



第 10 号発刊にあたって

今年も早や5月です。デイケアではお花見で愛媛の三島公園に行ってきました。

当日は晴天に恵まれ桜の花も満開の見ごろで美味しいお弁当もいただき楽しい一日となりました。

デイケアイズムもおかげさまで第 10 号を発行することになりました。今回からはデイケアイズムのロゴも一新して、皆様にデイケアの活動をお伝えしたいと思います。(熊吾郎)

■ 目次 ■

・サークル報告書	2
・デイケアに参加して思うこと	5
・鬼はそと！福はうち！	6
・俳句とぜんざい作りについて	7
・自立物語	8
・ウォーキング☆クラブ	8
・私の就職活動	9
・Welcome to 《Primrose》!!	10
・☆cooking of TAKA☆	11
・K's スタイル	12

発行 特定医療法人 恵済会 ゆうあいホスピタル デイケア
 〒779-4703 徳島県三好郡東みよし町中庄728番地1
 TEL(0883)82-1100 FAX(0883)82-6511
 HP: (<http://yuai-hp.com>)

サークル報告書

サークル報告書

by@幻影



今年の正月はどんな感じでしたか？
今回の初詣の記事は私、@幻影が担当させていただきます。

何故なら、今回はサークル活動が行う院外活動プロデュースの一環で行ったからです。

つまりイベント担当の私の出番です。

しかし今回は初めの意気込みとは少しずれていたのです。

前々回の記事を覚えていますか？

... 覚えてない？

またはこれを初めて読んだ人の為に説明をしますと、実は前のサークル報告書で「次は淡路島へ行く」と書いたのです。今回はそれを実現させようとのぞんだのですが、思わぬ肩透かしがありました。

スタッフから「次は初詣を企画して欲しい」との一言があったからです。一瞬、「えっ？」となりました。けれど、気持ちを切り替えて、より良い初詣にするため頑張ることに決めました。

まず最初に、おなじみのサークル名の提案から始まったのですが、圧倒的多数で「コスモス」に決まりました。名前の由来は季節の花に合わせたものだったと思います。

次に目的地の検討に入りますが、近いところから遠いところまで6ヶ所の候補が出ました。そこでより詳しい検討材料を得るために、それぞれの場所の資料を入手することになりました。

目的地の営業時間、駐車場の有無、近くにある食事場所、その他の観光場所や移動時間等々をガイドブックやインターネットで詳しく調べることになったのです。その結果3ヶ所（①霊山寺／大麻比古神社 ②大窪寺 ③善通寺）に絞られ、デイケアメンバーに意見を求めました。

その意見を参考に、さらにその3ヶ所に関する魅力などを調べていくことになりました。

それら様々な情報を考慮し、食べ物や観光などの資料から検討した結果、「大麻比古神社・霊山寺」に決まりました。

そこから行程を考えるのですが、メンバーが2班に分けて研究し、プレゼンするというやり方がとられました。

私たちのA班は大麻比古神社・霊山寺・ドイツ館を順番に回るプランと、B班の自由行動をメインとするプランが挙げられました。

議論の結果、私たちA班のプランが採用されることになったのです。

しかしここで一つ問題が上がったのです。



大麻比古神社と霊山寺を両方行く必要があるのか？という意見が出ました。その点については、メンバーの多数が大麻比古神社に行ったことがあるとのことで霊山寺に絞ることになりました。

そしてもう一つ、観光地を調べていると、ドイツ館の近くに映画『バルトの楽園』のロケ地『バルトの庭』が見つかりました。『ドイツ館』か『バルトの庭』かを定めるために映画『バルトの楽園』を借りて視聴し、更に付随内容（観光の見所・入場料等）を含めて話し合ったところ、『ドイツ館』に行くことになりました。



そこから行く場所への問い合わせ、予約の電話、食事のときの挨拶文の作成、費用の検討、当日の点呼表の作成等々... 様々なことをこなし、いよいよデイケアメンバーに募集をかける段階になりました。

その中でも苦労したのは食事代と予算の兼ね合いでした。

食事は目的地近くにあり、団体も利用可能なとんかつ屋「山かつ」。

当初は前回と同じくらいの食事予算を想定していたのですが、ドイツ館の入場料が高くて、あまり取れない計算になってしまいました。

このままでは、一番安い定食しか食べる事が出来ません。しかも山かつに問い合わせた所、店のホームページ上のメニューは税抜き価格で、税込価格を聞くと、一番安いのも予算オーバーになってしまふことが判明しました。

