星ヶ丘病院
デイケア　レモネードハウス　通信　さんぽ

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
4月の平均利用者数　32.0人
4月ののべ利用者数　735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6月号
発行日：平成30年5月29日（毎月末日発行）

蛇の鼻遊楽園散策

今回の院外活動は本宮市の蛇の鼻遊楽園になりました。
6月はバラやスイレン、ボタンが見頃です。園の中をゆったりウォーキングしながらお花を楽しんでみませんか？

日時：6月15日（金）
10：00～
場所：蛇の鼻遊楽園

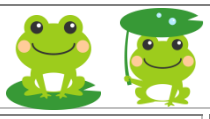
※定員に達しましたのでしめ切りました。

健康教室

検査室より検査技師の方をお招きして、血糖値についてくわしくお話をしていただく予定です。血糖値が気になる方は多いのではないでしょうか。
皆様のご参加をお待ちしております。

日時：6月19日（火）
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）

平成30年6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。
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。

					1 金 午前:日常活動 就労G 午後:カラオケ	2 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
3 日 休診日	4 月 午前:日常活動 食育教室 (11:30分～) 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	5 火 午前:日常活動 午後:カラオケ	6 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	7 木 午前:日常活動 午後:カラオケ 陶芸クラブ	8 金 午前:日常活動 就労G 午後:カラオケ	9 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
10 日 休診日	11 月 午前:日常活動 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	12 火 午前:日常活動 午後:カラオケ	13 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	14 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	15 金 蛇の鼻遊楽園散策 午前:日常活動 就労G 午後:カラオケ	16 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
17 日 休診日	18 月 午前:日常活動 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	19 火 午前:日常活動 健康教室 (血糖値について) 午後:カラオケ ヘルシークラブ	20 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	21 木 休診日 休日	22 金 午前:日常活動 就労G 午後:カラオケ	23 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
24 日 休診日	25 月 午前:日常活動 午後:カラオケ/ ソフトボールクラブ	26 火 午前:日常活動 午後:カラオケ 楽々運動クラブ	27 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	28 木 午前:日常活動 午後:カラオケ	29 金 午前:日常活動 就労G 午後:カラオケ	30 土 午前:日常活動 午後:スポーツ

簡単レシピの紹介

≪とりつくね≫

（材料）
- とりひき肉（むね肉かもも肉）
- しょうが（チューブでもOK）
- めんつゆ（適量）
- 中華だし（適量）
- 油かごま油

（たれ）
- マヨネーズ
- にんにく（チューブでもOK）
- みそ

1. とりひき肉に、しょうが、めんつゆ、だしを入れてまぜる。よくこねる。
2. まぜたら平らにして、へらなどで線を入れて、油で焼く。
3. たれをまぜ合わせて準備をしたら、たれをかけて食べる。

※投稿してくださったユミルさんありがとうございました。

「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。

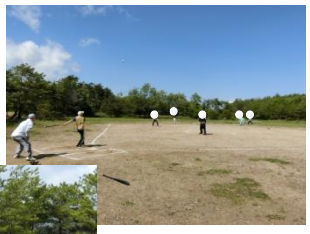
活動報告

≪食育教室≫

5月7日に栄養士の方におこしいただき、食育教室を行いました。
今回は「よく噛むことの効果」について学びました。
噛む動作による体に良い効果がたくさんありましたね。
ひと口食べたら、20～30回噛むことを意識しながら、食事はゆっくり食べるようにしましょう。

≪ソフトボール大会≫

5月14日、グランドでソフトボール大会が行われました。
前日の雨で中止も考えられましたが、当日は晴天に恵まれ、とても良い状態の中で、楽しく元気に試合ができました。外で体を動かすのはとても気持ちが良かったですね。



日帰り温泉旅行

5月25日（金）に、今年も三春馬場の湯若松屋旅館へ日帰り温泉旅行に行ってきました。
参加者は、メンバー15名とスタッフ2名でした。お天気にも恵まれ、気持ちよくバスにゆられた後は、 食べきれないほどのおいしい料理と、お風呂を楽しみました。お腹が落ちついてからは、カラオケを歌ってもりあがりました。

★★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。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

桜の花も散って、木には新緑が芽吹く季節になってきましたね。

今年もゴールデンウィークがきましたね。皆様はどこかに出かけましたか。私は家で草むしりをして過ごしました。

四月十九日には、ソフトボールクラブでゲートボール大会が開催されました。五月十四日にはソフトボール大会が星ヶ丘病院グラウンドで開催されました。さらに、五月二十五日には院外活動で、三春町の馬場の湯温泉旅行が開催されました。参加された皆様、楽しく活動できましたか。

今年も農耕のグループで畑の仕事が始まりました。暑いところ本当にお疲れ様です。

最後に、作業療法士の佐藤孝洋さんが四月から毎週きてくれることになりました。月曜日と土曜日に皆様と活動ができますので、よろしくね。

依乃夏関