

デイ タイム

No.6
2022年春号
心はずむ春、元気に歩こう

自宅での過ごし方特集

新型コロナウイルスが世界中に流行し始めて約2年が経過しました。外出する機会が減り、ゴールデンウィークの過ごし方に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は家で過ごす方をテーマに特集を組みました。

デイケアメンバーにコロナ禍でどのように生活しているのか質問してみました。

過ごし方	みんなの意見
グルメを楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> ・外食をやめて自炊を心がけています ・美味しいものを買って食べたいときに食べる ・家カフェをしています。豆は近くのコーヒーショップで購入して楽しんでいます。
コロナ予防をする	<ul style="list-style-type: none"> ・換気を小まめにしている ・人との会話をなるべく電話で済ませるようにしている ・アルコール消毒や手洗いを徹底している
買い物を楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット通販を利用して本を購入している ・買い物でしか外出はしないので楽しみにしています
部屋をより快適にする	<ul style="list-style-type: none"> ・絨毯を洗ったり、いらぬものを捨てたりしている ・部屋の模様替えをしている
余暇活動を楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> ・アマゾンプライムやネットフリックスで海外ドラマを観ている ・テレビゲームをする ・テレビを観てます ・HBCラジオを聞いています！ <p>その他にもレース編みやパソコンのタイピング練習、手紙を書く、絵を書くなど沢山の過ごし方がありました。</p>

デイケアメンバーが色々な過ごし方をしていることが分かりました！皆さんぜひ参考にしてください♪

コロナ禍のゴールデンウィークを楽しむためのお家時間に楽しめる新聞部おススメの登別グルメを紹介します！



「くま納豆」

豆の文志郎がプロデュースするブランドです。大豆はもちろん北海道産100%。



「のぼりべつとろ〜りプリン」

ビンに入った“とろとろ”のプリン。一度食べたら忘れられない濃厚な口どけ！全国にファンがいる人気商品です。



「鬼漬け」

本わさびの新芽と茎をしょうゆ漬にした辛みの強い漬物です。冷奴に乗せたり、納豆に混ぜたり、チャーハンの具材にしても美味です。

記事担当：新聞部一同

海と山に囲まれ、豊かな自然と共に暮らすまち、登別。再度自然を振り返ってみようと思い、今回は登別の自然をテーマにしてみました。

カルルス温泉



登別温泉から北西に約8km車で約15分のところにあります。チェコ共和国のカルルスバンド（現在のカルロビ・バリ）に泉質が似ていたことからカルルス温泉と命名されました。近くにサンライバスキー場もあり、スキーで疲れた体を温泉で癒すのもいいですね。

倶多楽湖



自然林に囲まれたカルデラ湖。ほぼ円形で湖に出入りする川がなく、民家もないため透明度が高くコバルトブルーの美しい湖として知られています。周囲約8.5km、最大水深は148mもあります。支笏湖から持ち込まれた小さいヒメマスが生息しています。

キウシト湿原



登別市若山町の住宅街に囲まれた小さな湿原。東京ドームより少し狭い面積です。昔はこの周辺には湿原が一面に広がっていたそうです。ここには絶滅が心配される貴重な動植物が生息しており、湿原を保全するため、ボランティアの方々により守られています。夏には蛍も見られます。

大湯沼川



大湯沼からあられるお湯が川となり流れています。兩岸の樹木、湯気、木漏れ日などが相まって神秘的な光景が見られます。また、大湯沼川散策歩道沿いでは天然足湯も楽しむことができます。

ちなみに…登別市の花や苗木、木はご存じですか？



花：菊



苗木：ツツジ



木：プラタナス

登別の素晴らしい自然を守り、未来へと繋いでいきたいですね！

記事担当：メイプル

デイケアさあくるプログラム紹介

新型コロナウイルス感染対策について

精神科デイケアさあくるでは、コロナ禍でカフェや新年会などが中止になっています。皆不安の中、デイケアに通っています。もうすぐ、コロナワクチン3回目接種が行われます。

引き続きマスク手洗い消毒の励行をしています。

食事を摂る時も黙食で食事を摂っています。加湿器を2台置いて乾燥を防いでいます。テーブルを消毒液で拭いて、テーブルの上に消毒液を置いて、手のアルコール消毒を行っています。



マスクをしよう

玄関のドアは開きますがコロナの関係で内側のドアに鍵がかけられていて、出るときも時間を制限して出ています。売店での買い物時間も4回に分けて行きます。みんな大変な時期を迎えています。

スカットボール

みんな～
ガンバッテネ



精神科デイケアさあくるでは、プログラムの中でスカットボールを行なっています。スカットボールは芝を敷いて的を置いて皆さん楽しんで行っています。

ルールは点数の付いた穴にボールを入れるゲームです。点数の穴に点が書かれていて、1点・2点・3点・5点の穴があります。ボールをスティックで打って、穴に入れるゲームです。白玉1倍、赤玉2倍の点数で行っています。赤玉は2倍の得点だから入れれば高得点で挽回できます。1回5球で、1回目白玉3球・赤玉2球、2回目白玉2球・赤玉3球、3回目赤玉5球で合計3回戦行っています。

得点が0点の場合ひよこの絵を書いているので、ひよこが出ないように悲鳴を上げたり、励ましたり、掛け声をかけたりなどして、みんな応援しています。



得点をそれぞれホワイトボードに書いて、合計点を出して5位から1位を発表します。皆さんの成果がです。みんな上達してきたせいか2桁台の好成績を出す人が増えてきました。

悔しいこともあります、嬉しい時もあります、残念な時もあります、ラッキーな時などもあり、なかなか入らずスカットではなくモヤットゲームという人もいますので、腕の見せ所です。

1位になったら嬉しいです。全然ダメなときもあります。それでも、挑戦して勝てば喜びは増します。終わったら後片づけをして手洗い消毒して終了します。



参加するだけで顔見知りが増えます。また挑戦したい気持ちになります。スカットボールは若い人から高齢の方まで楽しくできるゲームです。

記事担当：第七艦隊司令部

新メンバー紹介

自己紹介

雅号：瑞光（ずいこう）

特技：習字（日本習字 四段）

趣味：読書・文通・音楽鑑賞

座右の銘：継続は力なり

好きな食べ物：納豆・魚（鮭、秋刀魚など）

皆様へ一言

現在、「書」に向かうに当たって、正しい日本語と様々な言葉を修得するため、五万円した日本国語大辞典で勉強しております。

改めて、日本語の大切さをかみ締めているところです。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

「芸術と學びの道に終わりなし」



作品：「継続は力なり」

私自身三十一年筆を持ち続けてきました。その道のりは決して緩やかではありませんでした。そこには、師匠、親、親友など様々な人々の支えがあり、「今」も継続できることに「感謝」しております。

コロナ禍で厳しい世の中ですが、皆様ができる感染対策を「継続」すれば、必ず「力」となり、終息すること願っています。今後もデイトムを通じて作品をご紹介したいと思っております。

記事担当：瑞光

イラストコーナー



ペンネーム：空に太陽がアッコちゃん

今回2回目永ちゃんのイラストです。

男の渋さが表現されていますね

イラスト、短歌・川柳大募集！！！！

デイト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下さい！

令和四年四月吉日
記事担当 ケンちゃん

作・愚功

コロナ禍も
春が来たりし
桜咲く
試練の冬を
春にかならず
作・ケンちゃん
我独りなり
友との別れ
さびしさに
ゆめ 希望に出発
さびしさに

短歌・川柳コーナー

心に残る名言
「上を向いて歩こう」

～永六輔(作詞家)
坂本 九 歌～



次回は2022年8月発行予定です