

# ハルニレ カレンダー 2020年3月

つぼみ  
あゆみ  
エントリー  
ファイナル

		火 3		水 4		木 5		金 6		土 7	
10:30 ~ 12:00	午前	Let's Try! 天声人語	リラックスヨガ ~心地よ(体を動かそう~ 定員10名	ハルニレだより を作ろう♪	アロマスプレー 「春風の香り」 定員8名	軽スポーツ (バドミントン)		ビジョン☆ラボ ③ 「動く上での強みと弱みを 知り、障害特性をまとめ る」	森ハグ♪	ハルニレ ファーム	
13:45 ~ 15:15	午後	Recovery Channel⑤ 「こころの病気について」 定員15名		みんなの メンテナンスシート① 「こころのメガネ」		コミュニカUP講座 「不愉快な気持ちを伝える」		PickUp BABA de Café 「休養」	★Return's Meeting ~仕事と職場について話 そう~	気ままに 軽スポーツ (ステージ利用)	
		10		11		12		13		14	
10:30 ~ 12:00	午前	Let's Try! 天声人語	リラックスヨガ ~心地よ(体を動かそう~ 定員10名	ハルニレだより を作ろう♪	ハルニレ ファーム	軽スポーツ (バドミントン)	アロマクラフト 「携帯用ハンドソープ」 定員8名	自分らしさと 協調性 ⑥	ハーブタイム 「シューキーパー」 定員8名	音楽とココロの調べ 「音楽療法」 定員15名	
13:45 ~ 15:15	午後	こころ活性たん ~認知行動療法~ ⑤		自分発見グループ ~交流分析~(5/6) 「悪循環とこころのエネルギー」		トリセツ⑤ 私の取り扱い説明書 「手紙と封筒」	歌う 呼吸レッスン♪ sing & breath	PickUp 坐禅法話の会 定員13名	★Return's Meeting ~仕事と職場について話 そう~	気ままに 軽スポーツ (ステージ利用)	
		17		18		19		20 4月 カレンダー発行		21 PickUp	
10:30 ~ 12:00	午前	Let's Try! 天声人語	リラックスヨガ ~心地よ(体を動かそう~ 定員10名	ハルニレだより を作ろう♪	コラージュ 定員6名	軽スポーツ (バドミントン)	伝じろう ~プレゼンの術~ 「役割」	ここカラ ストレッチ 定員10名	お悩み研究所 *トリセツ、メンテナンスシート 経験者対象		
13:45 ~ 15:15	午後	Recovery Channel⑥ 「ストレス対処法」 定員15名		みんなの メンテナンスシート② 「メガネが曇るとき」		コミュニカUP講座 「頼みを断る」		パソコン はじめの一步 「Excel①」 定員8名	足湯de セルフケア 定員6名	ハルニレ ファーム	
		24		25		26		27		28	
10:30 ~ 12:00	午前	Let's Try! 天声人語	リラックスヨガ ~心地よ(体を動かそう~ 定員10名	ハルニレだより を作ろう♪	ハルニレ ファーム	軽スポーツ (バドミントン)	星読みアロマ 「自分の中の惑星」 定員8名	ビジョン☆ラボ ④ 「合理的配慮を学ぶ」	パステルアート 「すずらん」 定員6名	みんなのしゃべり場	
13:45 ~ 15:15	午後	こころ活性たん ~認知行動療法~ ⑥		自分発見グループ ~交流分析~(6/6) 「悪循環と自律性のシステム」		トリセツ⑥ 私の取り扱い説明書 「自己実現に向けて」	歌う 呼吸レッスン♪ sing & breath	自分らしさと 協調性 ①		スタッフ ミーティング	
		31		何かあった時の連絡は下記まで... <b>おしのだの森ホスピタル</b> <b>(代)047-488-2218</b> ホリスティックデイケア ハルニレ (9:00~16:50)							
10:30 ~ 12:00	午前	Let's Try! 天声人語	リラックスヨガ ~心地よ(体を動かそう~ 定員10名								
13:45 ~ 15:15	午後	伝じろう ~プレゼンの術~ 「お弁当」	簡単スイーツ♪ 「Mystery Safena 餅」 定員10名								

★: 限定プログラム

仕事の経験(パート・アルバイトを含む)がある方対象: 「Return's meeting」

※: クローズドグループ

- ✓ 一定の期間同じメンバー(クローズドグループ)という、安定した環境の中で深めていく登録制のプログラムです。
- ✓ それぞれ期間や条件が異なりますので、ご興味のある方はスタッフまで気軽にお問合せください!

裏面はメンバーさん力作!  
ハルニレ新聞3月号です!  
忘れずにご覧ください♪♪♪

■ = 就労応援プログラム

■ = 今月オススメプログラム

■ = 通所開始6ヶ月以内の方  
+ プレ参加の方にオススメのプログラム  
(定員制の場合は上記の方が優先)  
\* 上記以外の方はキャンセル待ち欄に  
記入して下さい。

□ = 卒業後のフォローアッププログラム

# こんな心配ありませんか??



無事に社会復帰  
できるか心配

病気との  
付き合い方が  
分からない

働いても  
長続きしない...

