星ヶ丘病院
デイケア　レモネードハウス　通信　さんぽ

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
3 月の平均利用者数　32.7 人
3 月ののべ利用者数　817 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 5 月号
発行日：平成 30 年 4 月 25 日（毎月末日発行）

ソフトボール大会

今年度初のソフトボール大会を開催します。
スポーツにはとても良い季節になりました。皆さんで楽しく身体を動かしましょう！応援のみの参加も OK です。

日時：5 月 14 日（月）
13：30～
場所：グラウンド
※当日参加ＯＫ(デイケア利用者に限り)
（雨天時は体育館で通常活動です）

日帰り温泉旅行

毎年恒例の日帰り温泉旅行を企画しました。行き先は、若松屋旅館です。温泉に入って、美味しい料理を堪能し、日々の疲れを癒しましょう。
デイケア内にお知らせを掲示しますので、参加希望者は、申し込みをお願いします(デイケア利用者に限り)。

日時：5 月 25 日（金）
10：00～15：00
場所：若松屋旅館

5月　平成30年5月の活動予定

		1 火 午前:日常活動 午後:カラオケ	2 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	3 木 休診日	4 金 休診日	5 土 休診日
6 日 休診日	7 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	8 火 午前:日常活動 午後:カラオケ	9 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	10 木 午前:日常活動 午後:カラオケ 陶芸クラブ	11 金 午前:日常活動 就労Ｇ 午後:カラオケ	12 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
13 日 休診日	14 月 午前:日常活動 午後:ソフトボール大会	15 火 午前:日常活動 午後:カラオケ ヘルシークラブ	16 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	17 木 休診日	18 金 午前:日常活動 就労Ｇ 午後:カラオケ	19 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
20 日 休診日	21 月 午前:日常活動 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	22 火 午前:日常活動 午後:カラオケ 楽々運動クラブ	23 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	24 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	25 金 ♨ 日帰り温泉旅行 午前:日常活動 午後:カラオケ	26 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
27 日 休診日	28 月 午前:日常活動 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	29 火 午前:日常活動 午後:カラオケ	30 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	31 木 午前:日常活動 午後:カラオケ		

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。
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尋ねください。

新スタッフ紹介

伊藤八重子師長
デイケアは初めてですが、スタッフと力を合わせて頑張ります。よろしくお願いします。

武田千代子看護師
以前デイケアには２年間勤務していました。新たな気持ちで頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

渡辺和也保健師
精神科経験ゼロでわからないことばかりですが、少しずつがんばります。

早坂萌臨床心理士
まだ慣れないこともたくさんありますが、みなさんと楽しく頑張っていきたいと思います。

活動報告

≪健康チェック（体力測定）≫

４月９日に健康チェックを行いました。

今回は 40 名のメンバーが参加し、体脂肪や骨折リスク、視力や握力など計測しました。

結果を集計し、気になったのは体脂肪です。数値が標準範囲内だった方は、40 名中わずか７名という結果でした。

皆さん、これを機にぜひ食生活や運動不足について振り返ってみて下さいね。また、最近血液検査等を受けていない方は、主治医に相談してみましょう。

体脂肪の結果（人数）

男性（全 28 名）

10%未満	０名
10～20%未満	５名
20～25%未満	６名
25%以上	７名

女性（全 12 名）

20%未満	１名
20～30%未満	１名
20～35%未満	１名
35%以上	９名

≪防犯教室≫

４月 16 日に、星総合病院の栗田参事を講師としてお迎えし、防犯教室を行いました。

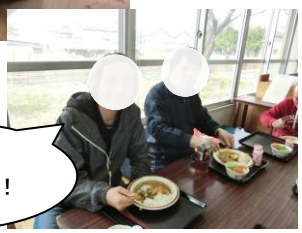
いまだ多くの被害のある架空請求や振り込め詐欺にあわないためのポイントや、自転車運転の際の注意事項など、大変ためになるお話しを聴くことができました。

お花見会

４月 13 日にお花見会を行いました。

今年は桜の開花が早く、お花見会までに桜が終わってしまわないかとの心配の声も聞かれましたが、当日は多少散り始めつつも、まだまだ綺麗に咲きほこる桜の花を眺めながら、楽しくお花見をすることができました。

また、今年もカレーライスを全員で協力して作りました。それぞれ積極的に役割を見つけ、手早く調理に取り組んでいました。ガスに火がつかないハプニングもありましたが、皆さんのすばらしい連携プレーで、いつもより少し早い時間に、とてもおいしいカレーライスが出来上がりました。



おいしい
カレーでした！

「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。今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、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

四月に入って農家では、機械で田んぼをたがやし始めました。まだインフルエンザが流行していますので、手洗いやうがいなどを忘れずにしましょうね。体調管理には皆様注意をしていきましょう。

四月十三日（金）には院内活動でお花見会が開催されました。病院まわりの桜の花が今年は早く満開になり、当日は散りはじまった花を見ながら、カレーライスを作り、食べました。みんなで作って、みんなで食べたカレーは美味しかったかな？

四月二十三日は、ゲートボール大会が今年初めて開催されました。デイケアメンバーの皆様は誰でも参加できますので、次回はぜひ参加してみて下さいね。

最後に、今年の三月で花さんが退職され、佐藤師長さんが外来に行ってしまいました。しかし、早坂さんが毎日来てくれるようになり、C-1病棟の伊藤師長さん、三春敬老園から武田さん、医大から渡辺さんが四月に新たなスタッフとして加わりました、皆さまよろしくお願いします。

依乃春関

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