

デイ タイム

No.3
2021年春号

桜満開それぞれの春

皆さんに桜の事をもっと知ってもらいたいと思い記事にしてみました

ひいぽよが選ぶ北海道の桜の名所ランキングをまとめました！



<二十軒道路の桜並木>

場所：日高郡新ひだか町
2000本を超える桜が約7km続く日本1の桜並木です。全体の7割を占めるのがエゾヤマザクラです。



<登別桜並木の桜>

場所：登別市
三愛病院のすぐ近くにある2000本の桜並木が続く桜のトンネルです。夕見坂の桜もキレイですよ！



<有珠善光寺自然公園の桜>

場所：伊達市
樹齢190年のエゾヤマザクラは石割桜とも呼ばれ北海道の記念保護樹となっている。

<五稜郭公園の桜>

場所：函館市
桜も素敵ですが、シーズン終盤に堀の水面を埋め尽くす花びらも風流です。

<松前公園の桜>

場所：松前郡松前町
約250種1万本の桜に加え三大名木など見どころ満載です。



実は…桜には花言葉があるのを知っていますか？

桜全般の花言葉は『精神の美』『優雅な女性』

その他の桜にも花言葉があります！

ソメイヨシノ
花言葉：純潔、優れた美人



枝垂桜（シダレザクラ）
花言葉：優美、ごまかし



八重桜（ヤエザクラ）
花言葉：豊かな教養、善良な教育



皆さんもぜひお花見をたのしんでくださいね

記事担当：ひいぽよ

今回は食べ物の消化器官として健康や美容に深く関わりのある『腸』がテーマです。腸は消化や吸収、排泄だけではなく、他にも大切な働きをしていることで注目されており、研究も進んでいます。

第2の脳と呼ばれる腸

腸は消化や栄養の吸収、排泄だけではなく感情にも深くかかわっているため「第2の脳」と呼ばれています。また、私たちの体の器官のほとんどが脳の指令でそれぞれの働きをしていますが、腸には独自の指示系統（腸管神経系）が存在するため脳からの指令なしに自立して働けるのです。腸の神経細胞は脳に次いで多く、約1億個あります。

人体で最大の免疫器官

腸内には免疫細胞が体全体の約7割と集中的に存在しています。腸にバリア機能が無ければ外部から摂取するものはすべて体内に取り込まれることとなります。病原菌などの有害なものを攻撃して有害物質がそのまま入らないよう腸は制御しています。健康に生きていくためにも腸内免疫が重要な役割を果たしていると言えるでしょう。

幸福物質セロトニン

私たちの脳の中には無数の神経細胞があります。この神経細胞がお互い情報伝達を行なうことで脳には適切に体全体に指示を送ることができます。この神経間で情報を受け渡すときに必要なのが神経伝達物質です。そのひとつとしてセロトニンがあります。セロトニンは多彩な働きを持ち「幸福物質（幸せホルモン）」と呼ばれています。体内のセロトニンの2%は脳内に、8%は血液中に、腸内では90%ものセロトニンがあり、脳内では気持ちを穏やかにし、腸内では腸の運動に関与しています。また、腸のセロトニンの濃度は脳の働きに影響を与えています。

脳と腸は自律神経系、内分泌系、免疫系の3つの経路を介して相互に繋がっていてお互いを調整し合っています。この関係を「腸脳相関」と呼びます。「腸は心の鏡」逆に「心は腸の鏡」でもある訳です。日本語には『腹が立つ』『腹を決める』『腹黒い』など心と腹の関連を表す言葉が多いですね。先人たちは脳と腸のつながりを経験的に知っていたのでしょうか？

腸は私たちが思っていたより複雑な働きをしていることが大まかですがわかっていただけましたか？次回は『腸内フローラ』とは何か、また、腸内環境を良好にするためにどのようなことが大切かを書きたいと思います。



記事担当：メイプル

令和三年三月吉日
記事担当 ケンちゃん



作・メイプル

古希が来る
あたまからだに
注意警報

作・第七艦隊司令部

話し合い
楽しさゆえに
笑顔あり

作・愚功

旅立ちの季節

桜散る
出会いと別れ
寂しさに

作・ケンちゃん

春が来て
別れと出会いの
ドラマかな

短歌・川柳コーナー

デイケアさあくるプログラム紹介

節分ストラックアウト

令和3年2月2日にデイケアで節分ストラックアウトを行ないました。ストラックアウトに鬼の面を貼って、お手玉を投げて的当てのようにして鬼退治をしました。

節分レクのためにデイケアメンバーで事前に鬼のイラストの色塗りを行ない、それをストラックアウトに貼りました。色々な色があり可愛かったです。真ん中の5番は今年の干支の牛で、縁を担いでいるため当てたら減点になります。男性と女性で投げる位置が違い、女性の方が近く、男性の方が遠いラインです。鬼を倒すと10点、牛が-30点です。腕に自信がある方はチャレンジラインがあり、得点は鬼は20点、牛は-40点と得点もマイナス点もポイントが違います。