どうにかならないかと途方にくれていると、ドイツ館は障害者手帳を持っていると入館料が無料になるという情報が担当者から得られました。

そこでデイケアでの手帳取得者数を調べたところ、参加メンバーの多くが手帳を所持していることが分かり、より良いものを食べられるよう山かつに交渉を続けました。

さらには今回は、サークルメンバーが観光ガイドもすることが決まり、初詣前日まで打ち合わせを繰り返し、納得のいく内容になりました。



さて年が明けて1月6日、初詣の実行の日です。

たくさんのメンバーが参加してくれて嬉しく思いました。

最初の仕事はメンバーの点呼です。バスや車の間を駆け回り、メンバーの確認をしました。

それが終わるといざ出発です。しかしバスの中でも人数や乗車している車のチェックに忙しかったです。

しかし途中の上板PAで、私たちは大変なことに気がついたのです。実は当日の参加人数が2人ほど欠席していて、その連絡を山かつにしてなかったということです。

急いで食事処に電話連絡を行い、事なきを得ました。

点呼の後、上板PAを出発した私の次なる仕事は、行く場所のガイドです。若干緊張しながらもできるだけ、練習通り大きな声で案内を読むことに気をつけて、食事処のガイドをしました。

そして開店時間より早く「山かつ」に到着しました。

開店までの間、私には少し不安がありました。それは店の特色について、(こだわりのとんかつ)と店がうたっているものの、どのぐらいのものか分からず、厳しい予算の中で果たしてみんなが満足してくれるだろうか…、という不安です。

そんな不安の中、時間になったのでいよいよ入店です。

奥の広間には、美味しそうなとんかつが机に並べられています。

メンバーが席に着いたところで、恒例のサークルメンバーによる挨拶です。私はこの挨拶は、2回目だったのでそんなに緊張はありませんでした。

いざとんかつを食べてみると、程よい揚げ具合にしっかりした肉の味！そしてそれを包み込む衣のサクサク感で、まさに「こだわりのとんかつ」でした。

大量の野菜サラダも加わり、食べる量としてもボリュームがあったので、お腹いっぱいにはなりました。

まあ、おおむね好評だったのは良かったと思います。

食事の後は、本日の目的地である霊山寺への参拝です。

ここでも車内でガイドをしました。皆さんよく聞いてくれているようで助かりました。

数分後、霊山寺に到着です。門の前には大きな池があり、そこには大きく育った鯉が数十匹泳いでおり、みんなこぞって写真を撮っていました。

楽しそうな光景を見ながらも、実は私には一つ気がかりなことがありました。

それは、「私は喪中なのに初詣してもいいのかな？」ということです。

そんなことを気にしながらも、そのまま本堂へと進んでいきます。本道に入ると正面には無数のロウソクが立ててあり、その近くにはおみくじがありました。「今年の運勢を知りたい!」という希望もありましたが、自分は喪中だったので出来ませんでした。残念です。

更に奥に進むと、ご利益のありそうな“金剛杵(こんごうきね)”が祀って(まつって)ありました。

それをデイケアの某スタッフが興味本位で持ち上げると、ポーズを取り出しました(タイトルの写真がその時の様子です)。そして私や他のメンバーにも薦めだしました。楽しそうでしたが、「罰当たり」と心の中でつぶやいたのは内緒です。でも、「喪中」でなければ自分も混じていたのではないかとと思うと複雑な気分になります。それはさておき、他にもいろいろな写真を撮りました。



再び外に出るとあるものが視界に入ってきました。鐘つき堂です。すると、鐘を見ると突きたくなる某スタッフに誘われ、周辺にいたメンバー数人を集めて、「鐘つき大会」を始めだしたのです。

きれいに出来る人、上手くつげなかった人、さまざまな鐘の音が響いてきました。私はどうかと言うと、まあ...そこそこでした。

予想以上に初詣を堪能してもらえてよかったと思います。

最後に向かったのは、ドイツ館での観光です。

ドイツ館は第1次世界大戦時、徳島の収容所に捕虜として収容された、ドイツ人との交流を記念して作られた場所です。ここでは参加人数が多いため、2班に分かれて行動することになります。

私の班のメンバーは、資料展示を見て回りました。さまざまな資料から、ドイツとの関係が分かってよかったです。そしてベートーヴェン交響曲第九番（日本で始めて第九が演奏されたのが、この収容所だそうです）の資料としてミニシアターに案内され、スピーカーから流れてくる解説に合わせて、映像や人形の演奏風景が公開されました。

