



### 第14号 発刊にあたって

新年明けましておめでとうございます。皆さん風邪などひいていませんか？8月に広報を発行したばかりなのに、時が過ぎるのは早いですね。昨年は「フライングディスク大会」、「目で見る精神保健展」などがありました。では、今回のデイケア活動をお伝えしたいと思います。（みずほ）

### ● 目次 ●

菊作りと菊花展に行ったことについて	光吾郎	2ページ
写真館		3ページ
精神科病院西部地区フライングディスク大会	TAKA	4ページ
	お水さん	4ページ
第1回ゲーム大会	熊吾郎	5ページ
作業所の日々	@幻影	6ページ
自立生活10年間を振り返って	M/M	7ページ
バーベキューに参加して思ったこと	まゆみん	7ページ
①かもみ〜るに入所して②喫茶ひまわりに参加して	いぬさん	8ページ
テレビを観ていておもうこと	ふさよ	9ページ
ヴァイオリン発表会		9ページ
就労インタビュー!		10ページ
4コマ漫画「君の膀胱をたべたい」「家族の交換日記」	みずほ	11ページ
編集後記		12ページ



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>)

# 菊作りと菊花展に行った事について

by 光吾郎



昨年で2年目の菊作りになりますが、今回はメンバーが変わり一からのスタートになりました。新しいメンバーさんと共に菊作りの始まりです。

まず始めは、4月の末から5月に出た新芽の摘み取りからです。上から5、6枚の葉を残して切り取ります。細めの鹿沼土とバーミアン土を混ぜた土をポットに入れ、新芽を刺して行きます(写真①)。その後、日影を作り毎日、朝夕水をあげ管理をします。根を大きく張らしたら9号鉢に植えかえを行い(写真②)、定期的に水と追肥をして3本に立ち上げていきます。その間にわき芽を取り、花に栄養が行きわたる様にします(写真③)。つぼみが3〜4cmくらいの大きさになったら花台をつけます(写真④)。

新しいメンバーさん一同四苦八苦しましたが、10月下旬より咲き始め、最終的に病院玄関に展示し、多くの人に観賞していただくことができました(写真⑤)。大輪の花を咲かせることが出来、メンバー一同ひと安心しています。

11月に、吉野川市市役所で開催されていた菊花展を見学に行きました(写真⑥)。武者人形を始め、いろいろな菊人形が展示されており感動しました。今後もデイケア菊の会のメンバーとして、菊作りに参加したいと思っています。



写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤



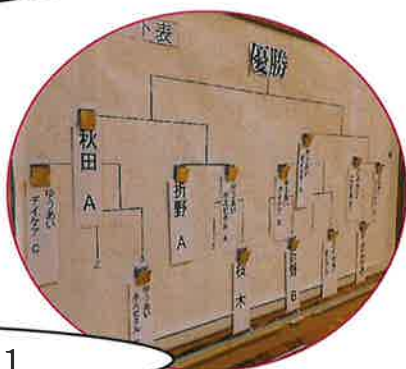
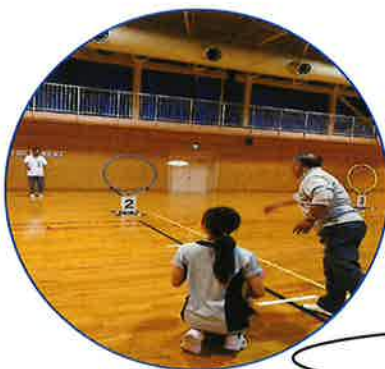
写真⑥



# 写真館



バーベキュー 9/13



フライングディスク大会 10/11



目で見る精神保健展 11/7



寿司祭 (ひらい様) 11/13

## 精神科病院西部地区 フライングディスク大会

by TAKKA

10月12日に、三好市三野体育館でフライングディスク大会が始まりました。1チーム7人で出場し、上位4人の合計得点で競います。

団体の3位決定戦では、大会初となる4人がパーフェクトを出し、個人戦で私は優勝しました。基本、女性は4メートル、男性は5メートルですが、優勝を決めるため、1メートル伸ばし、6メートルの距離で競いました。

