

# 歩°歩°TIMES 9月号

♪8月お楽しみレク♪

## 見てるだけでも涼しい\*「醒井養鱒場」

今月のお楽しみレクは米原市にある「醒井養鱒場」へ。霊仙山の麓ということもあって、水も空気もとてもキレイでした。養鱒場では、**鱒だけでなく岩魚やモロコ、キャビアの採れるチョウザメ**まで、様々な淡水魚が養殖されていました。養殖池の見学だけでなく、釣り体験やエサやりもできるそうです。メンバーの中には「小学校の時来たなあ」「40年ぶりや！」という声も聞かれ、懐かしい訪問になったようでした。



ビワマス、ニジマス等の霊仙山のふもとから湧き出す清流の中で稚魚から成魚までが養鱒されていて、大変興味深く観察出来て、よかったです。また夏場においては避暑地としてもいい環境だと思いました。

( 夏 男 )

## ☆8月の調理実習☆

～マーボーナス、鯖の塩焼き定食～



残暑厳しい8月のメニューは「**マーボーナス**」と「**さばの塩焼き定食**」です。中華料理は、テンメンジャンやコチュジャンなどの独特な調味料を使いますが、家庭にある調味料で代用でき、美味しく簡単に作れました。中華の次は和食！塩さばとほうれん草のおひたし、冷や奴とバランスのいい定食でした。

8月19日に調理実習で塩さば定食を作りました。焼き塩さばとほうれん草と冷や奴でした。みんながそれぞれの役割を分担して作りました。サバは秋が美味しいのですが、少し早くても美味しかったです。(メンバー談)

## 「生活」を考える…生活セミナー

家族関係についての話では、1回目は家族の構造や家族に対する要望等を話し合いました。2回目は病気をどのように理解してもらうかを話し合い「先生に話を聞く」などの意見がありました。(TAKEBOO)

デイケアでは軽スポーツやミニゲーム、創作活動など様々なプログラムがありますが、月に2回「生活セミナー」という学習プログラムもあります。月ごとのテーマに沿って講義受けたり、時にはみんなで話し合ったりしています。取り上げるテーマは「金銭管理」や「コミュニケーション」「家族関係」や「病気について」など、名前の通り生活に関わりのあるテーマを取り上げています。自分の生活を振りかえり、今後の暮らしに活かすものがあつたらいいですね。



連載!

# ギャラリー「歩°歩°」



今月ご紹介するのは、陶芸クラブのメンバーによる陶芸作品「シマウマ・ばんえい馬・ひつじ」の動物3点です。シマウマの縞は後からマジック等で色をつけていますが、陶器の色は釉薬のもので、実物は光沢もあって綺麗です。作者によると、立たせるのが大変だったそうで思考錯誤を重ねた結果、足の部分をしっかりと作ることでちゃんと立たせることが出来ました。

☆編集後記☆

8月も終わり暑さもひと段落。養鱒場には赤とんぼが飛んでいました。夏の次は秋。皆さんは何をして過ごしますか？

# 私の自慢☆

事務の二国です。

私の自慢は、ウォーキングです。実は糖尿病なのですがお酒が大好きです。しかし、健康のためこのサウナスーツを着てたまにウォーキングしています。1時間歩くと3kgは体重が減っています！



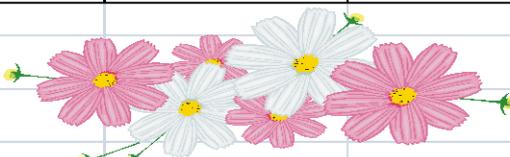
・・・シャワーの後のビールが最高！！

私は音楽、特に吹奏楽が大好きです！中学校から始めて大学3年で引退するまで、ずっと吹奏楽部でフルートを吹いていました。引退した今でも、吹奏楽で知り合った友人と演奏会を聞きに行ったり、デイケアの音楽で吹かせてもらったり…♪  
そういえば、中高大とずっと副部長だったことは自慢かも？！

精神保健福祉士 小池

## 9月のプログラム

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
お休み	心理B/調理A ペタンク	クラブ活動 ビーチボールテニス	ゲーム大会 ちょこっとドライブ	ボウリング 面接/DVD	図書館/フリー 卓球
8	9	10	11	12	13
お休み	心理A/調理B ミニボウリング	おしゃべりタイム 創作活動	お菓子作り ストレッチ/ミニゲーム	生活セミナー 卓球	デイケア会議 音楽
15	16	17	18	19	20
お休み	心理B/調理A ストラックアウト	クラブ活動 ゲートボール/フリー	麻雀大会/ 釣り	ボランティア活動 体育館スポーツ	デイケア会議 カラオケ
22	23	24	25	26	27
ボールカーリング ぶどう狩り	お休み (秋分の日)	書道 創作活動	お休み	生活セミナー グラントスポーツ	フリー/面接 ボウリング
29	30				
お休み	心理A/調理B 卓球				



☆見学・体験のお問い合わせは・・・☆  
公益財団法人 青樹会 滋賀八幡病院  
〒523-8503 滋賀県近江八幡市鷹飼町744  
精神科デイ/ショートケア 歩°歩° (ボボ)

TEL 0748-33-9169 FAX 0748-31-0109

welcome