

にこにこ通信

No. 2

2021年12月15日

関西記念病院ダイケア
大阪府枚方市西招提町2198番地
TEL: 072-867-0051

プログラム紹介



復職後ミーティング

土曜日の午前のプログラムでは、メンバーさんの生活のふりかえりをしています。

プログラム開始前のウォーミングアップでは、メンバーさん達と折り紙ブロックで今パンダを作成中です。完成をお楽しみにー！

その後、仕事復帰後の方や復帰前の方の日々の生活のふりかえりをします。

メンバーさんと話ししたりスタッフさんの意見を聞いたりしています。

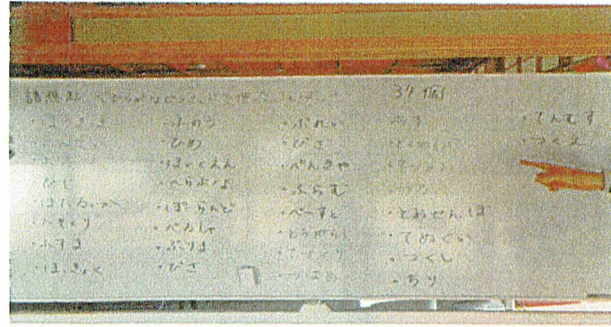
日々の生活の中で私はこんな事をしていますなどお話を聞くと、自分でもこうしてみようと発見もあります。色んな方とお話出来るプログラムです。

復職プログラムの感想

ダイケアで作られていた、キンカンをおいしく頂きました。

土曜日午前の復職プログラムでは、振り返りをしています。わいわいと会話出来ること自分一人では得られない発想があり有意義な時間でした。年末には今年の振り返りもするのかな・・・また来たいと思います。 N さん

ブレインフィットネス

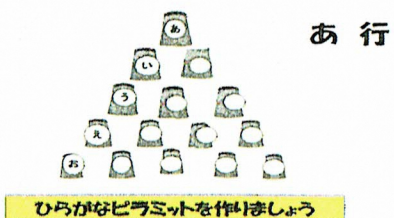


デイケアのプログラムで、月曜日の午前から行われているのがブレインフィットネスです。ブレインフィットネスでは、色々と頭の体操になる事が行われています。

まず語想起といって、例えば赤いものと言えば何でしょうかというお題がでます。30個ほどあげてくださいと言って赤いものをみんなで次々とリンゴとかだるまとかあげていきます。30個ほど赤いもの名前が出たら、次はそれを覚えておきます。そして、プログラムの終わりに語想起でやったお題の物の名前を何個覚えているか紙に書いて、何個合っているか答え合わせをします。語想起とはこのようなゲームです。

それから紙コップをピラミッドにしたひらがなピラミッドというゲームがあります。紙コップに一個一個ひらがなが書かれていて、それをピラミッド型にして積み上げていきます。例えばお題が「あいうえお」だとすると一番上が、あいうえおの「あ」、一番下に、「お」の五文字の単語がきます。一番下に「お」の付く言葉が五文字「おんなのこ」とくるとピラミッドの下から二番目「え」の四文字は「お」で使った文字は使えなくて例えば「え」は「えだまめ」だとすると、またそのひらがなは使えないようになって上に紙コップを積んでいってひらがなのピラミッドを完成させるといったゲームです。

ひらがなブロックこのような感じでクイズとかゲームなどをして頭の体操を色々とブレインフィットネスでやっています。



ブレインフィットネスの感想

みんなで意見を出し合うなどして楽しくいい勉強になります。 K さん

ブレインフィットネスが行われる毎週月曜日を、私はとても楽しみにしています。みんなで1つのお題を考えていくと、自然とわいわい賑やかになり、色々な人と会話ができるのが楽しみの1つです。2時間程の時間があっという間に感じます。 K さん

冬じたく

吊るし柿を作りました…。

11月2日(火)午後、表現活動(生活の知恵)のプログラムで冬の風物詩、つるし柿を作りました。

スタッフが持参したしぶ柿を、しぶ柿の皮をむく係、しぶ柿を熱湯で消毒する係、さらには、しぶ柿を吊るす係などに分かれて作業しました。

メンバーさんの多くは初めての経験で、興味深く取り組んでいる姿勢が伝わってくるプログラムでした。

当日につるした柿は、デイケアセンターの玄関のひさしに吊るしました。

来年の1月には出来上がる予定ですので、楽しみに待ちたいと思います。



豆知識

つるし柿とは? つるし柿(干し柿)とは、柿の実を乾燥させた食品です。

しぶ柿の皮をむいてつるし、日に当てながら干すとできます。柿と柿をひもや糸でつるして干すので、つるし柿（干し柿）という名前がついています。

つるし柿（干し柿）は、平安時代の中頃から食べられていた食品で、つるし柿（干し柿）の渋みに「タンニン」が多く含まれています。この「タンニン」は、アンチエイジング効果や高血圧、脳梗塞の予防に効果があるとされている食品です。

干すことによって柿の渋みがなくなり、甘い味に変化するので、つるし柿（干し柿）は、多くの人に好まれる食べ物となっています。

※ アンチエイジングとは、日本語では“抗加齢”を意味し、加齢による体の 変化（老化）をケアして、いつまでも長生きすることを目指す言葉です。

スタッフ紹介

氏名 堀 あかね

- 1. 趣味 手芸・テレビを観る事**
- 2. 嫌いな食べ物 刺身、生もの全般食べられません。**
- 3. デイケアについてどう思いますか？**

とってもあたたかい場所、メンバー・スタッフ共に

優しいなぁと思います。私にとってはとても居心地のいい所

編集後記

関西記念病院の機関紙、にこにこ通信は病院で行われているデイケア活動を記載した新聞です。様々な活動プログラムに取り組み、皆が楽しみながら過ごせる有意義なプログラムです。デイケアの活動を取り上げた機関、にこにこ通信はデイケアの活動を皆様に知ってもらおうと作った新聞です。

編集委員 T・Y、A・K、A・T

T・D、H・F