星ヶ丘病院
デイケア
Lemonade House 通信 さんぽ

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
12 月の平均利用者数 38.0 人
12 月ののべ利用者数 912 人
◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

発行：公益財団法人星総合病院 星ヶ丘病院デイケア・レモネードハウス 「さんぽ」編集委員会
郡山市片平町字北三天 7 番地 ☎024-952-6411 URL http://www.hoshipital.or.jp/main2.htm
平成 29 年 2 月号
発行日：平成 29 年 1 月 25 日（毎月 25 日）

全体会のお知らせ

今月の全体会のテーマは「ゲーム大会について」です。
ゲームの企画・準備・進行などの係に積極的に参加して、イベントを盛り上げましょう。

日時：2 月 13 日（月）
11：15～11：45
場所：デイケア大部屋
※当日参加ＯＫ(デイケア利用者に限り)

ゲーム大会

デイケア内で、ゲーム大会を開催します。
寒い時期ですので、あたたかい室内で、思い切り楽しめるイベントを計画したいと思います。
全体会で、実行委員を募集しますので、ご協力いただける方はそちらもあわせてご検討下さい。

日時：2 月 24 日（金）
10：00～
場所：デイケア大部屋
※当日参加ＯＫ(デイケア利用者に限り)

2月 Lemonade House 平成 29 年 2 月の活動予定

			1 水 午前:日常活動 SST 午後:スポーツ	2 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	3 金 午前:日常活動 午後:カラオケ	4 土 午前:日常活動 午後:スポーツ 家族教室
5 日 休診日	6 月 午前:日常活動 食育教室 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	7 火 午前:日常活動 おやつ調理&話し合い 午後:カラオケ 健康教室	8 水 午前:日常活動 SST 午後:スポーツ	9 木 午前:日常活動 陶芸クラブ 午後:カラオケ	10 金 午前:日常活動 午後:カラオケ	11 土 休診日
12 日 休診日	13 月 午前:日常活動 全体会 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	14 火 午前:日常活動 おやつ調理 午後:カラオケ 健康教室	15 水 午前:日常活動 SST 午後:スポーツ	16 木 休診日	17 金 午前:日常活動 映画の会 午後:カラオケ	18 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
19 日 休診日	20 月 午前:日常活動 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	21 火 午前:日常活動 午後:カラオケ 健康教室	22 水 午前:日常活動 SST 午後:スポーツ	23 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	24 金 午前:ゲーム大会 午後:カラオケ	25 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
26 日 休診日	27 月 午前:日常活動 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	28 火 午前:日常活動 おやつ調理&話し合い 午後:カラオケ 健康教室	赤字は院外活動、青字は院内活動です。日常活動は、ウォーキング、卓球、園芸、パソコン、書道、手工芸、ゲーム(トランプ、将棋、麻雀など)、読書、音楽鑑賞などです。園芸は天候や季節によって行う日を決めています。卓球は、やりたい人が集まったときに行っています。			

※冬期の逢瀬荘は交通状況などによって中止となる場合があります。予めご了承ください。
※利用される方の体調とご希望にあわせて、いろいろなプログラムを提供しています。体験もできます。
くわしくは主治医におたずねください。

2月の映画
「男はつらいよ　フーテンの寅」

1970年公開の「男はつらいよ」シリーズ第三作。
テキ屋渡世で全国を回っていたフーテンの寅こと車寅次郎は、久しぶりに故郷柴又へ帰って来た。すると、寅に見合いの話があるという・・・

日時：2月17日(金)
10:00～
場所：管理棟3階　和室
※当日参加OK
（デイケア利用者に限り）

活動報告

≪食育教室≫
1月16日の食育教室は「減塩について」でした。
みんなで日頃の食生活を振り返った後で、減塩のポイントについて学びました。
目安とされる1日の塩分摂取量は、男性8g、女性7gとされています。
「薄味に慣れる」「減塩調味料を使う」「麺類のスープは残す」などの工夫で、減塩を心がけ、健康を維持しましょう！

≪おやつ調理≫
デイケアでは、希望するメンバーが集まって、毎月おやつ作りを行っています。
今月は1月17日に行い、「中華焼きまんじゅう」を作りました。
こねた生地を長い時間休ませなくては・・・と思うところですが、中の具（ひき肉や野沢菜）を用意している間に、置いておくだけでOK。
おやつとしても、軽食としてもおいしい一品が、手軽に出来ました。

中身は野沢菜とひき肉を炒めたものです。おかずにもなる味です。

お知らせ

２月の逢瀬荘は、感染症流行のため中止となりました。
予めご了承ください。

新年会 2017

今年の新年会は1月27日（金）に開催しました。
調理の内容を考えたり、招待状を作ったり、買い出しに行ったりするなどの準備は、実行委員のメンバーが中心に行いました。
今回のいも煮は、いつものすいとんの代わりに、うどんを入れて食べました。食べごたえがあり、大変好評でした。
また、いも煮作りが終ったあとは、皆さんに新年の抱負を書いていただきました。
抱負を書いたカードは、模造紙に貼って、デイケアの大部屋に飾ってありますので、ぜひご覧下さい。

カードを貼って飾ったのもメンバーです

「さんぽ」投稿基準

1）公序良俗に反しない、プライバシーに配慮された原稿であって、

2）200字～500字以内で書かれた作品。（小説や詩、考えや意見をまとめた文で、ある程度意味が通じる内容のもの）
3）好きな本や映画、お店の紹介など、仲間と共有したい情報
4）マンガや絵などの画像

投稿方法：ペンネームをそえてデイケアにお持ちいただくか、郵便でお送り下さい。適宜採用させていただきます。
なお、お送り頂いた原稿はお返しできませんのでご了承下さい。

★★デイケア利用者のご家族のみなさまへ★★
家族教室のご案内

星ヶ丘病院では、統合失調症の患者さんのご家族を対象に家族教室を開催しています。今年度は４回シリーズで行います。
第４回の日程は２月４日（土）です。
ご興味のある方はデイケアスタッフ、または下記までお問い合わせ下さい。

星ヶ丘病院　総合相談・地域連携室　024-952-6799

編集委員より

今年になってから、インフルエンザが流行してきましたので、皆様、手洗いを忘れずにしましょうね。
皆様も、新年の目標を立てましたでしょうか。私は、一つだけ立てました。それは、健康管理です。そして、毎日デイケアに通い続けることが出来たらよいと思っています。
また、今年もデイケアの新年会が一月二十七日（金）に開催しました。参加された皆様、楽しかったですか？
最後に、今年は雪が降る日が多いと思います。転んでケガをしないよう気を付けて、デイケアに通って下さい。

感染症予防のため、手洗い・うがいをしっかりお願いしますね

篤乃二関