星ヶ丘病院
デイケア　レモネードハウス　通信　さんぽ

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
1 月の平均利用者数　33.3 人
1 月ののべ利用者数　732 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 3 月号
発行日：平成 30 年 2 月 27 日（毎月末日発行）

食育教室

3 月の食育教室のテーマは「バランスのとれた食事について」です。
つい好きな物ばかり摂取しがちではないですか。
バランスの良い食事を心がけるためにも、ぜひ参加して健康的な生活を送りましょう。

日時：3 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）

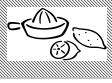
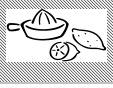
消火訓練

デイケアで消火訓練を行います。消火器の使い方を学び、実際体験してみることで、いざという時に、安全に使用できるようにしましょう。
皆様の参加をお待ちしています。

日時：3 月 28 日（水）
14:00～
場所：デイケア屋外
※当日参加ＯＫ（デイケア利用者に限り）

平成 30 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 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	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 午前:日常活動 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	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 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 楽々運動クラブ	21 水 休診日 	22 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	23 金 午前:日常活動 映画の会 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:日常活動 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 (栄養)	28 水 午前:日常活動 午後:スポーツ 消火訓練	29 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	30 金 午前:日常活動 就労Ｇ 午後:カラオケ	31 土 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。

3月の映画
「君の名は」

新海誠が監督を務めるアニメ映画。
東京に憧れる田舎暮らしの少女と東京の街で父と暮らす少年が夢の中でお互いの身体が入れ替わっていることに気付くところから物語が始まる…
RADWINPS が歌う主題歌『前前前世』も大ヒット。

日時：3月23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）

「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。

活　動　報　告

≪食育教室≫
2月5日の食育教室は「便秘予防の食事について」でした。
便秘を解消するポイントについて学びました。
①1日3食規則正しい生活　②水分を多めに摂る
③食物繊維をたっぷりとる　④発酵食品やオリゴ糖をとる です。
ぜひご参考下さい。

≪ゲーム大会≫
2月26日にゲーム大会を開催しました。
今回はチーム対抗戦の「ビニール傘玉入れ」「おたまリレー」と、個人戦の「缶つみ」を、実行委員が中心となって楽しく行いました。
入賞者には景品も贈られ、全員で盛り上がりました。

就労グループ

就労グループが始まってもうすぐ1年が経ちます。
話し合いでは就労形態の違いについて学びました。施設見学は5か所に行き、事前に施設の職員さんへの質問を考えてから、作業所やハローワークに話を聞きに行きました。また、利用したい旨を作業所の職員に伝えるための電話の掛け方を練習しました。

就労グループに参加希望の方は、デイケアスタッフにご相談ください。

・施設の特徴など、知らなかったことを学べてプラスになった。

・見学では急遽、作業を体験する事になり戸惑いもあったが、いろいろ知ることができて良かった。

・色々な制度が分かり、将来の希望が増えた。

★★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3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

暦の上では、立春もすぎましたが、まだ寒い日が続きますね。

プロ野球各十二球団は、二月一日（木）にいっせいにキャンプに入りましたが、日本ハム球団一チームだけが海外で、あとは日本でキャンプに入りました。選手の一人一人が練習をがんばって三月の開幕スタメンに選ばれるように願っています。
そして一四〇試合する中で、パ・リーグ、セ・リーグ、クライマックス・シリーズに出て勝ったチームが、日本シリーズに出て、勝利したチームが日本一優勝です。プロ野球ファンとして、今年はどのチームが勝てるか今から楽しみにしています。

平昌オリンピックが二月八日から二月二十五日の間、開催されました。日本代表選手は金四個、銀五個、銅四個をとり、日本も頑張りました。

二月二十六日は院内活動でゲーム大会が開催されました。参加された皆様、楽しく過ごしましたか。

依乃春関