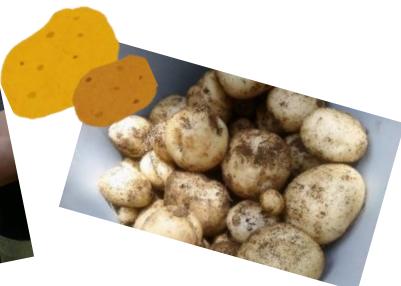


## 西おぞらだより

第 265 号(発行/令和 7 年 8 月)



### ～デイケア つぼみ 夏野菜収穫～

今年は、定番のきゅうりなすトマトに加え、ジャガイモ、サトイモも植えています。

相変わらずみょうがは勝手に生えてきます。

ジャガイモは先日収穫。去年は葉っぱばかりでがっかりでしたが、今年は豊作。バケツいっぱいとれました。

定番 3 種は植栽からしばらくほったらかしにしていたら、やや野生化し、雑草とともにすくすく育っていましたが、棒を組み立て、畑らしくなりました。

ある朝のことです、きゅうりとトマトが地面に落ちているではありませんか

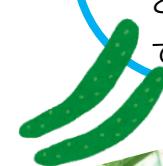
落ちたものには、なんとかじられた跡が…

鳥かたぬきかハクビシンか、それともアライグマか、それともそれとも…

とまあ憶測が飛び交い、がっかりしつつも犯人探しを楽しんでいます。

というわけでトマトイまだに収穫できず…

ですが夏の実りに元気をもらっています！



## ～夏のお楽しみ会～

7月12日(土)と7月15日(火)



精神科病棟にて夏の風物詩『スイカ』を食べました！

各病棟で太鼓を叩きながら盆踊りや金魚すくいを行い、

皆様夏のお祭りを楽しんでいました～



上手に叩けるかな？



甘くておいしい～！！



よーく狙って！！





トイが破れないように  
そ～っと乗せますよ～



炭坑節、東京音頭、ちゃらちゃん音頭を踊りました♪

## 【8 病棟 OT】

『七夕飾り完成…！！』

6月から少しづつ作っていた七夕飾りが出来上がりました。

お一人ずつ短冊を手に持って写真を撮りました♪



## 【7 病棟 OT 新プログラムのご紹介】

患者様のご希望にて手芸クラブを発足いたしました！

第1回はシュシュ作り、今回第2回はビーズボールのストラップ作りでした。

少人数制なので、患者様同士での交流を楽しんでいます♪

自分で作った作品を自分で使用出来るのは、達成感があり皆様とても嬉しそうでした！



### 【お知らせ】

編集委員会では、あおぞらだよりの記事に関するアイデアを随時募集しております！！

アイデアのある方は編集委員までお知らせください。

#### 編集後記：

デイケアで育てている野菜、美味しいですね！皆様も栄養満点な夏野菜で暑い夏を乗り切りましょう！

ナス🍆・・・食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消に効果的です。ナスの皮には【ナスニン】というポリフェノールが含まれているため皮ごと食べることで高い抗酸化作用が期待できます。6月から収穫されるものは『夏ナス』9月から収穫されるものは『秋ナス』と呼びます。

選び方：色が濃くハリツヤがあり、とげが鋭く、ずっしりと重みがある

トマト🍅・・・美肌作りに欠かせない【リコピン】が豊富に含まれており、積極的に食べることでハリのある若々しい肌を保つことができます。

選び方：赤色が濃く鮮やか、ヘタの緑色が濃い、ずっしり重みがある

きゅうり🥒・・・むくみ解消や夏バテ防止に役立つ【カリウム】美肌作りに欠かせない【ビタミン C】等の栄養素が含まれています。水分と共に不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができます。

選び方：緑色が濃くハリがある、イボがゴソゴソと尖っている

『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。（内線 292）

医療法人社団全生会 江戸川病院  
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702  
電話 04-7124-5511(代)  
<https://www.edogawa-hp.com>