



### 〈禁煙外来に通って〉

4月1日から星ヶ丘病院が全面禁煙になるので、3月から禁煙外来に通うことになりました。日中の時間を過ごす病院で吸えないのだから、家でもタバコをやめようと思いました。

禁煙外来では、先生と話しながら段階的に禁煙を進めていきました。はじめは一日に吸う本数を減らしていき、やがて一本も吸わなくなりました。最初の週間はつらかったけど、その週間が過ぎると、タバコを吸わないでもいられるようになりました。

禁煙外来の先生からは、「薬を飲んででもタバコを吸いたいという欲求までは抑えられません。一番大切なのは本人の『タバコは吸わない!』という強い意志です」と言われました。私は、4月1日から薬を飲み始め、4月の中旬からタバコをまったく吸わなくなると、4週間経った現在も禁煙を続けています。

吸わないなら吸わないでいるのも「楽」だと今は感じています。外出先でタバコを吸える場所を探し回ったり、何かをやって疲れたからと吸ったり、暇だから何となく吸ったりする必要がなくなったからです。

「病院でがまんして家で吸う一本がおいしい」と言う人がいますが、その一本のタバコのせいで、タバコが吸えない状況でイライラが発生します。一週間でがまんすれば、そんなイライラもなくなります。タバコをやめていない皆さん、この機会に、家も含めて禁煙にチャレンジしてみませんか。 K・E



### 〈僕の仕事〉

あと三か月でワークコスモスでの仕事も一年が経ちます。最初はパンの生地作りやお弁当の盛りつけ、内職などいろいろ経験しました。昨年の11月から週二回、三春ハーブガーデンに行くようになりました。

朝は、ワークコスモス職員の運転する車に乗って行きます。仕事の内容は、花の片付け、出荷のために花を箱詰めしてトラックに積む仕事、入荷した花(24鉢入りのトレイ)をトラックから流れ作業でハウスに収める仕事、花の鉢を移し変えたり、枯れた花をつんだり、ポットの花に肥料をあげたりといった花の手入れ、店に商品となる花を陳列する仕事など多岐に渡ります。

今のところ週二回ですが、夏のハウス作業の暑さを経験して、仕事の開始から一年経ったら、週三〜四回に回数を増やしてみようかと職員と話しています。僕はハーブガーデンでの仕事が楽しいので、数多く行きたいです。 ワークコスモスの一員M



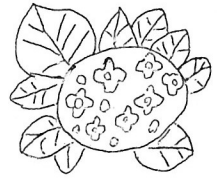
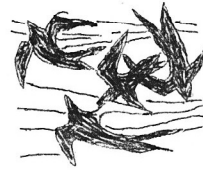
### 〈夕食会〉

5月8日の土曜日にさくら寮で夕食会がありました。メニューはいわしの煮魚、野菜いため、デザートにいちごパフェです。いわしの煮魚は骨までやわらかく煮たので、とてもおいしかったです。野菜のためのいりどりがよく、とてもおいしかったです。デザートにいちごパフェもおいしかったです。さくら寮の世話人のTさんがつくってくれました。 A・W

### 〈全面禁煙になって〉

4月から星ヶ丘病院が全面禁煙になったけど、調子は前と変わらない。病院にいる間はタバコを一本も吸わないので、自分が不良でなくなった気がするね。でも、家に帰ると、一度にたくさん吸ってしまう。それと、吸わなくなった代わりに、ジュースやおやつが増えたなあ。あと、食事の好き嫌いが減ったかなあ。

A-chan のファン



### 〈デイケアに通っての出来事〉

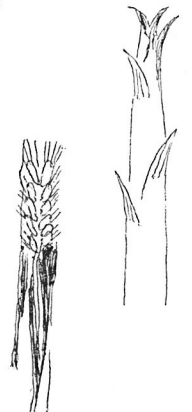
私は今年6月でデイケアに通って十年目になります。十年前にはA・B棟のエレベータ手前にデイケア室がありました。私がデイケアに来るようになって一年経った頃、デイケア室が体育館東側の今の場所に移りました。

はじめの頃からスタッフも替わり、デイケアに通っているメンバーも以前からの人は少なくなり、新しい人がほとんどです。また、実習の学生さんもたくさんの方が勉強に来ました。

デイケアの畑活動では、畑の場所が変わりました。初めは、今は駐車場になっている、A棟北側の道路の向かい側にあり、その後オリオンの山の南側に移り、今年は北天寮の下の道路の向かい側に畑を作ることになりました。畑作りの希望者が集まってできた「畑グループ」のメンバー数は現在八名です。五名のメンバーが今年から新しく仲間になって、きゅうり、ナス、トマトなどの野菜を栽培することになります(畑グループの新しいメンバーの皆さん、よろしくね!)

