

2月の平均利用者数 39.9人 2月ののべ利用者数 878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 2024-952-6411 URL http://www.hoshipital.or.jp/main2.htm

平成 29 年 4 月号 発行日: 平成 29 年 3 月 25 日 (毎月 25 日)

間もなく桜の季節がやって来ます。

毎年恒例のデイケアお花見会を開催します。イベントや 調理の内容は現在、実行委員で計画中です。

メンバーの皆様で声を掛け合って、多数のご参加を お待ちしています。

日時:4月14日(金)

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)

今年度初のソフトボール大会を開催します! 春の日差しのなか、外で思い切り体を動かしたいで すね。

初心者・経験者は問いません。皆様、奮ってご参加 ください。

日時:4月17日(月)

13:30~

場所:星ヶ丘病院

※当日参加OK(テイケア利用者に限り)

(雨天時は体育館で通常活動です)



## Lemonade House 平成 29 年4月の活動予定



『赤字は紀外活動』、青字は紀内活動です。 日常活動は、ウォーキング、 卓球、 園芸、 パノコン、 書道、 手工芸、 ゲーム (トランス、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。卓琳は、やいにい人が集まったときに行っています。

1 土 午前:日常活動 午後:スポーツ

2 日 休診日	3月 午前:日常活動 食育教室 午後:ナラカナ/ ソノナポーレクラフス	4 火 午前:日常活動 おや神部(合) 午後:カラオケ	5 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	6 木 午前:日常活動 両表ゲラス 午後:カラオケ	7 金 午前:日常活動 午後:ナラオケ	8 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
9 日 休診日	10 月 午前:日常活動 全体会 午後:ナラッカケ/ ・アルボールアラフ。	11 火 午前:日常活動 おやつ課業 午後:カラオケ	12 水 午前:日常活動 午後:スポーツ	13 木 午前:日常活動 午後:ナラオケ	14 金 午前: <u>亦花見会</u> 午後: <del>力ラオケ</del>	15 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
休診日	17 月 午前:日常活動 午後:ナラオケ/ ソノフトボール大会	18 火 午前: <u>体力測定</u> 午後:カラオケ	19 水 午前:日常活動 SST 午後:スポーツ	20 木 休診日	21 金 午前:日常活動 中華の会 午後:ナデオケ	22 土 午前:日常活動 午後:スポーツ
23 日 休診日	24月 海洋 (日本活動) 午後:ナデッカボールアデス	25 火 午前:日常活動 がつ構造し合い 午後:カラオケ 健康収定	26 水 午前:日常活動 SST 午後:スポーツ	27 木 午前:日常活動 午後:ナラオケ	28 金 午前:日常活動 午後:カラメケ	29 ± 休診日

30 日

※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。

休診日

体験もできます。くわしくは主治医におたずねください。

## 4月の映画 「ヤッターマン(実写版)」

人気テレビアニメーション「ヤッター マン」を実写化した型破りな娯楽大 作。正義のヒーローに紛するのは櫻 井翔。その相手役を福田沙紀、ドロン ジョ役を深田恭子が演じる。オリジナ ル版をさらにパワーアップさせた、迫 カの戦闘シーンや変身シーンなども 見どころ。

> 日時:4月21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)

### ☆全体会のお知らせ☆

4 月の全体会のテーマは「日 帰り温泉旅行」です。

日帰り温泉旅行の計画を立て る実行委員を募集します。

> 日時:4月10日(月) 11:15~11:45 場所:デイケア大部屋

## 「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。

## 車力

### ≪チューリップ球根植え≫

3月10日に、チューリップの球根植えを行いました。園芸班をはじめ、 10 名ほどのメンバーが集まって、協力して作業できました。

例年よりも植える時期が遅くなってしまいましたが、きれいな花を 咲かせることを願っています。

### ≪おやつ調理≫

今月のおやつ調理は、3月14日に行いました。 メニューは「ハニーチョコレートキャラメル」でした。 砂糖、生クリーム、はちみつ、チョコレートを鍋で溶かし ながら混ぜ、冷蔵庫で冷やすこと1時間。今回は チョコレートの分量が多かったため、固まりにくくなって しまいましたが、優しい味わいの手軽なおやつでした。





### ≪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。3月21日の内容は、体力測定でした。体重 や体脂肪率等の健康チェックを行い、「椅子座り立ちテスト」「3 分間歩行」で身体的な機能面を測定 しました。

4月には、健康教室だけでなくデイケア全体のメンバーを対象とした体力測定を予定しています。 健康維持の参考になりますので、積極的にご参加ください。

3月24日に、星総合病院保健師の佐川さんを講師に招いて、禁煙 教室を開催しました。主な内容は、たばこが健康に与える影響や禁 煙の効果・ポイントについてでした。

その日の参加者のなかには、この禁煙教室のためにデイケアに来 た積極的なメンバーもいました。

喫煙の習慣のある人をはじめ、生活習慣を見直すきっかけにして ほしい、大変ためになるお話でした。



【たばこによる健康等への影響】

・がんになるリスクが増える ・骨がもろくなる

•白内障 ・髪が抜けやすくなる

・ぜんそく ・皮膚の老化が進みやすい

・歯の黄ばみ、口臭

禁煙をすると、これらの リスクが減るほか 時間やお金の節約にも つながります



編

集

員

ょ

# ★★元イケア利用者のご家族のみなさまへ★★ 定が至りご話い

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、もしくは下記までお問い合わせ下さ U10

### 総合相談・地域連携室 024-952-6799 星ヶ丘病院

おいすント催見は ん動星は入 いん招ま四最 °バのさ会 ` まの待す月初ま願会 十のたいが当し内れが四イ しで日で容まデ月ケ の手デセソ よ参のイ日フ平まきは話はすイナ ` L ろ加皆ケニ る ケ四の ト成す ボニ しを様ア よみ合実調ア日院 うんっ行理大八内 くおのメにし十 、なて委や部金 、ン開ル九 活 ね待 で決員イ屋に動 ☆ちたバ催大年 ] さ会度 協楽めのべでおで てさやれが カしまメン開花

デねなヶ入学四る開春 ど丘社式月よ花が が病式がにう便近 あ院があなにり りるながい るであ かもり とり各 、ま地 < ま会 し職す社学す方る れ員がな校ねで まの どで 誾 か桜 せ異 では

れの

篤 乃 四 関