私はこの大会で、70回投げ全部入れました。投げるたびに歓声が起こりました。歓声を聞いたたびに、胸がワクワクしました。今回は、ひとつも緊張せずにいきました。

第1回の大会の個人戦で優勝して以来、3枚賞状がたまり、家の額に入れていきます。



by お水さん

昨年の秋に、フライングディスク大会がありました。デイケアからは3チーム出場し、私はBチームでした。開会式をして本番が始まりました。Bチームは、初戦を勝ちましたが、次にデイケアAチームと当たり、惜しくも負けました。自分が投げた結果は、6回ぐらいしか入らなかったです。勝ったデイケアAチームは、凄く上手く投げていました。Aチームの結果は3位でしたが、中にはパーフェクトに投げているメンバーさんもいました。

また、今年も練習して良い結果を残したいと思います。デイケアの次のプログラムには、運動会があります。その日まで楽しみにしていきたいと思います。運動会は、療養しているメンバーと一緒に力を合わせて、みんなで楽しめたいです。また、良い結果が残せるようにできればと思います。



# 第1回 ゲーム大会

文／熊吾郎

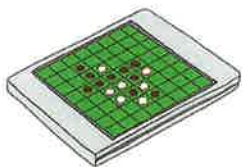
去る9月20日(水)にデイケア室において、第1回、デイケアゲーム大会が開催されました。ゲームの種目はオセロ・将棋・花札・UNO・ビリヤードの5種目で、上位3位入賞を目指して競い合う事となりました。1人2種目に参加することができます。

私はあまり強くはありませんが、「オセロ」にエントリーをして、もうひとつはその時の運にまかせて「UNO」に出場しました。

オセロは1回戦を突破しましたが、優勝したSさんと2回戦で対戦する事となり、ゲームの結果は見事完敗でした。

午後の試合はUNOに勝負を賭けて、1回戦が始まりました。結果は、1回戦を2位で通過して見事予選を通過しました。決勝戦では、同じ数字の番号が3枚揃って、1位を勝ち取る事ができました。カードの番号が3枚揃った時は、自分でもビックリして心の中で「やったー!」と思いました。

他のメンバーのゲームをしている様子を見ると、みなさん3位内入賞、そして優勝というプレッシャーに、とてもストレスを感じている様に見えました。この日は、運のおかげで1位の賞品もゲットできて、楽しく興奮した1日となりました。次のゲーム大会の時には、オセロでも3位入賞を目指して今からゲームのレベルを上げていきたいです。



# 作業所の日々



ご無沙汰しています。帰ってきた@幻影です。昨春に発行したデイケアイズムで作業所に通う事を伝えてから半年、時々大変と思う事はあるけど頑張って通っています。

私は「ひまわり作業所」という所に通っています。主な作業は木材の加工やペレットという木材燃料の生産、様々な内職を請け負っています。また、いろいろな場所に畑を借りての農作業や作物の出荷等も行っております。

私がやっている事は基本内職で、3月に入所してから薬草の選別・造花・木の枝の皮むき等を経験し、現在はコロコロの作業をしています。

5月から始めたこの作業は、まず部品（ハンドル・ケース）を検品するところから始めます。ハンドルはサビや曲がり、ケースは汚れやひび割れなどをしっかり見て良品と不良品に分けます。次にハンドルに粘着テープのロールを指示された方向に差し込んでいき、ケースに入れていきます。これに製品名などのプリントされたラベル（ヘッダー）を指示されたように巻いていき、市販されているコロコロの出来上がりです。最後に出荷用ダンボールを組み立てて、指示通りにコロコロをつめて紙テープで閉じれば作業完了です。

この作業が好きになったおかげで、通所時は不安でいっぱいだったのが、作業内容に自信がついて毎日の生活が充実するようになりました。

このように作業所でしている事を簡単に書いてみました。他にも作業所ではいろいろな事がありますが、それは次の機会にしたいと思います。



# 自立生活10年間を振り返って

by M/M

早いもので、自立生活10年目に入りました。

振り返ってみれば、色々なことがありました。

8年目に内臓の病気になり、何回か入院し

ましたが、現在は病気も治りました。私の場

合ですが自立して気付いた事は、年をとって

退院するよりも、若い内に退院すれば、20年、

30年と自立生活が出来たと思います。

現在は自炊にもなれて、色々な料理にも挑

戦しています。これから先も無理をせず、自

分のペースでやっていきます。これから寒く

なってきますが、お互いに風邪などひかない

ようにしましょう。



## バーベキューに参加して思ったこと

文／まゆみん

私は数日前から体調が悪く、バーベキューに参加できるか心配でした。その日も微熱があり、1日中しんどかったけど、皆の助けがあり楽しかったです。

1番大変だと思った事は、火熾ひおこしです。早く火を熾おこさなければいけないと慌てていたら、いろいろな人達が代わる代わる来て手伝ってくれ、皆と協力し合う事が大切だと思いました。野菜を切ってくれる人など、いろんな所で皆の協力があって、楽しくバーベキューができました。

