

デイタイム

No.7
2022年夏号

短い夏、みんなで楽しもう

一番好きなアイス特集

今年も暑い夏がやってきました。コロナ禍で暑さを乗り切るためにも冷たいものが必要ですね。そこで子ども大人も食べたいアイス！いろいろな種類のアイスがありますがデイケアの皆さんが好きなアイスは何かアンケートを取りました。さて、一番人気のアイスは何でしょうか？

1位 (9票)	ソフトクリーム (バニラ、チョコ) ・口当たりが優しい ・冷たいから気持ちがいい ・コーンまで食べられる ・子供のころから好き
2位 (6票)	スーパーカップ ・あっさりめで、後味がすっきり ・チョコミントなど味が色々ある ・量もあり食べ応えがある
その他(各1票)	チョコモナカジャンボ、 たいやきアイス ガリガリ君、ハーゲンダッツ、爽 (練乳イチゴ味)



今回は、20票集まりました！それぞれ好きなアイスがありましたがソフトクリームが1番多い結果となりました。みなさんはどのようなアイスが好きでしょうか？

夏バテ対策

「夏バテ」とは、暑さに疲れ“果てる”の意味から夏バテと言います。そこで、この夏を乗りきる方法を紹介したいと思います。

- ・甘い飲み物は血糖値が上がりやすく体に負担をかけやすいため、少し疲れを感じたてきたら無糖のお茶などを飲む
- ・体が吸収しやすいように飲み物は小分けにして飲む
- ・まずは、疲労回復のためにまずは睡眠、休息をとる
- ・疲労回復のためにアミノ酸やクエン酸をとる

はちみつレモン

- ① レモンを輪切りにする
- ② 容器にレモンと蜂蜜を入れ、常温で1日置く
- ③ 冷蔵庫で3日寝かす

夏バテ対策の基本は、当たり前のような生活が基本です。睡眠をしっかりとり良く寝ること、3食たべ栄養のバランスが取れていることが最大の夏バテ予防ではないでしょうか。私事ですが初代院長には、「ケンちゃん、この病気は寝て治していく病気だな。」と言われました

ケンちゃん体験談

15年以上前の話。ピアチェーレの真夏、芝刈りの時、外来の看護師さんからコーラの差し入れがありました。その時に言わなくてよかった一言があり、「炭酸飲料は糖分を分解するのによけい水分を使うんだよ！」と、あの時言わなくてよかった...

まさに、孔子の言葉から“九思一言”
10回考えてはじめて1言ということ。熟慮して行動せよということ。



記事担当：(上記) 第七艦隊司令部、(下記) ケンちゃん

夏バテで疲れた体にカンタンおかずをもう一品プラス

夏バテをすると、だるさや食欲不振などで食事で体力を付けなくてはと思いながら、つい料理が簡素になりがちです。そこで、なるべくコンロを使わず、簡単にできる野菜を使ったレシピを紹介します。みなさん、参考にさせていただければと思います。

ピーマンとじゃこの炒め物

材料 ピーマン1個、ちりめんじゃこ、醤油かつおぶし

作り方

ピーマンは縦に細めに切る。フライパンにごま油を入れピーマン、ちりめんじゃこを炒める。醤油とかつおぶしをかける。

野菜入りもずく酢

材料 もずく酢1パック、トマト、きゅうり、おろししょうが

作り方

トマトは小さめの乱切り、きゅうりは少し太めの千切りにする。ショウガをすりおろしてもずく酢に加えて軽く混ぜる。

素揚げブロッコリー

材料 ブロッコリー、粉チーズ、黒コショウ

作り方

ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。フライパンに油を多めにいれ、少し焦げ目がつくくらい揚げ焼きにする。粉チーズと黒コショウをかけて出来上がり。



ブロッコリーの和え物

材料 ブロッコリー1/2株、のり、合わせ調味料(醤油、ごま油大1、砂糖小1/2、おろしにんにく小1/3)