福島県障がい者総合体育大会には、2006年まではレモネードハウス全体で参加していましたが、その後は残念ながら団体としての参加はありません。私がチームの一員だった、ある年度のソフトバレーボール競技では、福島県大会で優勝して東北大会、全国大会への出場もありました。全国大会では残念ながら一回戦で敗退してしまいました。また、個人競技としては陸上、フライングディスク、卓球などの競技があり、何人かのレモネードハウスの仲間たちがメダルをとっていました。私個人も、走り幅跳び金二個と銀一個、砲丸投げで金一個の計四個のメダルをとりました。

今年2010年の第48回福島県障がい者総合体育大会は郡山市で開催されました。私は、個人参加で、西部体育館が会場となった精神男子の卓球競技に出場しました。結果は、予選リーグでは一位でしたが、決勝トーナメントでは一回戦で敗れました。郡山市で開催されるときには、また出場したいと思います。 篤ノ花開



### Lemonade House 平成 22年 6月の主なプログラム

日	曜	午前	午後
1	火	全体活動 卓球・手工芸・地域活動	パソコンゲーム・手工芸・お花・お菓子作り
2	水	全体活動 パソコンゲーム・手工芸・SST	バレーボール・バドミントン/卓球・ミボン・輪投げ
3	木	全体活動 スポーツ	パソコンゲーム・手工芸・お花
4	金	全体活動 卓球・手工芸・就労準備	パソコンゲーム・手工芸・お花
5	土	全体活動 健康教室・自由	バレーボール・テニス/バドミントン・球入れ
6	日	休み	
7	月	映画の会(映画鑑賞)	パソコンゲーム・手工芸・ソフトボール
8	火	全体活動 卓球・手工芸・地域活動	パソコンゲーム・手工芸・お花・お菓子作り
9	水	全体活動 パソコンゲーム・手工芸・SST	バレーボール・バドミントン/バドミントン・ストレッチ
10	木	全体活動 逢瀬荘・手工芸	パソコンゲーム・手工芸・お花
11	金	全体活動 卓球・手工芸・就労準備	全体会 パソコンゲーム・手工芸・お花
12	土	全体活動 健康教室・自由	バレーボール・バドミントン/卓球・ミボン・ゲーム
13	日	休み	
14	月	全体活動 卓球・陶芸	パソコンゲーム・手工芸・ソフトボール
15	火	全体活動 卓球・手工芸・地域活動	パソコンゲーム・手工芸・お花・お菓子作り
16	水	全体活動 パソコンゲーム・手工芸・SST	パソコンゲーム・テニス/卓球・ミボン・球入れ
17	木	休み	
18	金	全体活動 卓球・手工芸・就労準備	パソコンゲーム・手工芸・お花
19	土	全体活動 健康教室・自由	バレーボール・ミ野球/バドミントン・ストレッチ
20	日	休み	
21	月	全体活動 卓球・陶芸 食育教室	パソコンゲーム・手工芸・ソフトボール
22	火	全体活動 卓球・手工芸・調理・地域活動	院外ホウダグ・手工芸・お花・お菓子作り
23	水	全体活動 パソコンゲーム・手工芸・SST	バレーボール・フリスビー/バドミントン・ゲーム
24	木	全体活動 スポーツ・調理	パソコンゲーム・手工芸・お花
25	金	全体活動 逢瀬荘・卓球・手工芸・就労準備	運営委員会 パソコンゲーム・手工芸・お花
26	土	全体活動 ゲーム大会・健康教室・自由	バレーボール・バドミントン/卓球・ミボン・輪投げ
27	日	休み	
28	月	全体活動 卓球・陶芸	パソコンゲーム・手工芸・ソフトボール
29	火	全体活動 卓球・手工芸・地域活動	パソコンゲーム・手工芸・お花・お菓子作り
30	水	全体活動 パソコンゲーム・手工芸・SST	バレーボール・テニス/卓球・ミボン・球入れ

家族懇談会 19日(土) 13:30~15:00 星ヶ丘病院 管理棟3階 集客室にて開催