

グリーンフィールド通信



♪ 1 月のお知らせ ♪

No. 211 2019.1

❀ 2019 年 ❀ スタッフの抱負

新年あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願いたします（●^-^●）。

今年は、亥年。無病息災の意味があるそうです。日頃よりメンバーみなと健康には気を付けようと声を上げていますが、今年はいより怪我や病気に気を付けて生活する年にしたいと思います。(S, F)

去年は、訪問看護との掛け持ちで、メンバーさんと話す機会が減ってしまったことが気がかりでした。今年はその思いを残さないように、いろんな話や楽しい思い出がたくさん出来たらいいなと思っています。(T, K)

去年も大変お世話になりました。色々ありましたが良い年でした。今年はどうな年になりたいかと言うと、「楽しい年」です。もうこれを目指して頑張ります。猪突猛進にならないように頑張りますが、なっていたら止めてやって下さい。よろしくお願いたします。(M, S)

旧年中はみなさまに助けられ無事に過ごすことが出来た事を感謝いたします。今年はい皆さんが助けを求められたら「イノ」一番に駆けつけます。猪(ちょ〜)楽しい1年になりますように！今年もどうぞよろしくお願いたします。(S, U)

年々1年が早く感じるようになってきている気がします。それだけ毎日いろいろなことがあり、過ぎていっているのでしょうか？過ぎ行く毎日の大半はデイケアで過ごしています。辛いことは半分、楽しいことは倍にできるデイケアはサイコーです。そんな仲間のいるハンパないデイケアで、今年も自分らしくマイペースに過ごしていきたいと思います。

C'mon baby デイケア (M,K)

ついに30代突入。個人的目標ですが、今年はいハーフマラソンに出ます。走る事は大好きですが、「歳を重ねても、努力すれば出来る」ことを証明すべく頑張ります。皆さんも、何事も諦めずチャレンジしましょう。僕も全力で手助けさせていただきます。(K,S)

2018年は私にとって大きな“変化”の年でした。その変化の中ですごく心に残ったことは、家族や友人もですが、メンバーやスタッフに支えて頂いたことでした。どんな時もそばにいて笑って下さったこと、とてもありがたかったです。ここで学ばせて頂いたことは精一杯返していきたいと思います。2019年は“進化”の年にするぞ〜(●^-^●) (Y, S)

新年あけましておめでとうございます。今年はい、メンバーの皆様と、元気にいっぱい笑って過ごしたいと思っています。本年もよろしくお願致します。(M, K)

去年は視力障害を持ったり、年齢的な？身体機能の低下、心理の資格試験など乗り越えないといけないハードルがありました。もともと不器用なため、折り合いをつけるのが難しく、メンバーを含め周りの人に迷惑をかけることが多かったと思います。デイケアの中でリカバリーの話はしますが、自分自身の体験として正直なかなか難しく感じています。今年の干支は猪です。目標に向けてリカバリーの道をまっすぐ進みたいですが、現実はいあちこちにぶつかり、凹みながら歩を進めていくのかなと思います。自分の体験も通してこの1年、皆さんとリカバリーに取り組んでいきたいと思います。(A, K)

❀ 新年会がありますよ

2019年最初のデイケア行事は、新年会です！1月4日(金)にあります。今回もお寿司を食べる予定です。面白いゲーム、正月遊びもありますので。是非来て一緒に新年を祝いましょう！！参加をお待ちしております。(※^-^※) (Y, S)

❀ 1 月 イベント

皆さんお元気ですか。1月25日(金)にバスイベントがあります。寒いかもしれませんが、年明け初の外出イベントです。是非、皆で楽しく行きたいと思っています！！少しでも気になる方はご連絡、または、デイケアに足を運んでみて下さい(M, S)

❀ お薬講座あります

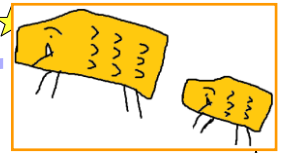
1月30日(水)に今年初のお薬講座を行います。内容は、「たばこやアルコールがお薬に与える影響について」と「市販薬と精神薬との相互作用について」を予定しています。その他、個人的に話を聞ける時間もあるかと思しますので、ご希望の方はお薬手帳をご持参下さい。(S, F)



