

月刊

4月号

The heart clinic day

care communication.



デイケア通信

発行

ハートクリニック

デイケア

tel 0467-48-2702

デイケア通信編集部

ごあいさつ

メンバーさんたちのセンスのよさを感じさせられています。デイケアでどんな活動をされているのか、とてもよく伝わってきます。ハートクリニックデイケアは、メンバーの皆様



いつも優しい浅井先生。

デイケア通信、いつも拝見させていただいております。すばらしい出来具合だと、いつも、感心させられます。制作に当たっていたでいる、舟森さんを初めとするメ

が、それぞれのニーズを満たすための一つの手段であり、居場所であり、自己表現の場であってほしいと考えています。

この新聞と新聞作りも、皆様の居場所作りとニーズを満たす手段として、

また、自己表現の場として、今後も、より、積極的に多くのメンバーの皆様にご利用いただけることを期待しております。

今後ともハートクリニック

デイケア共々、このデイケア通信も何卒よろしくお願い申し上げます。

平成20年三月八日
(医) 社団ハートクリニック

理事長 浅井逸郎

日曜日のプログラム

ものづくり活動



二畳以上はある力作です。

ハワイアンキルト

あなたも物作りにはまってみませんか？ものづくり活動では各種工作、ビーズ、紙工芸、プラモデル、パッチワーク、革細工や現在ではシルバークレーを使った指輪やペンダントなどを作っています。また、そういった工作だけでなく、絵を描いたりマンダラ塗り絵なども大歓迎です。

それでは皆がはまっているメイキング・プログラムをご紹介します。

トイレットペーパー・ストッカー、ボックスクラフト、和紙工芸

和紙に包まれたトイレットペーパー・ストッカーがお洒落です。作っていてどこが楽しいかというと、だんだんと組み上がって形になっていくところなそうです。



少しずつ形になるのが楽しいのです。

ネイル・アート

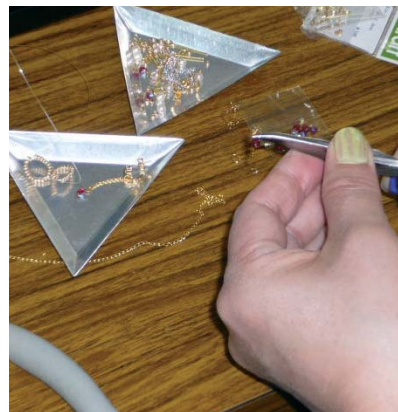
お洒落で可愛いネイル・アート、小さな世界が広がります。塗っていると、豊かな気持ちになるそうです。



マニキュアを塗る手も優雅です。

ビーズ

どこが楽しいというよりはもう習慣になっています。キラキラするのを見るとドキドキするんです。(前世はカラスか?)



ほんとに細かい仕事ですね。

フラワートレー、和紙工芸

やっていて楽しいのは、細かい作業なんですけど作り上げたとき喜びを感じるそうです。



可愛い色使いが気持ちを癒してくれます。

塗り絵

根強い人気の塗り絵です。やっているとどこが楽しいかというと、色合いをどう配色して綺麗に見せるかという所にやりがいを感じるそうです。



何事も没頭することが良いんです、きっと。

内裏びな、折り紙(小笠原家伝承)

楽しくない、辛いです。折り方が良く分からなくて、上手くないかな。頭の体操にはなりますね。



苦しみ乗り越えた味わいのあるひな人形です。

ニューもみじ、和紙工芸

可愛い小物入れです。組み立てたり紙を貼ったりするところが楽しいそうです。



いつもコツコツと励んでいますね。

刺し子

細かな手作業で気が遠くなるようです。どこにやりがいを感じるかというと、一目一目縫った事によって完成が見えてくるところが楽しい。



ひと針ひと針心をこめて縫う所は日本のお母さんです。

フラワートレー、和紙工芸

可愛らしい和模様が嬉しいフラワートレーです。作っていてどこが良いかというところ、簡単どころ…なそうです。



いつもマイペースに大作を作るKさん。

駒草、和紙工芸

可愛らしい小物入れです。どこが楽しいかというところ、どんな出来上がりについていくたびに良い意味でドキドキする所なそうです。



和装柄の小物入れ出来上がりが楽しみです。

ティッシュボックス、和紙工芸

スタッフFさんが作りたいものを注文してくれないので、作るのがないのでこれを作っているだけです。（スタッフFさん早く注文を聞いてあげて〜）



そうは言っても苦心の作です。

シルバークレー

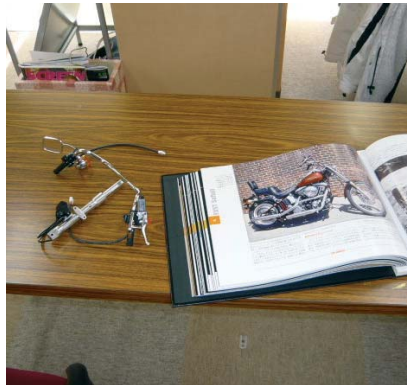
出来上がりがゴージャスなシルバークレー。どこが楽しいかというところ、銀という普段触れないものを触る面白さ、自分で形作れる面白さなそうです。



