方はそちらもご参照下さい。(びめ)

土曜日特集 ●プログラムのご紹介

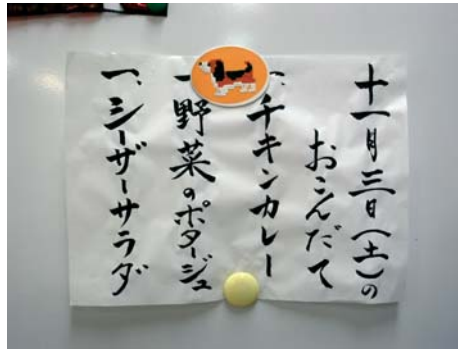
調理実習

皆さん、いかがお過ごしでしょうか? 美味しいものを食べてますか? 最近のデイクエアでは、外出プログラムを中心に今、“食”が熱いです。九月二六日の「みなとみらいホールとフェスタガーデン横浜」では和洋中のバイキングコースに舌鼓を打ち、一〇月三〇日の「シーバスクルージング&中華街」では、荔香尊酒家(らしいやんそんしゅか)の中華食べ放題ランチに大満足する。そんな“美味しい”プログラムが、デイクエアでは行われているのです。いけなかった人、悔しいですね、食べたいですね。

でも、遠出するのは「疲れちゃうので、嫌」という方、いらっしやらないと思います。実は、遠出しなくてもいいんです。デイクエアにくだけでシェフご自慢の料理が食べたい、そんな方にお勧めなのが、毎週土曜日の「調理実習」です。

「厳しい規則があるんじゃないの?」「なんか入りにくい感じ」そう思っている

方は、誤解です。確かにへー〇時二〇分のルールというのがあります。午前一〇時二〇分までにデイケアに到着するということです。でも、遅れそうなら一〇時二〇分までに電話一本入れれば良いのです。後は、ビッグ・マザーKさんにお任せあれ。少しの手伝いでも大勢でやるから、あれよあれよとできてしまい、おいしい料理にありつけるのです。



スタッフKさんの達筆になメニュー書き

その日のメニューは、墨文字で半紙に書かれて、いつもコルクボードに貼ってあります。これは、書道の大家(元?)スタッフのKさんの筆によるもので、毎週月曜日の「書に親しむ」の時間に清書しているのです。なかなか味わい深い書です。

一〇時一〇分から二〇分までの一〇分間のミーティングで、前の週に決めたメニューの再確認と買い物する分量、買い物に行く人を決めます。今回はチキンカレーで、一六人分買うことにな



皆で楽しくお買い物

りました。

一〇時二〇分に、買い物に出発です。大概は近くの西友で買います。この日も西友でした。まず、野菜をかごに入れ、たっぷりの鶏肉を買いました。

買い物班が買い物している間、居残り組は、下準備です。その日使う食器やまな板、お鍋を準備しておきます。今日はカレーですのでご飯も炊いておきます。

買い物班が帰ってきたところで、料理の開始です。私の担当はニンニクと



皆で手分けしてお料理です。

ショウガです。ビッグ・マザーKさんに、なにかいつも渡されます。ニンニクとショウガは、みじん切りかすりおろしと決まっております、なかなか時間がかかります。

皆で、野菜を切り刻んだらお肉を炒め始めます。ここで私のニンニクとショウガが活躍します。

料理が完成するのは、大体一二時か



今日のカレーは栄養のバランスもOK!

一二時半位には食べられます。皆でテーブルを囲んで会食です。いつも大体三品くらいにデザート付と豪華です。その上なんとおかわり自由、まさに至れり尽くせりの贅沢三昧です。

食事が終わり、まったりとした時間を過ごした後は、後片付けです。自分の食べた食器は自分で洗って片付けます。

その後は一時三〇分まで昼休みです。一時三〇分になったらアフターミーティングです。皆で集まって、その日の料理の感想を自由に語り合い、一〇点満点で採点します。この日のチキンカレーは、スープカレーになってしまっ