時間は短かったですが、収容所での生活がどのようなものか良くわかりました。その後、収容所の全容の模型の説明を受けてガイドは終了です。

館内を少し見回ってから外に出ると大きなベートーヴェン像が見えました。そこで某スタッフが撮影しているのが見えたので近づいてみると、大きなベートーヴェン像の前で、メンバーにポーズを取らせて写真を撮っていました。で、結局私も像のポーズをして、写真を撮る羽目になりました。後々その写真は、最近流行の「おそ松さん」の「シェー」のポーズのようでした。

こうして今年の初詣は、終わりました。

こういう風に、いつもとは違う初詣もなかなか良いなと思いました。

皆さんにも、今年一年、御利益がありますように！！



デイケアに参加して思うこと

by: 光吾郎

はじめまして光吾郎と申します。

私は主治医の薦めもあり、デイケアに参加することになりました。

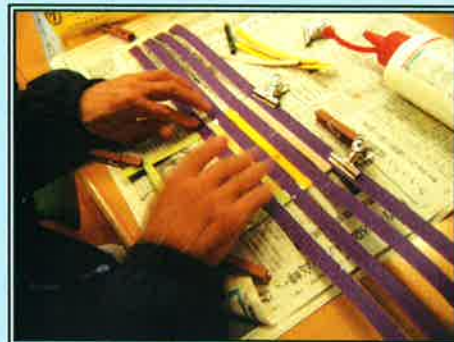
参加するまで少し悩みました。それはデイケアがどんなことをするのか、またスタッフの皆さんがどんな人なのか不安もありました。それでも思い切って参加を決め、今ではその不安もなくなりました。デイケアの始まりは、朝9時30分の扉が開かれるところから始まります。



部屋に入り、まず最初にすることは体温や血圧などのバイタルチェックです。その後ロッカーの鍵を取り荷物を整理すると10時の朝の体操が始まります。そしていよいよ朝礼です。

活動では、その日のスケジュールが決まっています。私がこのデイケアに来て感じたことは、メンバー全員が何かのハンディキャップがあるということです。私もその一人であり、活動についていけないこともあります。それでも目的として、自立に向かって活動をこなし、参加したいと考えています。

得て不得手なことは多々ありますが、スタッフや他メンバーと一緒に頑張っていきたいと思います。



鬼はそと！ 福はうち！

文/熊吾郎

平成28年2月3日、豆まきをして鬼を退治し福を呼び込む節分の日に、デイケアでは豆まきではなく鬼の口の中にビーズを投げ込む「節分祭り」が行われました。

今年でデイケアの「節分祭り」は早くも3回目になり、この日参加したメンバーのほとんどの方はビーズ投げのルールを知っているようでした。この日の為にメンバーやスタッフ達は、今年も大きな色画用紙に赤鬼と青鬼の顔を想像と知識を頼りに、いかにも恐ろしく描がいていました。

赤鬼（まど）となる赤鬼は大きなダンボール箱に張られていて、青鬼は小さなダンボール箱に張られていて口の穴の部分も面積が小さく切り抜かれていました。メンバーは「今年こそはと！」ビーズをたくさん鬼の口に入れて、福男と福女になってやろうと意気込んでいる人がたくさんいました。

鬼の口の中に投げ込むビーズも、大きさや色によって得点が決まっていて、皆さん高得点をねらって「よっしゃ、わし、ようけ入れたぁ！」という方や「あぁ～あんまり入らんかったわぁ～」というメンバーの奮闘している姿が目に映りました。私の順番は最初の方だったので見事一回目の入ったビーズの数は0個で、ホワイトボードの私の得点の欄に♥がつけました。

自分の番が終わると広報の写真を撮る役割が当たっているのを思い出して慌ててスタッフにデジカメを借りて、色々な角度や場所からメンバーが投げ込んでいる様子を撮影しました。

そんな事をしている内に青鬼にビーズを投げ込む順番が来ました。青鬼はビーズが入る口の面積が小さくなっていましたので、今度もたぶん一個も入らないだろうと決め付けてはいませんでしたが、今度は手早くサッと投げると何個か入りました。青鬼の得点は2倍になるという事で私の得点も倍になりました。

