

# ディケア便り 2020年3号

皆さんこんにちは。季節が変わり秋になりました。外の風も心地良い時期になろうとしています。コロナウイルスの影響でマスクや消毒は必須となる中、12月頃にはコロナ第二波が来ると予想されています。これからもより一層気を引き締めて過ごしていきましょう。



## 趣味コーナー

ディケア便り委員会メンバーのそれぞれの趣味を紹介しています。色々な趣味がある中、特に注目している趣味がいくつもあるのでご興味のある方は是非、目を通して頂ければ幸いです。

横浜優勝！I☆YOKOHAMA／眞に日本中がこのワードで溢れる日を夢見る一人のファン。そんなベイスターズファンである私がファンになった理由とベイスターズの一推し選手について語りたいと思う。

ファンになった理由は、元々自分が福島県民で、白河出身の元巨人の四番・中畠清さんが監督になったことがきっかけで、2015年の開幕二戦目、筒香嘉智のドーム看板直撃弾で完全にファンになりました。一推しの選手は背番号44のあの方…ご存じ、ないですか!?彼こそ2016年のドラフト9位、87人中84番目での指名ながら、代打からチャンスを掴み、光り輝くShiny Roadを突き進む横浜DeNAベイスターズ3代目キャプテン、佐野恵太です！！

雷が鳴って雨天コールドになる中、客を楽しませるために踊り、叔父はパワプロでは3BBBBBでインパクトある佐々木誠、侍JAPANで活躍したあの筒香嘉智からキャプテンと四番の重責を受け継いでも潰れないメンタル！！そんな佐野恵太にご注目を！！(O.A)



私が日常生活における中で最も大切にしている趣味は音楽鑑賞です。特に私が心惹かれる音楽の類は、時代や地域を超越し年代や性別を問わず愛され続けている普遍性を持ったポピュラー音楽です。例を挙げると、欧米ではThe BeatlesやMichael Jackson、日本では桑田佳祐や山下達郎の音楽がそれに当たると思います。私はそれらの音楽を聞くことによって、精神の安定と抑圧や現実からの一時的な解放を感じます。現在は音楽の聴き方がとても多様になっていて、YouTubeや定額制の音楽配信サービスの普及によって自分の好きな音楽にアクセスしやすい環境になっています。私は、現在Spotifyというサービスを利用して日々の音楽鑑賞を楽しんでいます。芸術の秋ということで皆様もぜひいつも以上に音楽に親しんでみてはいかがでしょうか？ (K.S)



私の趣味は今年になってからはまっている野球観戦と、少しづつ進めていますが読書と自分へのご褒美としておいしいものを食べることと、下手ですが最近楽しんでいるゴルフとボーリングです。

野球は読売ジャイアンツファンです。小学校、中学校と野球をやっていたので自然と好きになりました。ジャイアンツは現在 2020/9/4 時点で首位です。お気に入りの選手は岡本で今年は本塁打と打点で二冠が獲れそうです。あとは丸、坂本、ウィーラー、パーラ、中島です。他には菅野が毎試合制球が乱れることなく安定したピッティングをするので観ていて面白いです。あとはヴィエラ、中川、トレードでとれた高梨も活躍しています。

読書は重たい文学に触れるのが好きで少しづつ読み進めています。最近はセリーヌ、ジャンジュネなどです。

好きな食べ物はラーメン、スペアリブ、焼き肉です。豚骨ラーメンが好きで横浜家系ラーメン屋さんによく通っています。

ゴルフは自宅の近くに打ちっぱなし場が二つもあるのと、ショートコースに月二回くらいのペースでやっています。(K.T)



私の好きなことは、BASE というアプリでアパレルや日用雑貨のデザインをすることです。なぜなら、自分でデザインした商品が販売されて、見られたり買われたりしたら嬉しいからです。また、体を動かすことが好きなのでバスケットボールで試合をすることです。なぜなら、小学校一年生の頃から大学卒業までの 15 年間続けていたからです。さらに映画館で映画を見る事です。なぜなら、映画館で食べるポップコーンとコーラは格別で迫力と臨場感あふれる音響設備が整っているからです。