自分で作るシルバークレー。

ハーレーダビッドソン模型

通信販売で毎週部品が少しずつメーカーから送られてくるのです。何せ実物の1/4というデラックスな大きさで毎週組み立てるのが楽しみです。思ったよりも部品の来るのが遅いので次の部品が来るのが待ち遠しいものです。



詳しく書かれたカタログとこれまで出来たハンドル。

バベルの塔、紙粘土

時間を忘れて紙粘土細工作りに没頭できるので楽しい時間です。



きっと自分の思いが込められてるかもしれません。

語りの場

毎週、日曜日の午後一時〜二時に絶賛（？）実施中の“語りの場”についての記事を編集のF氏に依頼されましたので、書くかと思ひます。・・・とは言ったものの、いざパソコンの前に座って書くかすると浮かんてくるのが・・・「何回も語りの場のことはデイクエア通信で書いてるしな」」「普通にプログラムの紹介じゃつまらないな」」「こんなことなら参加している人に参加しての感想でも聞いておけばよかったな」」「ぶつ、ぶつ、ぶつ・・・zzz」という感じでなかなか進みません。しかし、この文章（独白）を見てみると、ふと閃きました☆「今自分がしている作業こそまさに語りの場じゃんってことに・・・」

どういふことかというところ、勘の鋭い方はお察し通りであると思ひますが、いちおう解説します。

プログラムは、毎回テーマをその場で出して、テーマについて「自分の中で考えて」、今度は自分の思うことや考えることを「自分の言葉にして伝える」と言う作業を行っていきます。もちろん、参加者が毎回五〜六名いるので相互作用していき、今度はテーマだけでなく、人が



(スタッフ！)

話したことについても上記の作業行っていると思います。このように書く「結構簡単じゃん!!」と思う方もいるかもしれませんが、やってみると意外と難しい作業です。普段生活していると、意外と自分の考えていることなんかを話すということは、あまり出来ないんですよ。例えば人に何かを言おうと思うとき、「こんなこと言ったら嫌われるかな」「こんな意見言うとならるかな」「相手を傷付けてしまうんじゃないかな」「自分はこう思っているけど自信ないなあ」など、意識(無意識)に感じているものです。

でも、この時間ではとにかく「自分の思いを声に出す」と言うことが求められます。その様な作業を繰り返していくことで、様々なことが見えてきます(この記事を書いていて、私が「ふと閃いた☆」ように)。そう言った意味でもとても治療的なプログラムなのかなと(ひそかに)考えていますが、なんか修行っぽい気がしますね。

とにかく、言いたいことは(日曜日だけ)「1度参加してみてください」と言うことです。

あなたの参加を待ってます!!

ヨガdeシェイプ



もう一度あの頃の活気を取り戻そうよ。

皆さん!突然ですが、最近、運動していますか?少しずつ空気も緩んできた今日このごろ、身体を動かしたくてウズウズしている方、いませんか?・・・なんでこんなことを聞くのか、といえ、日曜日の目玉プログラム(?!「ヨガdeシェイプ」)に閑古鳥が鳴いているからなのです。閑古鳥って、どんな鳴き声なのかな。閑古鳥ってカッコウの別名なんだってさ。じゃあ、「カッコウ、カッコウ」って鳴くのかなあ。・・・っと、いかにかん、つい現実逃避を・・・ぶつぶつ。とにかく、日曜日の午後、語りの場が終わると、なんだかみんな、まったりしちゃってとてもヨガって雰囲気ではなくなっちゃったのです。一応、毎週、聞いてはみるんですよ。で「ヨガするひと?」って。で



最初の頃の熱気は何処へ?何て事にならないで。

も「しーん」ってなもので、最近では「え?いないっしょ」なんて囁きも聞こえたりして、ちよつとめりこみます。思い返せば、ちょうど気候が寒くなり始めたころから、こんな感じになってきたような気がしますね、なんとなく。

寒いと動きたくなくなりますものね、確かに。と自分を納得させつつ、ディケアには身体を動かすプログラムが絶対に必要だ!と固く(かたくなに?)信じている私としては、もう少し、ねばってみようかな、と思っています。増える体脂肪にお悩みのあなた!断食よりヨガ!ヨガをよろしく!!(燃)

ちなみに、私はディケアのプログラムで体脂肪率減りました。誇大広告かな?(スタッフK)

特集／お天気に恵まれた“田浦の梅林”