今年も入念な準備をして行われた「節分祭り」も終わる時間が近づいてきましたが、メンバーのみなさんは一生懸命投げきったようでした。見事他の方よりビーズを多く投げ入れて勝負に勝った「福男、福女」になった方は賞品を頂いて嬉しそうな顔をしていました。



私は今年も福男にはなれなかったのですが、ビーズを投げて鬼退治をして今年も病気やケガをしないように頑張ろうと思います。

福男と福女になった方おめでとうございます。今年も鬼退治をした「節分祭り」を記念にしてメンバーやスタッフの健康を願いたいと思います。

俳句とぜんざい作りについて

文/みすまりー



今年は暖冬でしたが、寒い日もあり、記録的な大雪が降った日もありましたね。窓から外を見ると一面の銀世界で寒かったものの、とてもきれいな景色でした。

さてポカポカと温かい気分になるために、デイでは1月、俳句を詠んでぜんざいを（作って）食べようという少し雅なプログラムがありました。今回はその活動について書きたいと思います。

まず俳句とは、ご存知のとおり五・七・五の十七音を定型とする短い句となります。

原則として季語を詠みこみます。

デイケアメンバーは、思い思いに色々な事を書いていました。

「子供たち ランドセルにも 雪つもり」

「雪の朝 気合を入れて 出勤だ」

「曇りガラス 雪がちらちら まいおりる」

などが私のお気に入り、私とは違う情景の描き方や感性に心動かされました。

さて私はというと…

「サクラサク いい日旅立ち 新生活」

と言う俳句を詠みました。これは楽しかった思い出を胸に桜の下で別れ、そして新たな出会いを夢見て、新生活を始めたい！という思いをこめて表現しました。自分では、春らしくその季節に合った俳句が詠めて、なかなかの出来栄えだと思っています。

さて俳句の次はお待ちかねの「ぜんざい作り」です。

ところで「ぜんざい」の言葉の由来を知っていますか？ぜんざいは室町時代、一休和尚がぜんざいを食べ、その美味しさに「よきかな」と感想を言ったことがその語源といわれています。