また、色々な場所をめぐって、各地のおススメな食べ物を食べることです。それからテレビ鑑賞、旬な芸能人が出ている人気番組や長く続いているテレビ番組を見ることです。(T.O)

僕の好きなものは、鉄道とカラオケ人と話すことです。鉄道は乗り鉄と撮り鉄を主にメインでやっています。僕は、首都圏の鉄道から地方の鉄道に乘ったり写真を撮ったりします。最近はコロナウイルスの影響で活動できていませんけど…

カラオケは、最新の歌から古い歌まで歌っています。カラオケは点数をつけるのが僕は好きです。80~90 点ぐらいとるとスッキリします。やった！といううれしい気持ちになります。

人と話すことが好きというのは、ディケアで SST など出ていて、人と話すスキルが付いたり、4 年もディケアにいて話し方や距離の取り方などを習っていると人と話すことが好きになれました。(Y.J)



# プログラム紹介コーナー



## 当事者研究プログラム



7月から開始された新プログラムの紹介です。

当事者研究プログラムとは参加メンバーが経験した暗い過去を「研究」という形で対処するプログラムです。

プログラム当日、参加メンバーの中から1人を選出します。

選ばれた人は困難と感じる事を告白します。

悩みを打ち明けた後に他のメンバーのより質問した後、対処法や改善点を論じ合います。

また、プログラムで学んだ事を記入する「ワークシート」が配布されます。

ワークシートに内容をまとめる事で、忘れずに記録することができます。

このように本プログラムではストレスが緩和されるだけでなく他人からのアドバイスや助言によって解決策の糸口を見つける事もできるので大変有意義なプログラムとなっております。

## 奉仕活動プログラム

奉仕活動は、リハビリテーションセンターの外のゴミを拾ったり、リハビリセンターの中を掃除したりするプログラムです。

今、奉仕活動ではリハビリテーションセンターのベンチの色を塗り替えるという作業をしています。リハビリテーションセンターのベンチがだいぶ錆びていて、色が落ちているからです。

リハビリテーションセンターのベンチの場所は、ガーデニングエリア(サンクンガーデン)にあります。2脚塗り替えます。完成が楽しみです。



## ストレングスプログラム

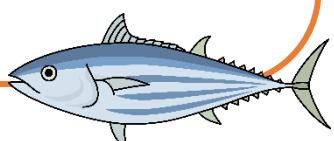
このプログラムは今年度から月曜日の午後に開設されたもので、様々な視点から各々の良い所・強みを見つけて就職などに役立てようとする目的としたものです。

プログラムの内容としては、某家族の次男の磯野力〇オくんの行動や・日々の生活環境・各々の趣味などから強みを見つけています。

また、プログラムの開始時にスタッフさんも含め全員簡単に一週間の活動報告をしています

個人的な感想としまして、様々な強みを見つけることにより自信に繋がっているのと、若干リフレーミング要素も交じっているのかなと思います。

注：現在は認知行動療法プログラムに合流しました。



## YJ コラム

ガーデニングは毎週月・水・金にやっているプログラムです。

月・水は昼休み、金曜日は午前中です。主な内容は、野菜の収穫や草むしり、土を耕したりなどの色々なことをやっています。

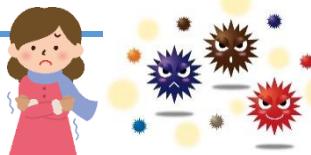
ガーデニングは野菜のほかに植物(花)も育てています。

今回の収穫物は、ミニトマトとシシトウやバジルを収穫していました。

ミニトマトがたくさんありました。

僕はそれを見てすごい美味しそうに感じました。

僕も今度、機会があったらやってみたいと思いました。みなさんもぜひ機会があったらガーデニングのプログラムに参加してみてはいかがでしょうか？



## 編集後記

11月になり季節も冬に入りかかろうとしています。新型コロナウィルス大流行から1年程経過しました。寒い時期に入りかかりますので、感染防止を心がけなければいけません。体調にも万全を期して防寒対策にも努めましょう。

デイケア便り委員会(委員会プログラム内)