

歩°歩°TIMES 3月号

2大大会…デイケア杯&交流ボウリング大会！

毎年2月に滋賀県障害者スポーツ協会が主催する、**交流ボウリング大会**が開催され、今年も有志のデイケアメンバーが出場しました。いつもと違う緊張感の中で健闘を見せました！デイケアのプログラムの中でも人気のボウリング。個人の成績を競うゲームと、グループの成績を競うゲームの月に2回、みんなでボウリング場に出かけて、腕を磨いています。その中で3ヶ月に1回、デイケア内の大会も2月に開催されました。

今も人気のボウリング。**秘訣**はいろいろとあるようです。

ボウリングは、立つ位置を決めて、どのスパットを通すか決めて、なるべく重いボールを持って、思いっきり回転をかけて、ピンアクションして勝負です。

(GO、GO)



厄落とし…田村神社



2月の新春…厄落としをしたい人、御利益を受けたい人、色々な思いで**田村神社へお参り**してきました。お祭りの最初の日、向かう道中はなんと雪。しかし、現地では霧雨に収まって、無事に参拝することが出来ました。

17日、田村神社に行きました。天気はあまり良くなかったです。露店がいっぱい並んでました。焼きそばや缶コーヒーを買って食べたのが、記憶に残っています。楽しかったです。

(メンバー)

油断大敵…風邪にご注意！！

冬の風邪といえば、**インフルエンザ**。温かくなっても注意が必要です。予防に大切なことは、感染しないよう、人ごみに行く時はマスクをする等の対策、ウイルスを体に入れないよう口呼吸ではなく鼻で呼吸すること、そして基本の手洗いうがいです。ある小学校では、**インフルエンザの予防策として給食の前「あ・い・う・べー」と声を出す運動**を取り入れたところ、発生率が低下したそうです。変わった予防法もあるようです。



インフルエンザにかかってしまい、1週間、デイケア、作業所を休みました。初めは、39.5℃の熱が出て、2日目は38.5℃と苦しみました。ほとんど部屋から出ず、おかゆを食べて養生していました。

(メンバー)

☆2月の調理実習☆

連載!

私の自慢☆



暦の上では春の2月。しかし、まだまだ寒い時期の献立は「豚汁」と「ちらし寿司」。どちらもポピュラーな家庭料理ですが、**ダイケア**という大家族。一度にたくさん作るには、様々な工夫が必要なようです。

2月に行われた第41回麻雀大会は、第9回麻雀大会以来、2度目の優勝を飾った第41回大会でした。優勝から遠ざかっていたのですが、今回は、決勝ラウンドに残れました。決勝では、勝負する時としない時を使いわけ、極力振り込まないように注意しました。その甲斐あって優勝出来ました。(夏男)



最近、本でマージャンを覚えました。最初は見逃したり、間違えてチョンボもありましたが、今ではトップになったりすることもあります。マージャンは頭のスポーツと言われたりしますし、指先を使うので、とてもいいです。

私の楽しみがやっと見付かった感じです!! (K2)

今月の調理は、ちらし寿司・豚汁でした。

ちらし寿司は酢の加減が悪く、買ってきた方がおいしい。手間がかかった割に難しい。豚汁は具が多く、煮るのに時間がかかり、先に豚を炒めたので固くなった。大人数の場合、レシピ通りに作ると味が濃くなり、量も多くなる。

(Johnny33)

☆編集後記☆

段々と春めてきました。ダイケアのプログラムも外に出るプログラムが増えて春仕様になってきました!

3月のプログラム

月	火	水	木	金	土
	1 心理A/調理B ミニボウリング	2 ストレッチ 創作活動	3 工友会 0687マージャン大会	4 肉宴館 ゲーム大会	5 ダイケア会議 卓球
	7 お休み	8 心理B/調理A ホースリング	9 個人画展 クラフト活動	10 お休み	11 生活セミナー 獅子舞
14 お休み	15 心理A/調理B ゲートボール	16 客進 ボウリング	17 麻雀大会 /ちんぷりらいズ	18 創作活動 卓球	19 ダイケア会議 音楽
21 振替休日 (春分の日)	22 心理B/調理A ゲートボール	23 クラフト活動 体育館スポーツ	24 お休み	25 生活セミナー カラオケ	26 ボランティア活動 ボウリング
28 お休み	29 お菓子作り 茶話会	30 ストラックアウト DVD鑑賞	31 釣り /佐川美術館		

☆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 滋賀県近江八幡市表町744

精神科デイ/ショートケア ま'ま' (ホホ)

TEL 0748-33-9169

FAX 0748-31-0109