皆で頑張ったので、お肉やお野菜を美味しく食べることができました。私はその日しんどく、ポーとしていた時もあり、同じ班の人はイヤだなと思ったかもしれないけど、片付けとか黙ってしてくれて嬉しかったです。「今日はしんどいのですみません。できないから、お願いします。」と言えるようになりたいと思いました。皆さんは、バーベキューを楽しめたでしょうか？皆で食べるお肉は美味しかったです。

## ①かもみ～るに入所して

by いぬさん

時が経つのも早いもので、かもみ～るに入所して7ヵ月が経ちました。始めの1ヵ月は何をしていたのか分からず、食事の時間に遅れたり、ごみ捨てを忘れたり、迷惑をかけてばかりでした。病棟で入院していた時とはタイムスケジュールも違い、体が慣れるのに大分時間がかかりました。3ヵ月ぐらい経った頃でしょうか、かもみ～るやデイケアでの生活にも慣れはじめ話し相手もできて、少しずつですが毎日充実した1日が過ごせるようになりました。かもみ～るでは食事の当番もあたるようになり、味噌汁などを作るようになりました。

デイケアでは、革で財布や診察券入れを作ったりしました。もともと何かを作ることは好きな方だったので、楽しい毎日を過ごせました。これからは何事にも積極的に取り組んで行きたいです。そうすれば、ハツラツとした日々になっていくのではないかと思います。それでは、今年1年が皆さんにとっていい年になりますように。



## ②喫茶ひまわりに参加して

喫茶ひまわりに参加して、2～3ヶ月が経ちました。飲食業の経験があったので、楽しんで活動しています。私の担当はホールです。仕事として働いていたのが15年前なので、少し(笑)大分…かなりブランクがあったので、トレイを持ったりするのは少し緊張しました。

はじめは、「いらっしゃいませ」「ありがとうございます」と、なかなか声が出せなかったですが、最近は慣れてきてちょうどいい声の大きさに言えるようになりました。

喫茶店は、キッチン係・ドリンク係・オーダー係・ホール係、みんなで一体となっていなければいけないので、難しいけどやりがいがあります。

また、新メニューを決める事もウキウキ、ワクワクしながらやっています。試作を何回も繰り返して、みんなで試行錯誤しながら意見を出しあって決定します。

私の1番のお薦めは、フレンチトーストとクリームソーダーです。機会があれば、ぜひ注文してください。今後の目標は、ホールマスターと呼ばれるような接客の達人になることです。これからも、『喫茶ひまわり』をよろしくお願いします。



# テレビを観ていておもしろい

by ふたみ

東京オリンピックを2年後にひかえて、各スポーツ界も熱気に満ち溢れて、練習に試合に頑張っています。テレビのスイッチをスポーツにあわせると、さわやかで真剣な選手たちに、手をたたいて応援しています。特に柔道、サッカー、バドミントンは好きで終わるまで観ます。柔道もサッカーも規則はあまり知りませんが、点数が入ると嬉しいです。柔道は日本人を応援しますが、サッカーはどこの選手も応援します。もう2年しか期間がありませんが、どのスポーツ界の選手も故障をせず頑張ってもらいたいと思います。ご活躍をお祈りします。

## ～演奏曲～

- ♪ きらきら星
- ♪ ちょうちょう
- ♪ こぎつね
- ♪ むすんでひらいて
- ♪ メヌエット第3番
- ♪ アメージング・グレース
- ♪ 世界にひとつだけの花
- ♪ エーデルワイス
- ♪ カントリーロード
- ♪ きよしこの夜



