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 33.4 人
12 月ののべ利用者数 802 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 30 年 2 月号
発行日：平成 30 年 1 月 25 日（毎月 25 日）

食育教室

2 月の食育教室のテーマは「便秘予防の食事について」です。
体質や生活習慣から、便秘に悩んでいる方も多いのではないでしょうか？ 改善のヒントとなるお話もありますので、ぜひ参考にしてください。

日時：2 月 5 日（月）
11:15～
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

デイケアで、ゲーム大会を開催します。室内でもできる、ゲームを計画したいとおもいます。
企画や当日の進行にご協力いただける、実行委員も募集中です。

日時：2 月 26 日（月）
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）

Lemonade House 平成 30 年 2 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 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	2 金 午前:日常活動 就労Ｇ 午後:カラオケ	3 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
4 日 休診日	5 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 全体会	6 火 午前:日常活動 午後:カラオケ	7 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	8 木 午前:日常活動 陶芸クラブ 午後:カラオケ	9 金 午前:日常活動 就労Ｇ 午後:カラオケ	10 土 午前:日常活動 家族教室 午後:スポーツ
11 日 休診日	12 月 休診日	13 火 午前:日常活動 午後:カラオケ	14 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	15 木 休診日	16 金 午前:日常活動 就労Ｇ 映画の会 午後:カラオケ	17 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
18 日 休診日	19 月 午前:日常活動 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	20 火 午前:日常活動 午後:カラオケ ヘルシークラブ (調理)	21 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	22 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	23 金 午前:日常活動 就労Ｇ 午後:カラオケ	24 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
25 日 休診日	26 月 午前:ゲーム大会 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	27 火 午前:日常活動 午後:カラオケ ヘルシークラブ (体操)	28 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	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。 見学や体験もできます。 くわしくは主治医におたずねください。		

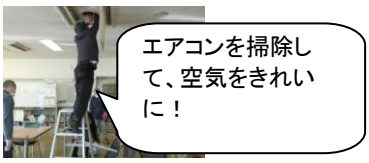
活　動　報　告

≪大掃除≫

年末を締めくくるイベントとして、12 月 29 日に大掃除を行いました。

窓ガラス拭きや棚の整理など、毎年恒例の箇所のほか、エアコンの汚れなど隅々まで協力してきれいにしました。

皆様のご協力により、おかげさまで気持ちよく新年を迎えることができました。



エアコンを掃除して、空気をきれいに！

普段ふかない窓は丁寧に掃除します。

≪食育教室≫

1 月 15 日に「インフルエンザについて」というテーマで、食育教室を開催しました。

毎年冬に猛威を振るインフルエンザの予防は、手洗いが第一です。特に指や爪の間、指先などに洗い残しが多いといわれていますので、より注意して洗うよう心がけましょう。

2 月の映画
「X-MEN」

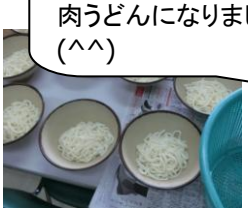
2000 年アメリカ映画。人気コミック作品、Ｘメンを実写化。アメリカをはじめ、各国で大ヒットを記録した。遺伝子の突然変異で超人的な力を持つミュータントが、人間に疎まれながらも、人類のために活躍する姿を描く。

日時：2 月 16 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）

新年会

毎年恒例の新年会が、1 月 26 日に行われました。今年は、芋煮にうどん入りの芋煮を作りました。おなかに優しく、体も温まりましたね！

そのあとは、今年の目標を書いて、新たな年を迎える節目としました。



ゆでたうどんに、芋煮をかけて、具沢山の肉うどんになりました(^^)

「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。次回は２月 10 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

平成三十年も早くも一ヶ月が過ぎようとしていますね。今年は、デイケアではどんなイベントがあるのか楽しみです。

インフルエンザが流行していますので、トイレに行った時や食事の時は忘れずに手を洗いましょう。また、デイケア室から出る時は、なるべくマスクをかけるように注意しましょうね。

デイケアの院内活動で、新年会が一月二十六日（金）にありました。参加された皆様、楽しかったですか？

さて、私事ですが、今年からは水曜日・土曜日の体育館スポーツは参加しないことにしました。まことに残念ではありますが、私自身、体力的な限界を感じるようになったことから、参加を遠慮しようと思った次第です。今まで体育館で一緒に活動してくれたメンバーの皆様、ありがとうございました。これからは、スポーツの時間はデイケア室内で輪投げに参加します。今のところ、いつも順位が最下位になってしまいますが、これから頑張りますので、よろしくお願いします。

最後に、今年は雪の降る日が多いと思うので、事故などに遭わないように注意してデイケアに通ってくださいね。

依乃冬関

通信「さんぽ」への投稿やご意見・ご要望は電子メールで！編集委員も大・大募集中です！！⇒ hoshigaoka_lemonade@yahoo.co.jp