星ヶ丘病院
デイケア
Lemonade House 通信
さんぽ

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
2月の平均利用者数 38.1人
2月ののべ利用者数 839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3月号
発行日：平成29年2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「お花見会について」です。
４月に毎年恒例のお花見会を行う予定です。その日程や内容をメンバーの皆さんで話し合って、計画したいと思います。また、実行委員も募集しますので、ご協力をお願いいたします。

日時：3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）

禁煙教室

星総合病院の保健師さんを講師に招き、たばこと健康への影響についてお話しいただきます。
生活習慣を見直す機会となると思います。禁煙を考えている方に限らず、喫煙の習慣がある人は、ぜひご参加ください。

日時：3月24日（金）
13：30～
場所：デイケア大部屋
※当日参加ＯＫ（デイケア利用者に限り）

Lemonade House 平成29年3月の活動予定

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。			1 水 午前:日常活動 SST 午後:スポーツ	2 木 午前:日常活動 陶芸クラブ 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
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 午後:カラオケ	10 金 午前:日常活動 午後:カラオケ	11 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
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 休診日 	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 午後:スポーツ	23 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	24 金 午前:日常活動 午後:カラオケ 禁煙教室	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	29 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	30 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	31 金 午前:日常活動 午後:カラオケ	

※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。

3月の映画
「はいからさんが通る」

大正後期を舞台に、お転婆でハイカラな女の子が許婚の青年軍人と出逢い、恋と冒険の物語を繰りひろげる。大和和紀原作の同名漫画の映画化。脚本は「シャコタン・ブギ」の西岡琢也、監督は「いとしのエリー」の佐藤雅道、撮影は「スケバン刑事」の大町進がそれぞれ担当する。

日時：3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≫

2月6日の食育教室は「便秘予防の食事について」でした。

便秘の原因は、体質のほか、不規則な食事や栄養不足、がまん癖、ストレスなど、さまざまあるといいます。便秘で悩んでいる人は、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

また、便秘改善の為の食事のルールは次の通りです。

①毎日3回規則正しい食事
②寝る3時間前まで食事を済ませる
③水分を小まめに補給する

ぜひご参考下さい。

≪健康教室≫

毎週火曜日の午後は、健康教室を開催しています。最近は、NHKのテレビ体操を行ったあと、生活習慣病や栄養についてなど、健康に関する番組を視聴したり、簡単な調理を行ったりしています。

決まったグループで行っている活動ですが、大部屋で開催していますので、興味のある方はいつでも見学できます。また、テレビ体操は飛び入り参加大歓迎です。

10分間の体操で、
体がほぐれ、
リフレッシュできます

お知らせ

今月の食育教室は「便秘予防の食事について」です。2月のテーマの続きとなっております。ぜひご参加ください。

日時：3月6日(月)
11:15～
場所：デイケア大部屋

ゲーム大会を行いました

2月24日に、ゲーム大会を開催しました。「イントロクイズ」「魚と果物つりゲーム」「ビンゴゲーム」の3つのゲームを、実行委員のメンバーが中心となって準備し、盛り上げました。

各ゲームの上位入賞者には、景品も贈られ、みんな張り切って参加していました。

魚と果物つりゲームです。
今回は1位が2人いました。

実際の魚つりはへたですが、今回は入賞できてうれしかったです。係の人もご苦労様でした。
(魚と果物つり1位 K.A.)

ゲーム大会実行委員として、若い人達に混ぜて貰えて楽しくすることが出来ていた。私は、始まりと終わりに道具の準備と片づけをした。(実行委員 T.O.)

はじめて11匹つれました。うれしいです。
（魚と果物つり1位 H.O.）

「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。今年度は終了しましたが、来年度も開催を予定しております。

ご興味のある方はデイケアスタッフ、もしく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

一年でいちばん寒い季節も終わりになります。三月下旬ごろには、春らしい暖かい日もあるでしょう。

二月二十四日(金)は、院内イベントでゲーム大会が開催されました。皆で、「イントロクイズ」「魚と果物つりゲーム」「ビンゴゲーム」を行いました。とても楽しそうでした。

スポーツの話題になりますが、最近注目されているのは相撲ですね。それは、平成十年の三代目若乃花以来、十九年ぶりとなる日本出身の新横綱の誕生でした。七十二代大関稀勢の里が、私がいちばん応援していた関取です。初優勝して横綱に推薦されたこともとてもうれしかったですし、三月の春場所での連続優勝も期待しています。

また、今年も開成山球場でプロ野球の試合が開催されます。楽天イーグルス対西武ライオンズ戦で、四月十一日(火)の十五時三十分に試合が開始します。観戦した方に、ユニフォームのプレゼントがあるそうですよ。

最後に、まだインフルエンザの流行が続いているようなので、皆様引き続き健康管理には注意しましょうね。

篤乃三関