

デイケア通信 虹

プログラム紹介「書道グループ」

● 書道

毎週、1回木曜日の午後あります。講師を招いて指導を受けています。一時間程広告の裏を練習紙にして手本を見ながら腕を磨きます。それを先生に添削してもらいます。

OKがでたら清書用紙を2枚もらい書きます。その中で先生に1枚選んでもらいます。それを5枚繋げて壁に貼り出してもらいます。上手な人も下手な人も平等に貼られます。



● 参加者のコメント

- ・ センスがないのか、一向に上達しません。(H.T)
- ・ 書道に参加して、字が上達したので楽しい。(N.Y)
- ・ 趣味と実益を兼ねて病氣治療の一貫として参加させて頂いています。(H.O)



<ゴールデンウィークの過ごし方についてアンケート結果の報告>

(アンケート対象 42名)

- ① ゴールデンウィークは何をして過ごしましたか？
 - ・ DVD・テレビを見たり、CDやラジオを聴く、 12
 - ・ 温泉2、旅行 2 ・外出 11 (花フェスタ・デンパーク、墓参り他) 買い物 5 ・散歩3
 - ・ 自宅への外泊・家の掃除・洋服の整頓・介護・家事手伝い2・ねてました・何もせずにすごした・のんびりしてました、子供の日にお兄さんとお姉さんが里帰りに来る、・雑誌を読む
- ② ゴールデンウィークは充実しましたか？では
はい、が20人 どちらでもない15人、いいえ7人でした。
- ③ ゴールデンウィークは楽しかったですか？では、
はい、が28人、どちらでもない10人、いいえが4人でした。

楽しかったと感じた人が28名でした。楽しかったと答えた人の多くは旅行に行ったり、買い物へ行ったりして活動的な人が多かったです。逆に楽しくなかったと答えた人は、寝ていた、音楽を聴いていたなど多かったです。人それぞれですが、いろいろと工夫していると感じました。

あなたもチャレンジ！禁煙に成功

共和病院は2008年10月1日から全面禁煙となりました。そして禁煙推進キャンペーンが行われ、デイケアメンバーの『I』さんが見事禁煙に成功し、榎本名誉院長から2009年5月11日に表彰を受け、記念品が贈呈されました。そこで今回の虹では『I』さんへのインタビューをしたので紹介します。



Q1. いつ頃から何をきっかけに禁煙しようと思ったのですか？

10年前からやめようと思っていましたが、タバコの本数がやたら多くてお金がかかってしょうがないからこのキャンペーンをきっかけにやめようと思いました。

Q2. 禁煙中つらかったことや苦しかったことはありますか？

ハイ、コンビニとかでタバコを見ると吸いたくなったり、イライラしたりしました。

Q3. それをどんな努力で乗り越えたのですか？

ひたすらガマン、とにかくガマン、ガマンガマンでした。

Q4. 禁煙を成功して思うことはありますか？

お金を節約でき、ご飯がおいしくなりました。またイライラがなくなり、タバコを吸っている人を見ても気にならなくなりました。

Q5. 表彰されてからの今後の抱負は？ これからも禁煙を続けていきたいです。

Q6. これから禁煙にチャレンジしようと思っている人へのアドバイスは？

灰皿が無い所に行く、禁煙席に座る、タバコを持ち歩かない、ガムを噛んでみる、最終的には自分に勝つことです。

今、まだタバコを吸っている方、インタビューは参考になったでしょうか？禁煙にチャレンジしてみようと思ったでしょうか？もうタバコを吸う人は肩身が狭いですね。でも、この記事を作った『K』は2ヶ月で挫折し禁煙に失敗してしまいました。『I』さんを見習ってまたチャレンジしたいと思いました

編集後記:

- ・まるでわからなくて、やりかたを一から学ばなければならないと思いました。(M・O)
- ・毎日パソコンに触れていないと難しいけど、少しずつ上達していけたらいいなと思いました。(K・T)
- ・パソコンは、難しいと改めて実感しました。(H・T)
- ・僕は、何も出来ないって言われるけど頑張ってます。(T・H)
- ・やり方を少しは出来た気がする。(S・I)
- ・次回もいい記事を書きたいと思います。(N・Y)

ご意見や感想はこちらまでお願いします。

共和病院デイケアセンター

フリージア

かわら版グループ

〒474-0071

大府市梶田町2-123

E-mail : dc@kyowa.or.jp