

# いるから通信

【発行所】 旭川市大町2条15丁目92番地の16

【相川記念病院患者家族会事務所】 0166-51-3421

辺りはすでに冬景色となり寒さが身に染みる季節となりましたが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。今年も残すところあとわずかとなり新年に向けて何かと忙しい日々を送られていることと思います。また毎年この時期になるとインフルエンザや感染性胃腸炎といった感染症の流行が心配になってきます。季節柄、身体の不調が出やすい時期でもありますのでくれぐれも体調管理にはお気を付けください。

## 行事案内

### 「クリスマス演芸会&バザー」

例年開催されています「クリスマス演芸会・バザー」が今年も病院体育館にて行われます。演芸会には入院患者様やデイケアメンバーの方々が出演し、「ハンドベル」や「合唱」、「ダンス」などが披露される予定です。出演される方々は発表にむけて練習に励んでおり、今年も大いに盛り上がるのが期待されます。ご家族の方も「クリスマス演芸会」の見学が可能となっておりますので、当事者と一緒にクリスマスの楽しいひとときを過ごしていただければと思います。

また、バザーではデイケア作品・作業療法作品の展示販売、地域の就労継続支援B型事業所「しらかば作業所」の出店もあります。こちらの会場にもぜひ足を運んで下さい。

【日時】 平成25年12月20日(金) 10:15 ~ 15:00  
【演芸会会場】 相川記念病院体育館  
【バザー会場】 デイケア1階デイルーム

申し込みは不要ですので、直接会場にいらしてください。

# 行事案内

1月の家族会は「新年会」です。今回も地域の就労継続支援事業所「ひだまり」の手作りの特製弁当をいただきながら家族会メンバー同士の交流を楽しみたいと思います。なお、参加される方はお弁当を用意する都合上、お手数ですが期日までに家族会事務局までお申込みくださいます様よろしくお願いたします。お気軽にご参加ください

【日時】 平成26年1月10日(金) 12:30 ~  
【集合場所】 相川記念病院 会議室  
【申込締切】 平成26年1月7日(火)13:00まで  
家族会事務局 51-3421

## 行事報告

11月の家族会では、当院のデイケア「宇多俣」の見学を行いました。活動スペースである「生活療法室」では、塗り絵やビーズのマスコット作り、編み物、読書、写本、ジグソーパズル、パソコン等自主活動に取り組むメンバーの姿がありました。自主活動以外に複数名集まり、行う「プログラム」も設けています。曜日や時間帯によって様々なプログラムがありますが、当日は写真好きや興味のあるメンバーが集まって活動している「写真同好会」の外出行事がありました。実際の活動風景は見られませんでした。これまで旭橋や常磐公園などに外出し撮影してきたメンバーの写真が生活療法室やデイケア廊下に飾られていました。写真に関心を持つことで外出も楽しかったメンバーも多いようです。

体育館では「健康教室」といったプログラムを行っていて、当日はスタッフが講師となりメンバー4名で行っていたヨガと一緒に参加してきました。スタッフよりロコモティブシンドローム(加齢による運動器の障害のため移動能力の低下をきたして要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態)予防のため、ヨガのような骨や筋肉に適度に刺激を与える運動が有効であるとの説明もありました。参加しているメンバーの中には覚えて自宅でも行うようになった、と話す方もいて、参加することでより健康維持の意識も高まっているようでした。ヨガで身体を動かし温まった後、メンバーがDC活動として喫茶業務を行っている「談話室・パセニ」にて茶話会を行いました。そこで、デイケアスタッフから改めてデイケア通所の目的についての説明もありました。デイケアには現在様々な精神障害を抱えたメンバーがいますが、通うことで生活にリズムをつけたり、自主活動やプログラムを通して趣味ややりがいを見つけること、作業を通して集中力を養ったり、達成感を得ること、レクへの参加等で協調性や対人関係を構築していくこと等は全ての疾患に通じ、重要なリハビリとなっているようです。

# しめ飾り販売について

今年も正月用のしめ飾り販売を行います。地域の就労継続支援事業所「ピア・こすもす」が代理販売をしており、当院家族会でも注文することが可能です。価格は定価の2割引きと大変お得になっております。また売上からの販売手数料が家族会の運営資金となり今後の活動費に使わせていただいておりますので、みなさまのご協力をいただけます様よろしくお願いたします。いるから通信の裏面に商品の掲載がありますので、ご注文を希望される方は平成25年12月9日(木)午後1時まで家族会事務局までご連絡をお願いいたします。

## 病院の年末年始の休診・外泊について

年末年始外来休診【平成25年12月30日(月)～平成26年1月3日(金)】

お正月の外泊日程等は事前に主治医の許可が必要となりますので、お早目に病院へご確認くださいませ様よろしくお願いたします。

## バザー品提供のお願い

クリスマス演芸会において、家族会からもバザー品の出品を行います。ご家庭でご不用な贈答品等をバザー品としてご提供いただければと思います。お手数ですが当院受付までお持ち下さい。使用済みの衣類・ぬいぐるみは受付不可です。

バザー品募集期限 12月18日まで

## 編集後記

年内最後の通信となりました。今年度も多くのおみなさまのご支援・ご協力をいただきまして本当にありがとうございます。来年度もよりよい家族会運営を実施できますよう、事務局一同努力して参りますので、引き続きみなさまのあたたかいご支援・ご協力をよろしくお願いたします。

来年度の家族会もまた新しい企画をたくさん予定しておりますので、ご期待ください。次回のいるから発送は来年1月18日(土)頃を予定しております。

【家族会事務局担当 横山・高畠・五所】

〒070-0842

旭川市大町2条15丁目92番地の16

病院家族会事務局

TEL:0166-51-3421