

# デイホスだより



発行日：2020年9月11日 ☆Vol. 4 ☆

まだまだ暑い毎日が続くこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。デイホスでは8月より月間プログラムを発行しています。以前はなかったプログラムや、曜日や場所が変更となったプログラムもあります。詳細はスタッフまでお問合せ下さい。

## 参加時のお願い

- ・引き続き感染対策として、一日の参加人数の把握をしていきます。昼食時の会話の自粛にご協力をお願いします。
- ・暑い日が続きます。水分補給はこまめにしましょう。



## 共同作品のご紹介

火曜日午後のプログラム「そうさく」において、アマビエを制作しました。メンバーでアイデアを出し合いながら貼り付けました



### アマビエとは

江戸時代、肥後国（今の熊本県）に伝わる妖怪です。「病気が流行したら自分の姿を写して人に見せるように」と伝えて海に消えていったという言い伝えから、最近、日本国外で感染症の終息を願い「疫病退散」として話題になっています。

疫病退散

## 作品コーナー

### 夏の俳句・作品集

この度初の試みとして、デイホスの皆様から作品を募集し、皆さんと一緒に作る「作品コーナー」を企画しました。



今回は俳句の作品を募集しました。テーマは「夏」です。暑さを思うと気持ちも溶けてしまいそうですが、作品を通して季節をぜひ味わってください。

文のこし 夏のかけらは  
恋のうつせみ ④

かき氷 キーンときたら  
夏が来た ③

テレビ観る 厄病退散  
花火かな Mちゃん

せつくよに 肌さす如く  
蝉の声 K

暑い日 負けるな！  
コロナへ！ 羊好き

夏空に 輝き映えて  
白き雲 M・T

エアコンの タイマー押せぬ  
熱帯夜 (高橋)

暑さ増し アイスクリームを  
食べる日々 (井上)

夏不足 祭に花火  
夏休み (春口)

暑すぎる 外に出るのも  
命がけ (伊藤)

換気する その時気づく  
夏が来た (古賀)



スタッフも近況について一句詠みました☆

## あとがきコラム【つくる】



今回のデイホスだよりは、メンバー皆さんの作品と共同作品がメインです。創作という何かを作り出すという作業には、ある程度の余裕やエネルギーが必要です。考えたり感じたり、立ち止まったり。一方で、「つくる」という作業を通じて自身が元気になることもあります。創作過程でワクワクする楽しさ。それは大人になっても大切にしたいものです。

言葉ではうまく表せないことを、自由に表現することで気持ちがスッキリしたり、作り上げた後「今日はこんな気分だったのか」と自分の内面を理解することにもつながります。

作品に触れた人が、「こういう感じなのかな」と作り手の気持ちに思いを巡らせ、想像することで、そこに意味が生まれます。こうしてみると、作品は相手が受け取った時にはじめて完成するもの、なのかもしれません。

ともあれ、相手の反応（評価）を気にしすぎると、ありのままの表現から離れてしまいます。肩の力を抜いて、自由にのびやかに居られる時、自然と「私らしさ」が発揮されるのかもしれません。

そんな時間と場所を大切にしていきたい、と改めて感じたひと時でした。（高橋）



今回もOT平野さんに寄稿  
していただきました☆

## YOGA ポーズ（足のむくみ編）

夏は身体のだるさを感じやすい季節。ふくらはぎを伸ばしたりマッサージすることは、全身のだるさの軽減に役立ちます。今日は足のむくみ改善に役立つものを集めてみました。違いを感じやすいものが多いので、是非チャレンジしてみてください。

### ① 足首～ふくらはぎを膝でマッサージ

仰向けになり、膝を立てます

足首を反対側の膝の上に乗せ、圧を加えこまめに動かします。

だんだんふくらはぎまで上げていきます。

こりこりした芯がなくなるようにイメージしながら！



### ② サギのポーズ



片足をあぐらに組み、反対側は膝立ちにします

膝立ちした側の足を両手でつかみ、ゆっくりと足を持ち上げます脛を床と平行にします。

伸ばせそうなら、膝を伸ばしていきます。

（タオルやベルトを使うとやりやすいです）

↓より簡単なバージョン



足が心臓より高い位置になることで、むくみの改善につながります



### ③ プルボッタナアサナ（椅子を使ったバージョン）



椅子を両手で掴み、1メートルくらい椅子から離れます。

右足を椅子のところまで前に出します。

後ろ足の踵を床に押し、少しずつ体を椅子に向かって倒します。



後ろ足は完全に伸ばしきらないのがポイント！ 膝を少し緩めておきましょう。

（伸ばし過ぎによる怪我を防ぎます）



いかがでしたか？だるいな～足が重いなあ～と感じたら一つでも良いのでやってみてください。皆さんの健康に少しでもヨガの時間が役立つことを願います！

監修：福岡県立精神医療センター太宰府病院 OT 平野