

### 〈バナナダイエット〉

僕は最初はダイエットなんてとてもできないと思っていましたが、テレビで見て、バナナダイエットに挑戦してみようと決めました。

僕のやり方は、朝はバナナ1本だけを毎日食べ、たっぷりの水を1杯飲みました。それから30分置いて、薬を飲み、少したってから好きなコーヒーを飲むようにしていました。その後昼食までは、コーヒーを少し飲むぐらいで(もちろんブラック)、間食はしませんでした。

バナナダイエットのポイントは、バナナを1単位(80kcal) 食べること、水をたっぷり飲むこと、その後30分は何も食べないことです。

結果ですが、6か月で6kg やせました。今も続けてやっています。 H・N

### 〈デイケア活動をして〉

僕は毎朝デイケア室とオリオンとの間の通路の掃き掃除をしています。日課の掃除が終わってから活動に参加します。僕の好きな活動は、バレーボール、ソフトボール、卓球、将棋などです。

僕は、活動をやっていて、楽しいなと感じています。仲間ともけんかせずに仲良くやっています。これからもがんばってデイケアに通い続けたいと思います。

KAZ

### 〈私の趣味〉

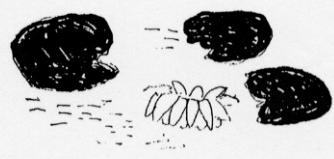
かれこれ30年になるか、趣味の山野草。中でも好きな花は「うちょうらん」です。「うちょうらん」と一口に言っても、何百種類もの花があります。現在私が持っているのは20種類です。なぜ好きかと聞かれると2つ理由があります。

1つには、種類が豊富でいろいろな種類をどれくらい集められるかが楽しみなことです。また、もう1つには、花の色がたくさんあって、これも集める楽しみです。花の色は白からピンク、紫まであり、ピンク色でも薄い色から濃い色までいくつもあります。

私の一番好きな「うちょうらん」はピンク色のまるい花びらをした、とてもかわいい花です。いくら見ても飽きることはありません。それは、まるで、私の好きな彼女のように。 原田

### 〈イチローの連続安打〉

シアトルマリナーズのイチローは、5月31日のエンゼルス戦で23試合連続安打となり、6月2日のオリオールズ戦で自己ベストに並ぶ25試合連続安打、3日のオリオールズ戦の遊撃内野安打で、26試合連続安打の自己新になった。そして、4日のオリオールズ戦で27試合連続に安打記録を伸ばした。5日は試合がなくて、6日の試合で4打数無安打1四球で、連続安打は27試合でストップした。イチローは俊足なので、28試合連続安打がなると思うたが、残念だった。 政樹



### 〈旅行〉

6月6日(土) 午前7時9分に家を出た。車で県道小野郡山線を通り、東口の月極駐車場に21分に着き、集合場所の郡山駅西口駅前広場に行った。

8時1分郡山駅発→船引駅27分着。船引駅33分発→いわき駅9時38分着。磐越東線から常磐線に乗り換えて、いわき駅42分発→泉駅57分着。バスに乗り、泉駅10時20分発→支所入口33分着、バスを降りた。49分にアクアマリンふくしまに着いた。

アクアマリンの中は混んでいたが、見学して、魚とかがすごかった。すいているときにゆっくり見てみたい気もした。11時50分にアクアマリンを出て、いわきらみゅうで昼食にした。海鮮丼(うに・ネギトロ)を食べた。おいしかった。

1時38分ならみゅうを出た。バスに乗り、支所入口2時9分発→いわき駅前54分着。高速バスに乗り、いわき駅3時28分発。磐越道いわき中央インターチェンジ3時46分→小野インターチェンジ4時13分→郡山東インターチェンジ4時35分で磐越道をおりて、郡山東バイパス(288号バイパス)を通る。県道二本松金屋線を南下し、国道288号線に曲がる。北小泉4時41分→日東前→東部幹線に曲がる。太郎殿→県道郡山大越線に曲がる。向河原町→大町→西口駅前バスターミナル着。 デイケア将棋名人