10/11 に、メンバーさんによる「ハロウィン演奏会」を開催いたしました。

ソロのヴァイオリンで、10曲披露していただきました♪

# 就労インタビュー！



H29.11 から就労を再開されたY氏にインタビューを行いました！

☆ 今回は突然のインタビューに応じていただき、ありがとうございます。

● お好きな食べ物は（笑）？！

○（笑）！

● 勤務形態は？

○ 9:00～16:00 火・木・土です。

● どんな仕事をされていますか？

○ 事務です。

● パソコンを使うのは好きですか？

○ はい！大好きです。

● 今、勤めはじめてどのくらいになりますか？

○ 2ヶ月目です。正社員の方の補助なので、用紙をファイルに綴じたり、領収書を貼り付けたり、とても楽しいです。

● どんなふうにして仕事を探しましたか？

○ ハローワークです。

● 昼ごはんは？

○ 自分の席でおにぎり2個。塩むすびです。（笑）

● 服薬管理は、どのようにされていますか？

○ 昼食後薬は、調整していただき無くなったので、管理がしやすくなりました。

● 朝はお忙しいですか？

○ 近所なので、娘の送迎をして、8：40～50くらいに出ています。就労前の生活と特に変わりはないです。

● 今後の目標はありますか？

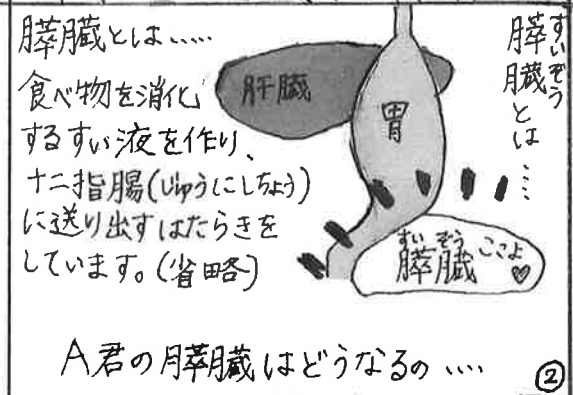
○ 今は週3回なので、毎日行けるようになりたいです。

● 2, 3ヶ月目、お疲れが出やすい時期だと思いますので、無理をなさらぬようお過ごしください。貴重な実体験をお話いただき、大変参考になりました。ありがとうございました！



家族の交換日記

君の膵臓をたべたい



今回の登場人物 私 みずほ 父 母 A君 B君

※今回、後者2名の出演です

4コマ漫画について by みずほ はじめまして。みずほといいます。

広報の4コマ漫画を今回から担当させて頂きます。はじめは少し迷ったのですが、漫画を描いたこともあり頼まれた時は嬉しい気持ちになりました。

ただ、やはりネタを考えるのと広報でさまざまな人が目を通すのに、少しプレッシャーを感じました。フフツツでも笑って頂けたら嬉しいです。頑張りま



## 編集後記



去年は皆と会えて、行事のたびに勉強になりました。今年は、体調管理に気をつけながらDCのプログラムをがんばり、皆と仲良くしたいです。

by まゆみん

還暦を越え、若いと書いていても体がついていきません。健康に気をつけて、1年を生活していきたいと思いますので、よろしくお願い致します。

by ふうさよ

今年の目標は、自立生活に向けて行っている貯金と体力作りを続けることです。貯金は1日100円と、ウォーキングは1日1万歩、腹筋は250回をする事です。小さな事からコツコツと頑張っていきたいと思います。

by いぬさん

29年になって作業所に行って約半年、いろいろな事に慣れて生活も充実して来ました。今年は、作業所でさらに頑張ろうと思います。

by @幻影

今年は、とうとう20代が終わります。健康に気を付けて、また広報の漫画を頑張りたいと思います。行事にもまた参加したいです。

by みずほ

29年は、プライベートであまり良くない年でしたが、デイケアに参加することで乗り切りました。30年は戌（いぬ）年なので、ワンダフルに行きたいと思います。

by 光吾郎

今年は、デイケアの活動に今以上に頑張って、実りのある年にして行きたいと思います。今年も、広報誌『デイケアイズム』をよろしくお願い致します。

by 熊吾郎

28年は体調を崩し、大変心配しました。29年は体調も良く自分のペースでやれました。今年は、成年で年男なので体に気をつけて、良い年になる様にしたいと思います。

by M/M

29年は、デイケアで喫茶活動をして、1年が充実していました。今年も体に気をつけて、良い年になる様に頑張りたいです。

by お水さん

去年は体調に気を付けスポーツにも参加し、健康に気を付けた1年でした。今年は成年です。喜んで庭を駆けまわる犬のように、元気に過ごしていける1年にしたいと思います。

by TAKA