

歩°歩°TIMES 8月号

夏山登山…伊吹山へ

「山といえば」と聞かれて皆さんはどの季節を思い浮かべますか？冬はスキーや雪景色、秋は紅葉…色々な意見があると思いますが、夏も山はおススメです！7月のお楽しみレクは**3年ぶりに伊吹山へ**出かけてきました。登山といっても、本格的なものではなく、ドライブウェイを通って雄大な景色を楽しみながら頂上付近まで車で登り、そこから歩いて山頂を目指すというものです。あいにくの天候で景色はかすんでいましたが、**山頂は気温も低く爽やか**でした。3年前の辛さを経験しているメンバーは、自分のペースで登り切り「久しぶりやったけど、思ったよりしんどくなかった」という声が聞こえるほどでした。

デイケアの入隊して間もなくあった平成24年7月の伊吹山へのハイキング。私は非常に気に入って、毎年毎年と叫び続けましたが、ことごとく跳ね返され、やっと3年ぶり2回目の甲子園出場ならぬ、伊吹山ハイキングでした。あまりの汗と暑さにシャツを脱いで怒られました。

(淡海)



学生企画…ダウト！



作業療法士を目指す、学生さんがデイケアにも実習に来られます。そんな実習生さんが「ダウト」というミニゲームを企画しました！！

デイケアのプログラムにもなっている**ストラックアウト**にひと工夫加えた「ダウト」。3人 1 チームに分かれ、ストラックアウトをします。ただし、いつもと違うのは、先攻チームは後攻チームがどの番号を落とすかを予想し、その正解に応じて点数が入る、という特別ルール。「あの人は下のパネルを落とすのが得意だよ」「左で投げるのか…」「ここは高得点で…」と予想しながら、いつもと違ったストラックアウトを楽しみました。

拾楽の里…陶芸クラブ活動記



陶芸クラブでは、時々、**拾楽の里**へでかけています。粘土で作った作品を窯で焼いてもらいます。焼く作業は専門のスタッフさんにお願ひしますが、色つけは自分ですることができます。焼き上がった物を見ると、次への創作意欲がわいてきます。



陶芸をやり始めて6年。ちょっとしたものは作れるようになりましたが、上にいこうと思うと、行き詰まっている所です。陶芸は、創作力と集中力を養うのにもってこいです。これからもいい作品を作りたいです。

(Johnny77)

☆7月の調理実習☆

連載!

私の自慢☆



今月のメニューは夏らしい2つのメニューです。
かぼちゃ、ナス、ピーマンなどの夏野菜を、カレールーに入れるのではなくその上にトッピングした**夏野菜カレー**。**冷やし中華**には、枝豆と冷や奴をつけ合わせの小鉢に加え、夏らしい、ボリューム満点の献立になりました。

私の自慢は夜のウォーキングです。夜のだいたい8時から30分かけて1人でウォーキングします。ウォーキングを続けて今年で10年になります。雨の日は休んで、晴れている日だけウォーキングします。これからも続けていきたいと思えます。
(磯部)



夏野菜カレー…カレーはかなり美味しかったけど、トッピングのかぼちゃがちょっと固かったです！
冷やし中華…大変おいしかったです。すっきりしました。
(GO!)

中学生から家庭科で手芸をしていました。ボール紙を3センチにはかり、リリアン糸を巻いていく「リリアンのお守り作り」は、覚えていくと楽しい作業です。柄入りの布をカットして、しるしをして袋に縫って、持ち手をつければ「かばん」になります。これも覚えると、楽しい作業です。
(貴代子)

☆編集後記☆

今年も暑い夏です。花火や夏祭りなど、イベントもたくさんあります。病院でも盆踊り大会が開かれ、みんなで夏を満喫です。

8月のプログラム

月	火	水	木	金	土
					1 図書館/フリー 遊芸活動
3 お休み	4 心理B/講座A ボールカーリング	5 クラス活動 ミニゲーム	6 ストレッチ/園レ 遊芸活動	7 生活セミナー カラオケ	8 テイクケア会議 卓球
10 お休み	11 心理A/講座B ストラックアウト	12 創作活動 ゲートボール	13 ゲーム大会 ボウリング	14 ボランティア活動 DVD活動	15 お盆休み
17 お休み	18 心理B/講座A ミニボウリング	19 夜道 卓球	20 麻雀大会/ ちんぷドライブ	21 生活セミナー クラス活動	22 テイクケア会議 音楽
24 お休み	25 心理A/講座B パタンク	26 創作活動 ビーチボールテニス	27 お休み	28 お菓子作り 茶話会	29 おしゃべりタイム ボウリング
31 卓球	☆見学・体験のお申し込みは…☆				
カラオケマンボ	公益財団法人 青樹会 滋賀八幡病院				
	〒523-8503 滋賀県近江八幡市藤原町744				
	精神科デイ/ショートケア 赤い家 (仮)				
	TEL 0748-33-9169		FAX 0748-31-0109		