作り方

合わせ調味料を混ぜる。小房に分けたブロッコリーを皿に重ならないようにのせ、水大さじ2をふりかける。ラップをしてレンジ600Wで1分半~2分加熱する。合わせ調味料とブロッコリーを加えて混ぜ、ちぎったのりをかける。



ブロッコリーのちから

夏野菜にもいろいろありますが、なかでもブロッコリーは、野菜の王様と呼ばれるくらい栄養が豊富です。ブロッコリーの旬は、11月~3月ですが今では1年中店頭で見かけます。

栄養素	役割・効果
β (ベータ) カロテン	強い抗酸化力。体内で必要量に応じてビタミンAに変化する。
ビタミンA	目や皮膚の粘膜を健康に保つ。
ビタミンC	70グラム摂取すると成人1日分に相当する。
ビタミンE	強い抗酸化作用。血管、肌、細胞の老化防止。
カリウム	ナトリウムを排出する。むくみ予防。
タンパク質	エネルギー量を抑えたまま摂取できる。筋肉、臓器などをつくる。
葉酸	赤血球の産生に関与。造血ビタミンとも呼ばれている。

ブロッコリーは低カロリーでビタミンA、C、Eなどの抗酸化ビタミンが含まれています。いつも食べる野菜とともにブロッコリーも積極的に取り入れて欲しいと思います。食べることで免疫アップを目指し、がんや病気の予防！！

記事担当：メイプル

今日の一言づくり



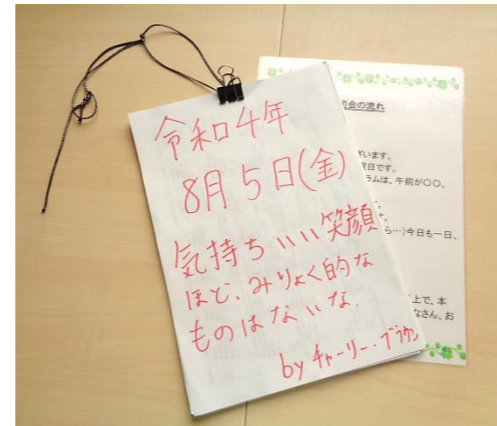
デイケアではプログラムの一つとして、“今日の一言づくり”を行っています。基本的には月に1回午後にあります。当日にプログラム参加希望者を募って1か月分の一言を作成しています。そして、朝のあいさつのときに司会になったメンバーが一言を発表します。

例えば、偉人の言葉や有名人の言葉、または、参加者の好きな言葉などを書いています。“笑顔を見れば笑顔になる”“心の底からやりたいと思わないならやめなさい”など多彩です。選んで書くのに、文献もたくさんあります。それぞれが気に入った言葉を書いても構いません。

今日の一言の書き方は、令和〇年〇月〇日（曜日）、そして、言葉をマジックで書いています。それをクリップで挟み、ひもを付けてデイケアに置いてあります。結構、書いてくれる人がいることは良いことだと思います。