食事の後は皆で後片付けです。

たので「もう少しとろみが欲しい」という意見が多かったのです。時々失敗もありますが皆で作るから楽しいものです。

一通り感想を出し合ったら、次週のメニュー決めです。たくさんさんのレシピ本を見ながら皆で次回食べたいメニューを出し合い、多数決で決めます。



レシピ本を見るだけでも楽しいです。

いかがですか?ぜひ、近場で本格的な手料理を食べるなら、毎週土曜日の「調理実習」がお勧めです。

“てくてくさんぽ”と いう名のプチプチ外出

ついに、デイケア通信という晴れの場に、このプログラムが掲載される時がきました。感無量（涙）。編集長のFさん、ありがとうございます！

「土曜日のデイケアと言えば？」と聞かれたら、あなたは何て答えますか？「調理実習の日！」「料理の日！」「ご飯を作る日！」：そうですよね、確かにその通り。でも、調理実習プログラムの時間は午後二時まで。その後は、あるのですよ、「てくてくさんぽ」という、隠れたプログラムが。

さて、この「てくてくさんぽ」、四月のプログラム変更の時から地味に、知る人ぞ知る（大げさ）プログラムとして続いて来たわけですが、単に、大船界限をぶらぶら歩くだけのプログラムじゃん？と思っているそのあなた！それは誤解です。ある時は、歩いて行ける距離にある、お寺・神社などの史跡を巡ります。またある時は、近所のカフェでまったりと時を過ごします。そしてある時は、ふとしたきっかけで常連となった、歩いて一〇分程の距離にある公園へ繰り出し、野球少年達に混じってサッカーやバレーボール、バドミントンで汗を流します。つい最近では、メ



スタッフ！さんはおんぶでおさんぽ!!

ンバーさんの強い希望（本当か？）により、バスに乗って「田谷の洞窟」に出かけてきました！また暖かい季節が来たら、調理実習でお弁当を作って、フラワーセンターにピクニックにでも行きたいなあ。ここまでくると、散歩というより外出プログラムの様相を呈している様な気がします、気にしない気にしない。

プログラムを計画した当初は、訪れた場所を白地図にマークして、「デイケアおさんぽマップ」でも作れたら良いな、なんて思っていたのですが、今ではすっかり、行き当たりばったりプログラムとなってしまった「てくてくさんぽ」。でも、週に一度くらい、こんなフレキシブルな時間があっても良いですよ。

…というわけで、おさんぽ先随時募集！大船の面白い場所をご存知の方は、下記の宛先まで……って宛先はないですが。アイデア頂けると嬉しいです。（スタッフK）

特別寄稿 〈詞〉

大きくなろう

今のままでは、自分は育たない。
今のままでは、大きな人間にならない。
今のままでは、未来は開かれない。
今のままでは、自分を好きになれない。
どうすれば、自分が育つのだろうか。
どうすれば、大きな人間になれるのだろうか。
どうすれば、未来は開かれるのだろうか。
どうすれば、自分を好きになれるのだろうか。
少しだけ頑張つて、自分を育ててみよう。
少しだけ頑張つて、大きな人間になろう。
少しだけ頑張つて、未来を見てみよう。
少しだけ頑張つて、自分を好きになろう。
頑張った分だけ、自分は育つだろう。
頑張った分だけ、大きな人間になるだろう。
頑張った分だけ、未来は見てくるだろう。
頑張った分だけ、自分を好きになれるだろう。
考えてみよう、大きく育つた自分を。
考えてみよう、大きな人間になった自分を。
考えてみよう、明るく幸せな未来を。
考えてみよう、大好きになった自分を。
今やりたいことは、山のようにある。
今やるべきことは、これだけある。
今やるべきことは、山のようにある。
今やりたいことは、これだけある。
やってみよう、今やりたいことを。
チャレンジしよう、今やるべきことを。
大きくならう、未来のために。