「よきかな」…それを漢字にすると「善き哉な」になり、その漢字を合わせて「善哉（ぜんざい）」と名付けられたそうです。

その話を聞き“なかなか「とんち」がきいてるなあ”とこれまた感心しました。

話を戻してぜんざいの作り方を紹介します。

まずぜんざいの中に入れる白玉団子の作り方は

耳たぶぐらいの柔らかさに練り、一口大に丸める。それをお湯に入れてゆでた後、冷やします。

また汁の作り方は、あんこを水で溶きのばし汁を作ります。

そして最後に、お汁の中に白玉団子を入れ完成です。



私は他のメンバーと交代しながら、白玉が焦げ付かないように一生懸命混ぜました。

出来上がったぜんざいは一言でいうと美味しく、白玉団子は、柔らかいものとても弾力があり、お汁の甘さと白玉団子の食感が見事にマッチされていました。

とても温まり疲れが癒される…そんなバランス良い上品な味です。また、俳句やぜんざい作りをしたいと思います。

自立物語

report by M/M

—スーパーでのお買い物—

さわやかな季節になりましたが、皆さん元気にやっていますか？

私も自分のペースで元気にデイケアに参加しています。

さて今回は、スーパーでのお買い物についてお話しします。

買い物に行く日は大変楽しみです。

「今日の安売りはなんだろう？」と店内を隅々まで歩きます。

日曜日には朝9時に近くのスーパーへと出かけます。

1週間の食料を買い溜めします。豆腐、冷凍餃子、野菜、魚などいつもの食品を購入し、調味料も必要に応じて購入します。

日曜日以外にも特売日には出掛けます。特にお肉については安売りの時に大量に購入し、冷凍保存しておきます。

一人暮らしも7、8年にもなると親しい友人も出来、買い物時に「おはよう」や「こんにちは」と挨拶を交わします。そんな買い物が大変楽しいです。

楽しみを増やしながら自立生活を送っていきたいと思います。



ウォーキング☆クラブ

by お水さん

お久しぶりです。“お水さん。”です。

さて今回の散策は、デイケアで最も人気のコースである「長善寺ルート」を紹介します。

長善寺は病院から見て南の方角、三加茂駅のそばにあります。歩いていくと15分ほどかかり、散歩にはちょうど良いコースとなります。

お寺までには階段があり、階段を上ると大きな釣鐘があります。

ひとまずここで休憩を取ります。さらに体力のある方は長善寺の境内から鳥居のトンネルをくぐってさらに上に登って行きます。きつい坂を10

分ほど上った先には不動明王を奉ってある祠があり、その祠からは三加茂を一望できます。

長善寺は季節ごとにその表情を変えます。今回は僕の好きな春を写真に留めたのでご紹介いたします。





私の就職活動

Written by ひでですが、なにか。

みなさん、はじめまして。

“ひでですが、なにか。”と申します。

今回は私の就活について書きたいと思い、一筆書くことになりました。

さて私事ではありますが、昨年の7月に退職してしまいました。

仕事をしていた頃は、あれほど嫌だった仕事でしたが、その日課がなくなると不思議と寂しい気分になるものですね。

しかし、うじうじしていても仕方ありません!!! 私は前進する決意を固めました。

ハローワークにて雇用情報を見に行った際、職業訓練校(パソコン教室)のパンフレットを見つけました。

以前からパソコンの資格が欲しかったことと、また就職に有利なのではと考えた私は職業訓練校に行くことにしました。

期間は毎日6時間の3ヶ月間、キーボードの入力の練習から始まり、IT専門用語の記憶などパソコンにおける高度な使い方の訓練を徹底的にやりました。

雨の日も、風の日も、毎日大変ではありましたが苦勞の甲斐もあって沢山の資格(日商PC検定2級、MOS資格)を取得することができました。

資格を得た充実感と自信は得たものの、「事務職なら勤まるかなあ...」「接客は無理かなあ...」と悩んでしまいます。

『なんだ、そんなことで悩んでいるのか』と思われる方もいるかもしれませんが、私にとっては人生の問題なんです。

そのことをいろいろな人に相談したところ「ちょっと焦りすぎだよ」と言われました。その他にも様々なアドバイスを受け、私も「それはそうだな。これからの人生! ゆっくりやっつけていこう!」と、自分のペースで就職活動することにしました。

現在、私の最新の就活状況はここまでです。

また、就活を始めた暁には、詳しく就活状況を説明します。...それでは、さようなら。

■私がパソコン教室で学んだこと■

1. EXCEL

売上データを加工、集計しABC分析グラフを作成する。

2. WORD

会議の議事録、業務文書の作成

3. POWERPOINT

プレゼンテーション資料の作成

etc...



～私たちの喫茶へようこそ～

Welcome to <Primrose>!!

@幻影

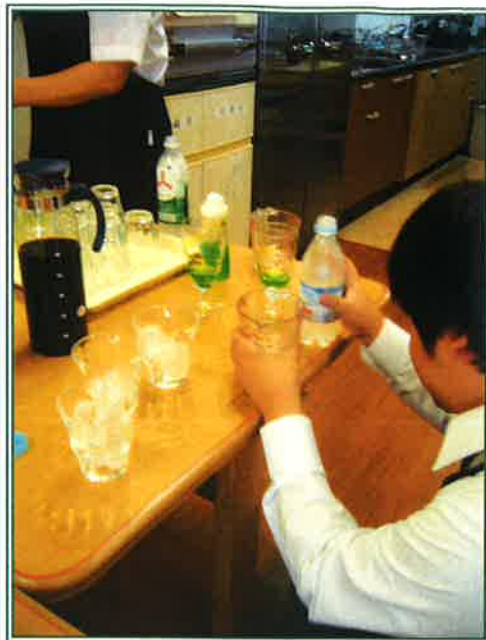
皆さん、憩いのひととき、コーヒーなどいかがでしょう。

@幻影です。

今回は私のライフワーク「喫茶活動」について紹介したいと思います。皆さんご存知のとおり、デイケア喫茶は今年からリニューアルしています。

その名も…《カフェ・プリムローズ》

英語で「桜草」という意味です。でも、ここだけの話、写真を見るまでは桜と桜草の区別が付きませんでした。



さて話は戻り昨年の喫茶話し合いでのこと、

「喫茶ストックを2年続けたからリニューアルしよう」

という事で新しい名前と新メンバーを募ることになりました。

で、頭の中にふと思いついたのが「プリムローズ」という言葉でした。

それを喫茶メンバーの前で発表したら桜草は知っていてもこの言葉は知らないという意外な反応が返ってきました。

なぜ私がこの言葉を知っていたかと言うと…。

恥ずかしながら、以前、趣味でSF系小説を書いていたとき、とある登場人物の名前を考えていました。桜を連想させる名前をつけたかったのですが、「チェリーブlossam」だと少々締まらない。そんな時に「プリムローズ（桜草）」という言葉を見つけました。語感もなかなかの良い響きだと思い、名付けたのが理由です。