“人間なもの”とか“笑う門には福来る”などみんなが聞いて嫌な思いをしない言葉、宗教的な言葉、政治的な言葉は使わないなど決まり事はあります。

最終的には、担当のスタッフが人の悪口や批判などが傷つくような言葉は使っていないか最終審査をして選んでいます。

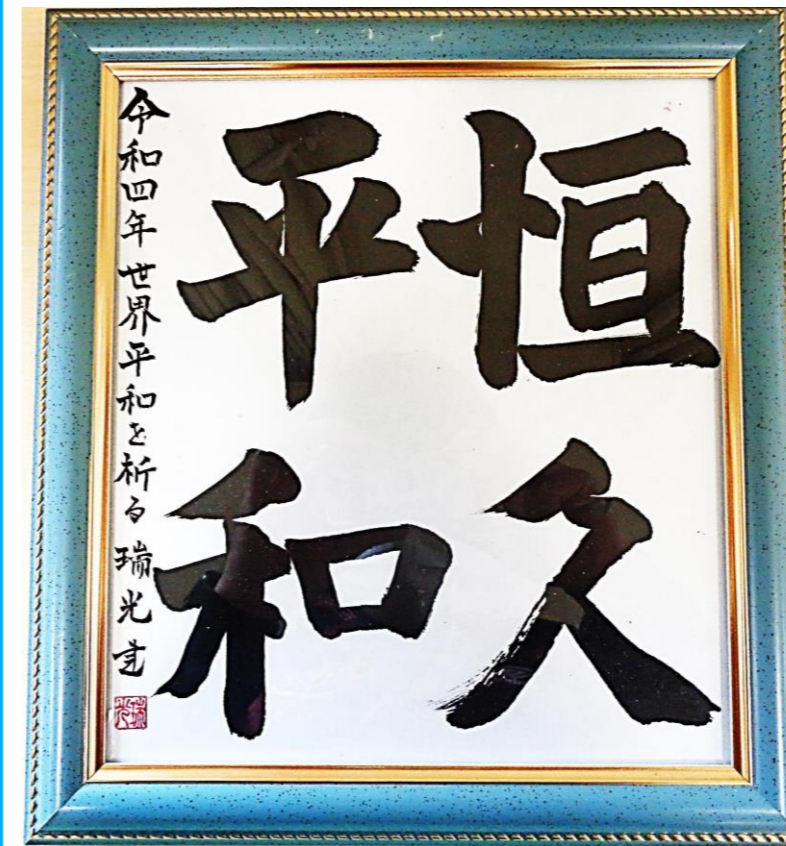


わたしは、スタッフに“鉄は熱いうちに打て”と言われ、物事の好機を逃さないこと、やるべき時に行くという意味であり、自分自身のことでまさにこれだと勇気づけてもらいました。“今日の一言”を聞いて、自分も頑張らないと、といつも思っています。これからも“今日の一言”を続けていきたいと思ひます。みなさんもどうですか？

イラストコーナー



記事担当：第七艦隊司令部



精神科デイケアさあくるに通所して9か月が経過いたしました。日頃より支援して下さる支援者、メンバーさんに深謝しています。

8月は日本にとりまして大切な月となっております。昭和20年8月15日は第二次世界大戦の「終戦の日」です。同年8月6日は広島に、8月9日には長崎に原子爆弾が投下されました。以来、77年間我が国は戦争が起こらない「平和」な国でした。

しかし、本年、世界情勢に目を向けると、ロシアによるウクライナ侵攻でテレビやマスメディアを通して、大変心を痛めています。

改めて、「命」の尊さを考えさせられます。コロナ禍、世界中に蔓延して多くの方々亡くなり、今も終息には至っておりません。

私は、互いに「手と手」をとりあえる日々が来ることを切に願っているところです。

作品：「恒久平和」(こうきゅうへいわ)

「恒久」とは、「ある状態が永く変わらないこと。永久。」という意味合いがあります。

「平和」が永久に続いてほしい思いで、「恒久平和」という四文字熟語を本号で「書」としました。

「世界平和」を祈るとともに、私の書の特徴である「楷書」で力強い筆致で心を込めて書きました。デイトイムの次号でも作品紹介するため、日々の精進に努めて参りたいと思ひます。記事担当：瑞光



空に太陽がアッコちゃん

栗花落カナタ

令和四年八月吉日
記事担当 ケンちゃん



作：愚功

灼熱の
燃える日々に
想い寄せ
ひまわりの嵐
つれづれの夕暮れ

短歌・川柳コーナー

イラスト、短歌・川柳
大募集！！！！

デイトイムに皆さんの作品を掲載しませんか？
興味がある方は作品をデイケアさあくるまでお持ちより下さい！

心に残る名言

「見上げてごらん夜の星を」

～永 六輔（作詞家）

坂本 九 歌～

次回は2022年12月発行予定です