（Oさん）

フラワーアレンジメント作品紹介

8月は
「プリザーブド
フラワー」

半永久的に楽しめるこのプリザーブドフラワーは、生花を薬品処理して長く楽しめるようにしたものです。

生花を一度色抜きしてから着色したもので、水に要注意（色落ちします）



可愛い靴に飾り付け

〈参加者の声〉

◆2ヶ月経った今も楽しめて嬉しい。お花の代わりにブドウもつかって、さらに楽しめた。（M）

◆今までやった中で一番難しかった。（Y）

9月は「苔玉アレンジ」

静かなブームとなっている苔玉、グリーンを扱うお店でよく見かけます。今回はそんな苔玉から自分できつくり、さらに「交差」という技術で、秋の川原のわびさびを表現。

見た目は和風、しかし技法は自然な流れにみせるヨーロッパ・スタ



イルだとか!!勉強になります。

〈参加者の声〉

◆金のワイヤーを絡ませ、オアシスもなかなか丸くならず、苔もうまいことくつつかず…

苔玉だけで大パニク×3でした、泣。毎度お騒がせ致しましたあああ

（K&O）

〈おまけ〉

7月のケーキフラワーのオアシスを逆さまにして再利用してみました。



材料は花屋の友人（師匠）に頂いてチャレンジしてみました。座布団何枚かな?笑（O）

ぴめさんの徒然短歌
いにしえの 都を偲ぶ 奈良のまち
風情漂う 古都のかほり

隊長の愛の讃歌

その行為 裏切りとまでは 言わないが
ひた隠すなら 隠し続けよ

クリスマス会について（第1報）

いよいよ、この時期になると思い出すのは、デイクアの最大かつ最強(?)のイベントである“クリスマス会”です。11月14日(水)の運営ミーティングで今年も開催することが決定しました。また運営ミーティングで『今年のクリスマス会でやりたいこと』などを話し合ってもらい、色々な意見が出ました(詳しくは運営ミーティングの議事録を参照してください)。

納涼会や外出プログラム(体育館を含む)、誕生日会など、通常のプログラムだけでなく、各種イベントに力を入れてきました。が、クリスマス会は毎年の恒例行事であり、年内最後のイベントであるため(12月の誕生日会が最後かもしれませんが)、総決算の意味合いが強いかなと感じています。

また、今回のクリスマス会も、昨年のクリスマス会や今年の納涼会のように、「スタッフだけが…」また「メンバーだけが…」準備し、開催するのでは

なく、デイクアに参加している人々(メンバー・スタッフ・ボランティアなど)が一丸となって開催できればと思っています。11月末から12月にはいるとクリスマスツリーが飾られたり、クリスマス会の準備や話し合いで盛り上がりつつ(少しバタバタするかもしれませんが)、今年も楽しいクリスマス会が皆さんと出来ればと思っています。

(今年も手品をやるかどうか迷っているスタッフ)

お誕生日

おめでとう

誕生日会は、毎月最終日の振り返りの時です。

11月生まれ 11月30日(金)

12月生まれ 12月28日(金)

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

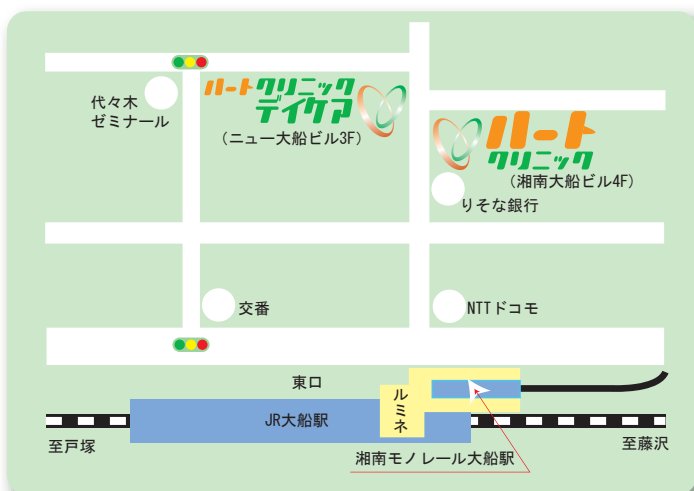
Hello!ワーク

参加メンバー募集

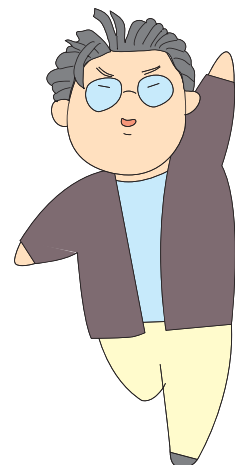
皆さんの「働きたい」を形にしていきます。

毎週水曜日の11:00~12:00

ご興味のある方はスタッフ池沢まで



メリークリスマス! いよいよクリスマスシーズンになりましたね。人の温もりが恋しい季節になってきました。毎年寂しいイブを過ごし、今年こそは誰かと一緒に過ごしたいあなた。きっとその願いが叶いますように...。(F)



編集/後記