### 〈川柳〉

夢求め  
 生きてる我は  
 日本晴れの  
 どかさや  
 ふるさと思ふ  
 我が心

光夫

デイケアに通いつつ  
 梅雨になり  
 紫陽花の花間く

良子

### Lemonade House 平成21年7月の主なプログラム

日	曜	午前	午後
1	水	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・農耕・SST	バ'レボ-ル・フリスコ-ミニボ'ン・輪投げ
2	木	ｽﾎｰﾂ	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ｶｯｷ
3	金	卓球・陶芸・お茶っ子・就労準備	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ｶｯｷ 運営委員会
4	土	自由	バ'レボ-ル・ゲ-ﾄﾞﾎﾞｰﾙ/卓球・ゲ-ｯ
5	日	休み	
6	月	卓球・手工芸・農耕	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ソフトボ-ル
7	火	卓球・バ'ソコ・手工芸・ウ-ｷﾝｸﾞ	ゲ-ム・手工芸・ｶｯｷ・ﾊﾙｼｰｸﾗﾌﾞ
8	水	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・農耕・SST	バ'レボ-ル・ﾃﾆｽ/卓球・ミニボ'ン
9	木	逢瀬荘・ゲ-ム・手工芸	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ｶｯｷ
10	金	卓球・陶芸・お茶っ子・就労準備	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ｶｯｷ
11	土	自由・全体茶話会	バ'レボ-ル・ドｯｼﾞﾎﾞｰﾙ/ゲ-ﾄﾞﾎﾞｰﾙ・輪投げ
12	日	休み	
13	月	卓球・手工芸・農耕・食育教室	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ソフトボ-ル
14	火	卓球・バ'ソコ・手工芸・ウ-ｷﾝｸﾞ	ゲ-ム・手工芸・ｶｯｷ・ﾊﾙｼｰｸﾗﾌﾞ
15	水	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・農耕・SST	バ'レボ-ル・卓球・ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ/ゲ-ﾄﾞﾎﾞｰﾙ・ゲ-ｯ
16	木	休み	
17	金	卓球・陶芸・お茶っ子・口腔ｸﾗｽ	就労準備・バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ｶｯｷ
18	土	自由	バ'レボ-ル・ｷｯｸﾊﾞｰｽ/卓球・ミニボ'ン
19	日	休み	
20	月	休み(海の日)	
21	火	調理・卓球・バ'ソコ・手工芸・ウ-ｷﾝｸﾞ	院ｶｯｷ・ゲ-ム・手工芸・ｶｯｷ・ﾊﾙｼｰｸﾗﾌﾞ
22	水	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・農耕・SST	バ'レボ-ル・ゲ-ﾄﾞﾎﾞｰﾙ/卓球・ｽﾄﾚｯﾁ
23	木	調理・ｽﾎｰﾂ	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ｶｯｷ
24	金	映画鑑賞会	就労準備・バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ｶｯｷ
25	土	自由	バ'レボ-ル・卓球・ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ/ゲ-ﾄﾞﾎﾞｰﾙ・ｽﾄﾚｯﾁ
26	日	休み	
27	月	逢瀬荘・卓球・手工芸・農耕	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ソフトボ-ル
28	火	卓球・バ'ソコ・手工芸・ウ-ｷﾝｸﾞ	ゲ-ム・手工芸・ｶｯｷ・ﾊﾙｼｰｸﾗﾌﾞ
29	水	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・農耕・SST	バ'レボ-ル・ﾃﾆｽ/ゲ-ﾄﾞﾎﾞｰﾙ・ゲ-ｯ
30	木	ｽﾎｰﾂ交流会	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ｶｯｷ
31	金	卓球・陶芸・お茶っ子・就労準備	バ'ソコ・ゲーム・手工芸・ｶｯｷ

### 〈ソフトボール大会〉

デイケアのソフトボール大会が5月18日(月)に行われました。天候にも恵まれて、ソフトボールをやるのには最高の日でした。

まず、体育館で準備体操をして、グラウンドに行きました。相談室の阿部さんも当直明けでかけつけてくれました。私のチーム名は星デイケア、相手のチーム名は西武ライオンズと決めました。両チームの試合の結果は、15対5で西武ライオンズの圧勝でした。点差がついて負けました。でも、楽しかったです。ソフトボール大会に参加してくれた皆様、また、最後までいてくれた阿部さん、お疲れ様でした。それに、観戦しに来てくれたデイケアの皆様も最後まで応援ありがとうございました。 篤