デイケアグリーンフィールド
デイケア直通電話
(0848) 64-7700
(8:30~17:00)
三原市中之町6丁目31-1
病院 Tel (0848) 63-8877
<http://www.miharahp.com>



グリーンフィールドからの声



2019年1月 NO.210

<新年のご挨拶>

明けましておめでとうございます。お正月いかがお過ごしですか？風邪などひかれていませんか？昨年は西日本豪雨災害に心が痛むと同時に、助け合いの気持ちやライフラインの有難味等いろいろと再認識する一年でした。日本列島いっどこで災難に襲われるかわかりませんね。皆様が健やかで心穏やかにすごせる、無事息災な新年でありますようお祈りいたします。 (H. Y)

<しめ縄の感想>

- こうやって作るのかと感謝 !!
- 今年も良いのができた。
- やり方はようわからん。
- 少しでもお手伝いできてよかった。
- すごく力があるものだと思った。
- 初めてにしてはよくできた。
- 今年も参加できてよかった。
- 神事にたずさわれたようでありがたかった。清らかな気持ち。

(創作活動メンバー一同)

<お手軽クッキング>

12月11日(火)お手軽クッキングがありました。エビマヨならぬ『鶏マヨ』です。鶏ムネ肉もしっとり柔らか。ポイントは肉をそぎ切り、塩・コショウをしてビニール袋に入れ10分間よく揉むこと。次に片栗粉をまぶして揚げ焼きに！ マヨネーズとケチャップでざっくり和えて完成！！とっても美味しいよ～ (M. F)



<グリーン園近況報告>

野菜の越冬準備と大根の収穫をしました。レンコン沼作り、進行中です。グリーン園の恒例の鍋が始まりました。 (S. N)

<イベント平和公園、イベントの日のお弁当>

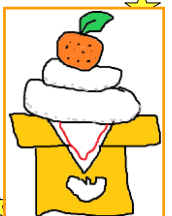
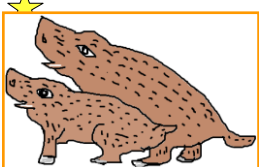
- ・11月30日(金曜日)に平和公園に行きました。ラーメン屋に行ったり、お好み焼きを食べたりしました。今度1月のイベントも楽しみです。 (S. H)
- ・平和公園バスイベントの日、デイケアで過ごした一人です。「弁当を一緒に食べましょう」という言葉が耳に入り、普段の食堂と違って弁当が食べられて私は幸せでした。唐揚げ、卵焼きなど、味付けは美味しく良かったです。 (S. Y)



<2018年 デイケア5大ニュース>

- ・3/17(土) 運動会
- ・6/13(水) WRAP の講演でねてるさんが来ました
- ・6/29(金) 山賊(盗)に行きました
- ・9/28(金) BBQ(バーベキュー)

編集者：☆S. T., ☆S. N., ☆Y. N., ☆Y. K.
☆T. S., ☆K. S.



2019年1月 グリーンフィールド予定表

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 毎日10:00~10:30は ストレッチ体操を行っています。 </div>		休	休	休	新年会	グリーン園 映画観賞
		6 休	7 パソコン 生活勉強会 <small><基礎代謝の重要性></small>	8 お手軽クッキング <メニュー決め> 同好会	9 グリーン園 WRAP	10 心理教育⑭ スポーツ
13 休	14 休	15 お手軽クッキング 同好会	16 グリーン園 WRAP	17 心理教育⑮ スポーツ	18 グループミーティング 創作活動	19 グリーン園 フリー
20 休	21 パソコン スカイグループ <small><幻聴やイライラの対処法></small>	22 調理ミーティング 同好会	23 グリーン園 SST	24 心理教育⑯ スポーツ	25 イベント	26 グリーン園 フリー
27 休	28 パソコン 生活勉強会 <small><厄について、歳の節目について></small>	29 調理実習 同好会	30 グリーン園 お薬講座	31 フリー スポーツ	<div style="border: 1px solid magenta; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 毎週月曜日14:30~ リズムミックダンスを行います。 </div>	