皆さん、引きましたか…？

ちなみに私のペンネーム「@幻影」もここから来ています。

話が脱線したので元に戻しましょう。

とにかく結果的にはこの「プリムローズ」が多数の支持を得て新しい店名になりました。

更に食べ物のメニューは大幅に変えると言うことで「ぜんざい」を復活させ新しく「ロールパンサンド」を加えることになりました。

ケーキに関しては試行錯誤を繰り返し、バイクドチーズケーキ、ガトーショコラ、フロランタンケーキの3種類をメンバーで作り、試食をしました。

結果、メンバーの人気のあったガトーショコラとフロランタンケーキが



選ばれたのです。その理由としては、ガトーショコラはチョコのほろ苦さと大人の甘さが好まれ、フロランタンはアーモンドの香ばしさや食感が人気の一つでした

そうして新メニューができたのです。

メニューも変わったので、メニュー表やチラシなども変えなければなりません。パソコンが使える私がそれらの担当になりました。「メニューを象徴する色合いはどんなのが良いのか?」「お客さんを惹き付けるフレーズはどのようなのが良いのか?」スタッフと一緒に丁寧に作り上げて行きました。



またリニューアルに合わせて新しいメンバーが2人入ってきました。ウェルカムボードも一般のお店のような看板を設置して、今までとは少し違った店構えです。

私は喫茶活動の中で1つの夢を見つけました。それはたくさんのお客さんに来てもらうことです。そして、お客さん一人ひとりにとっての憩いの場所となって、安らぎを感じてもらえたら幸せです。

接客の方も回数を重ねるごとに充実し、お客様に満足してもらえるよう努力しています。とにかく私にとっては皆様にゆったりしたひとときをすごして欲しいと思うのです。

メンバー一同、心から皆様のご来店お待ちしております。

次回があれば苦労話とかもしたいと思います。では。



☆Cooking Of Taka☆ by Taka

今回は3月22日に行われました調理実習について書きたいと思います。

メニューは肉うどんと山芋ときゅうりを混ぜ合わせた酢の物になります。

まずはメインの肉うどんです。玉ねぎを千切りにし、調味料を計って、他メンバーと「薄い」「辛い」と言い合いながら鍋に出汁を作ります。出汁が出来ればうどんと具材を入れて肉うどんの出来上がり。あとから葱を切って肉うどんにのせました。

合間に酢の物や、果物（ウサギの形にりんごを切りました）、おにぎりを上手く握って出来上がりです。

肉うどんを食べた感想は、やや薄味ではありましたが、ボリュームが多くて盛り付けもとてもよく出来ました。今回は簡単だったので、家でも作ってみたいと思います。



K's スタイル produced by "K"

今回はマフラーの箱編みの仕方をご紹介します。

私は編み物の事など何も知らない男です。

しかし手先を使うのが好きな私は「冬に実用的なものを作りたい!」と思いマフラーを編んでみることにしました。

今回挑戦した箱編みの方法だと棒網（棒を2本使って編む方法です）より、比較的難易度が低く簡単に編むことができました。

それでは説明します。

- ① 箱編み用の箱を用意します。
- ② 編み始めの毛糸は、編み機の内側に少し長めに垂らします（最初はテープでしめても良いかもしれません）。次に糸を表側、裏側と交互にかけていきます。
- ③ 先に山に巻いてあった毛糸に上側に毛糸を巻き、下側の毛糸を持ち上げて山の裏側にくぐらせます。進行方向に沿って繰り返していきます。
- ④ 好みの長さ（約2m）まで編み終わったら編み機の周囲の長さ程度残してカットします。
- ⑤ 山にかかっているすべての糸をくぐらせたなら、毛糸を山から外します。最後に端をキュッと口を縛ると完成です。

最後に少しだけ私の手編みマフラーに対する思いを...

マフラーは箱編みで編んだとしても、手間と時間がたくさんかかります。だからこそ非常に価値があり、それが人からプレゼントされたものだったならこれほど嬉しいものはありません。

すこしサマイですがマフラーをすれば暖かいので大丈夫、大丈夫。私も早く自分の編んだものではなく素敵なあの子が編んでくれたマフラーを首に巻いてデートしたいなあ。

そんなことを願う、青春真っ只中のKでありました。