チーム分けをし、それぞれ10人ひとチームに分かれて閻魔チームと鬼ナビチームで対決をしています。中間点は270点对250点で閻魔チームがリード。総合得点380対350で閻魔チームが優勝。最後に鬼ナビチームが最高得点の100点を出したため点数差が僅差となり、とても楽しく盛り上がり、よかったですと思います。

得点がプラスになる人もいればマイナスになる人もいてハラハラしました。真ん中に当てないようにしても、どうしても真ん中に当たってしまうため悲鳴が上がることもしばしば…

一人が投げ終わると拍手が起こり、楽しい時間を過ごしました。最後にデイケア利用者全員に縁起物として豆菓子プレゼントしました。今年も無病息災でありますように★

新年会

令和3年2月4日(木)デイケアで新年会を行ないました。今年は新型コロナウイルス対策を徹底するため、グランドホテルではなくデイケアでの開催でした。

午前中は何名かに分れて刈田神社に初詣に行きました。神社内では水で手を清めて参拝し、お守りを買ひ、おみくじをひいて清々しい気持ちで帰路につきました。昼食はデイケアで村木仕出し店の九重弁当を美味しくいただきました。



午後は皆で福笑いをして楽しみました。レク委員がルールの説明をし、福笑いの見本を行ないました。



ルールはホワイトボードにオカメの輪郭が描かれており、参加者にはホワイトボードの前に座ってもらい、輪郭の位置を覚えてもらいます。覚えたら目隠しをして眉、目、鼻、口、ほっぺを顔の中に並べていきます。

制限時間は3分で行いました。完成したら目隠しを取ってもらい、完成したオカメは写真に撮りテイルーム内に張り出しました。賞は面白いで賞、私、きれいで賞、頑張ったで賞、素晴らしいで賞、かわいいで賞の5つでデイケアメンバーのアンケートで決まります。参加者を募って5名の方に出演してもらいました。参加者は皆前に出て緊張しながらも挑戦し、それぞれの作品を作りました。参加者にはお菓子の詰め合わせとジュースが当たりました。

最後にレク委員から楽しんでもらえたかと質問し、拍手が沸き上がりました。福笑いが終わった後は釣りバカ日誌の映画を観てくつろぎました。



2月2日の節分レクに続き、新年会がありコロナ渦ではありますが充実した初冬でした。

記事担当：第七艦隊司令部

撫子さんの体験談

彼女はとある農村の中学でバレーボール部に所属し、3年生の時にまじめで努力家であることを認められキャプテンになり、まだ9人制で試合を行っていた時代では中衛ライトアタッカーとして活躍した。中体連では3回戦まで勝ち進み、顧問の先生に「君の攻撃は素晴らしかった」「君の努力は見事だった」と激励され卒業した。



高校では合唱部に籍を置き、大会で活躍するも2年時に胆石や右膝の手術を行ない主治医に留年を覚悟するように言われたが、必死にリハビリを行ない留年せず卒業した。短大では服飾美術科に進み、課題に捕らわれずに独創的なデザインで自由な発想の服を仕上げ、友人に素晴らしいと褒められ、認めてもらうなど自分を主張する生徒であった。教職課程を取り、教員を目指してある中学校で研修を行なった際には、最後の講義実習で校長先生に「先生に向いている」との言葉を貰った。しかし、ひどい腰痛や脊髄腫瘍などの手術で入院した為、就職せず治療に専念。入院が長引き、教員としての就職が認められなかったため、退院後は手術をしてもらった医院の事務として働いた。

40歳の時に仕事の忙しさから気分の落ち込みなどが出現し、クリニックを受診。統合失調症と診断され入院となった。自分の病名に納得いかないとの思いもあったようだ。

入院生活ではソフトボール大会で自分のチームのスコアラーを行ない、優勝した時にお寿司でお祝いをしたりと良い思い出もある。

退院後はグループホームに入居し、デイケアさあくるの利用開始。デイケアへは最初からデイナイトケアにでて、様々なプログラムに参加していた。友人と過ごす毎日、そして色々な方達とお話する事が楽しいとのこと。

彼女曰く、デイケア、ナイトケア、グループホームがなければ現在の生活を送っていたか分からないほどで、この『3つ』は宝物なのだと。

彼女はデイケアで一人で過ごしている方に話しかけて温かい目で見守ってくれる温かい方だ。

現在彼女は毎日デイケアさあくるに通い、楽天的で明るく接する方で、花の様な存在感がありカラオケで美声を披露して楽しく暮らしている。



記事担当：ジョー

イラストコーナー



ペンネーム：空に太陽がアッコちゃん
今流行の鬼滅の刃の竈門炭治郎！
桜がとってもキレイですね・

心に残る名言

縁の下の力持ち
意味：人目のつかないところで他人の為に
苦勞や努力すること

イラスト、短歌・川柳 大募集!!!

デイトタ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！

今回は2021年8月発行予定です