梅の香薫二月末の梅園でした。

二月二十七日、外出プログラムで田浦の梅林へ行ってきました。天気予報では雨天が予想されていましたが、幸いお天気にも恵まれ、午前一〇時半に気持ちよく出発。

田浦には売店が無い事が予想され、事前にまずはルミネでお弁当を購入。

ディケアでのいつものお弁当と違うものが食べられるとあって、皆目の色を輝かせて、どれにしようかあれやこれやと楽しんでそれぞれに選びました。こんな風景も、外出プログラムならではの楽しみのひとつですね。

田浦駅へ着くと、そこは閑散としていてやはりお弁当を持参して正解でした。駅から歩くこと二〇分。ようやく梅林の麓へ到着。さあ、ここからが大変で

す。急な階段を二〇分近く登ったでしょう。うか？皆息を切らしながらも満開の梅を期待して、一生懸命登りました。そしてとうとう一面の梅林へ到着！が、しかし。梅はまだ一分咲き程度で、辺りを見渡せど白やピンクの小さな可愛いつぼみばかり。まだ少し早かったのでしょうか…。私個人的には田浦の梅は、もしくは大船近辺は例年より開花が遅いのではないかと思います。それでも皆で気を取り直してラン

チタイム。休憩所の木のベンチで、それぞれお楽しみのお弁当を堪能しました。強風に吹かれながらも皆の会話が弾み、物まねする人あり、写真撮る人あり、楽しいランチタイムとなりました。その後は更に上の展望広場へ。後ろを見渡すと梅林の向こうには横浜方向の海が綺麗に見えました。その広場でもそれぞれに散策し、帰路に着きました。残念ながら満開の梅を見る事は出

デイケア 短歌選

ぴめさんの徒然短歌

思い出が 褪せることなく 積み重なって
これが人生 って言うのかな

隊長の愛の讃歌

エアコンの フィルターの汚れ 憎みつつ
寒い部屋の中 紅茶飲みほす

Ch7013

流れ年 メンバー変わる デイケアに
年々入る 平成生まれ



梅満開の見頃…とは行かないまでも可愛い花達が私達を見守ってくれています。

来ませんでしたし、ものすごい強風でしたが、お天気にも恵まれ皆でワイワイ出掛ける事はとても楽しいものです。いつものデイケアとは違った一日を過ごせてよかったとした旅行気分を味わう事が出来て良かったです。(K)

特別寄稿／お仕事始めました

病気を発症し、仕事を辞め四年が過ぎ、デイケアに通い始めては三年半になりますが、この度、仕事を始めました。本業は不定期な仕事なので、他にパートをしたいと思っていました。やはり前職をやめてからのブランクもあり、また、ブランクがあるからこそ、病気の事を話さなければと思っていました。

デイケアの「Hello! ワーク」での模擬面接でも、いつも病気の事を話して採用されるか悩んでいましたが、そんな時、思いもよらぬ話が！病気を承知の上で働いてみないかと！職種は経験のある「調理師」。このチャンス逃す手はないと、面接を申し込みました。面接はデイケアでの「模擬面接」のおかげで冷静に柔軟に対応できました。

現在は三ヶ月間の「トライアル雇用」という形で働いていますが、それでも「働ける喜び」を感じています。今、一番助かっている事は、職場の人たちが病気に理解があるという事です。病気を隠す事なく隠れて薬を飲む事なく過ごせるのは、本当に助かります。(K)

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

Snookyの名言(Kさん)
ぼくの知りたいのは「人生の極意とは何か？」ってことだと思う。



Kさんのペット左からロッタ、クッキー、ハッピー

特集/デイケアを振り返ってⅢ



私はあまり、外出プログラムには出席しないのですが、やっぱり夏はプールでしょう！
昨年のプログラムの中で、とても印象的です。
普段声をかけない人に話したり：etcとても楽しかったです。(K)

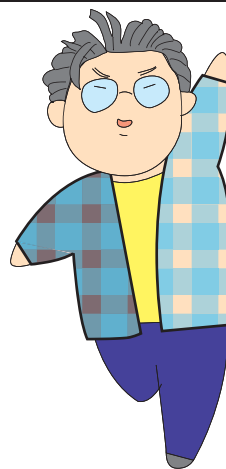


誕生日会は、毎月最終日の振り返りの時です。

3月生まれ 3月30日(日)

4月生まれ 4月30日(水)

いかがでしたか、リニューアルの感想は。「えっ、どこが変わったの？」なんて言わないでくださいね。ほら、色使いがびみよーにカラフルになっ



編集/後/記

たと思いませんか？四月のイメージに合わせて桜の花の色をあしらいました。これからも季節のカラーを取り込んでいこうと思っています。それから、タイトルの犬の写真は、時々メンバーさんのペットの写真もあつたりしましたが、これからは統一する事にしました。ですからこの二匹の柴犬達がデイケア通信のシンボルマークとなります。可愛がってやってくださいね。

それからペットの写真はこれからも載せていきますので、プリントやデジタルデータ(カートリッジを買いましたので各種メモリーカードもOKです)を持ってぜひ舟森までお声をかけてくださいね。それでは五月に逢いましょう。

