

歩°歩°TIMES 5月号

春のイベントといえば…お花見

4月18日、桜の名所として知られる「**海津大崎**」へお花見に行ってきました。海津大崎でのお花見は、座って楽しむお花見ではなく、約800本の桜がトンネルのように咲いている、約4キロの琵琶湖沿いを通り抜けるお花見です。琵琶湖の美しい景色と相まって「**日本のさくら名所100選**」にも選ばれています。

しかし、今年は温暖な天候のおかげで例年よりも早めの開花、満開を迎えており、デイケアで訪れた時にはほぼ葉桜という状態でした。花は見る事が出来ませんでした。琵琶湖の美しい景色と、新緑を楽しんだお花見になりました。

18日 海津大崎に向かって出発しました。天気は良く、晴れて…。公園でお弁当を食べてから、池のアヒルやコイにエサをやり楽しみました。海津大崎では、残念ながら葉ざくらでしたが、琵琶湖やトンネルをくぐったりしたところが美しかったと思います。良い日でした。

(T・K)



春のウォーキング…希望が丘



念願の**希望が丘公園**へ、ウォーキングに出かけました。東口から西口へ続く全長4キロ程のルートです。天気も良く、ウグイスの声も聞こえていましたが桜は終りかけ。しかし、代わりにヤマツツジがきれいに咲いていて、桜とは違った春のお花見を楽しみながら歩くことが出来ました。

希望が丘ウォーキングは、桜がちらほら咲いて気持ちよかったです。距離は4キロくらいで、わいわいがやがや、にぎやかに楽しく進んで行きました。途中、車が故障するというハプニングがありましたが、大変楽しかったです。

(Go,Go!)

チームワークがカギ!ゲートボール



ゲートボールというスポーツを知っていますか?実は**日本発祥のゲーム**だそうで、「リレーション」とも呼ばれています。その名の通り、自分の球をそれぞれのゲートにくぐらせて進み、ゴールを目指します。相手チームより先にゴールする為に、チームワークと意地悪な作戦が重要です。

ゲートボールは意地悪をするスポーツです。20年くらい前に、作業所が集まって、ゲートボールの交流戦がありました。相手は同じ作業所のチームと決勝戦を戦い、負けてしまいましたが、楽しかった思い出です。

(吉村 達也)

☆4月の調理実習☆

連載!

私の自慢☆



今月の調理実習は「エビチリ」と「山菜ごはん」です。中華のエビチリは、温野菜サラダをつけあわせに野菜もしっかり摂れるメニューになりました。山菜ごはんは、筍と山菜の水煮をお米と一緒に炊くだけで、春の味の炊き込みご飯が簡単にできました。こちらは、にゅうめんとほうれん草の胡麻和えの和風献立でいただきました。

今回調理実習でエビチリを作りました。私は下準備をしました。料理は下準備が一番大事なのです。付け合せのスパゲッティを湯がいたり、しっかりと準備しました。おかげでエビチリを美味しく食べました。
(ヒロリン)

☆編集後記☆

すっかり春が過ぎ、初夏の陽気になってきました。あつという間に梅雨も来そう…。いい季節を楽しみましょう!

私の趣味のオーディオは、全部で100万円ぐらいかかりました。この頃の楽しみは、α-Stationの音楽をDAT（デジタルテープ録音）とオープンリール（カセットに入っていない特殊なテープ）で録音することです。1時間ぐらい録音したものをきくのは、楽しみでなりません。
(ナカミチ)



パソコンの時代において、ワープロを利用している私です。シャープは書院のカラーコピー出来る当時としては、最新型でした。かれこれ買ってから20年の歳月が流れます。今も、随筆や年賀状、暑中見舞いなどに利用しています。

(夏男)

5月のプログラム

月	火	水	木	金	土
				1	2
				生活セミナー	囲碁将/アト
				グラノスポーツ	卓球
4	5	6	7	8	9
お休み	お休み	お休み	ストレッチ/園レ	クラブ活動	デイケア会議
			ゲーム大会	ボウリング	カラオケ
11	12	13	14	15	16
お休み	心理B/調理A	創作活動	ミニゲーム	生活セミナー	バーベキュー
	ホースリング	卓球	ウォーキング	ボールカール	(新海浜)
18	19	20	21	22	23
お休み	心理A/調理B	クラブ活動	麻雀大会	ボランティア活動	デイケア会議
	バタンク	学生企画	/釣り	グラノスポーツ	音楽
25	26	27	28	29	30
釣り/ウォーキング	お菓子作り	楽進	お休み	創作活動	おしゃべりタイム
	茶話会	DVD鑑賞		ボウリング	ゲートボール

☆見学・体験のお問い合わせは...☆
公益財団法人 杏樹会 滋賀八幡病院
〒523-8503 滋賀県近江八幡市鹿野町744

精神科デイ/ショートケア まま (ホホ)

TEL 0748-33-9169

FAX 0748-31-0109