人との  
コミュニケーションに  
自信がない

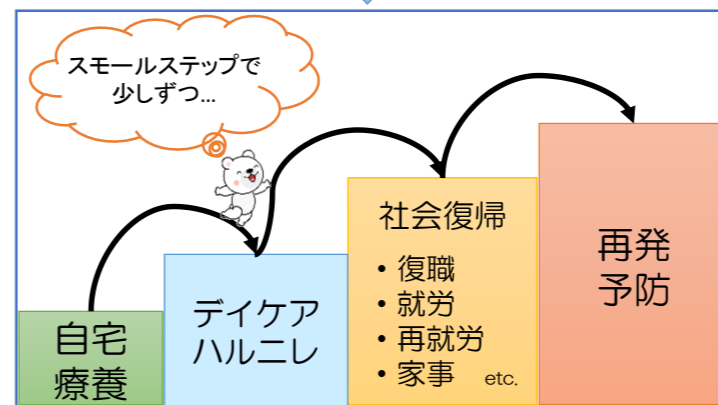
また調子を  
崩しそう...

「ホリスティックデイケア ハルニレ」では、そのような心配を抱える方に対して、社会復帰・再発予防に向けてのリハビリテーションを行っています。

## 社会復帰・再発予防への道



自宅療養と社会復帰のギャップを無理なく越えられるようリハビリし、スムーズな社会復帰、そして再発予防へと繋げていくのがデイケアの役割です。



デイケア参加希望の方は**主治医**にご相談ください!



## 3月の旬の食材

春先の3月と言えば、新芽が出始め、生命の力を感じられる季節です。魚や野菜、果物などの生鮮食品でも春を代表する食材が旬を迎え、新しい季節の到来を楽しめるようになります。そこで今回は、元気に春を迎えるため、3月に旬を迎える食材を、ネット記事を参考に編集部の特権と偏見でランキングにご紹介します。



### 1 鯛

産卵期を前にした3月頃は、体が美しいピンク色になることから「桜鯛」とも呼ばれます。この時期に獲れる鯛は脂が乗っていて美味しく、塩焼きや鯛めしがお勧めですね。就職や入学などが決まり、お祝い膳を囲む機会の多いこの季節にぴったりの食材ではないでしょうか。



### 2 いちご

見た目も可愛くて、練乳をかけて食べると、ほっぺが落ちそうになるくらい甘いイチゴには、ビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果があります。また、千葉では、大粒の房州いちご「紅ほっぺ」が毎年皇室に献上され、今年が60回目になることで有名ですね。



### 3 蛤

ひな祭りのごちそうでお吸い物の具としても親しまれているハマグリ。産卵を前にした3月頃は身もよく肥えて美味しく、二枚貝の中でも二枚の貝殻がぴったり合わさることから「ぴったり合うただ一人の夫と出会う」と言われる縁起のいい食材です。お吸い物のレシピを掲載しますので、参考にしてください。



#### 番外編

また、上記以外にも、昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。うど、たけのこ、菜の花など苦みのある野菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動準備を始めるこの時期にふさわしい食材ですね。

#### ◎蛤のお吸い物のレシピ

##### 下準備

蛤は分量外の塩水につけて砂出しをし、殻同士をこすり合わせて洗い、ザルに上げる。



##### 作り方 ①

鍋に昆布(だし)、蛤を入れて強火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。



##### 作り方 ②

蛤の口が開いたらアクを取り、味を見て塩、薄口しょうゆで味を調える。器に注ぎ、木の芽を散らす。木の芽は手のひらにのせ、空気でたたく(三角おにぎりを握るように空間を持たせて手を打つ)と、木の芽の香りが、より立ちます。



P.N: さる、きじ

## お出掛けスポットのご紹介

3月は弥生となり、過ごしやすい暖かさになりました。各地への行楽に出掛けるには程よい季節です、なまった身体をほぐし、新生活に向けて身体と気分をリフレッシュできるスポットをご紹介します。

今回は亀戸天神 梅まつりのご紹介です。天神様といえば、学問の神様 菅原道真公が有名です。みなさんも訪れてみてはいかがでしょうか。菅原道真公は、特に梅の花を好まれ、多くの和歌を詠まれています。そのため、境内には300本を超える梅が植えられており、紅白の花が咲き始める頃には春の息吹を感じます。さらに境内には5歳で詠まれた【美しや 紅の色なる梅の花あこが顔にも つけたくぞある】という歌碑と道真公の像があります。

天神様の帰りには、甘味処 船橋屋はいかがでしょう？ 船橋屋はくず餅が有名で、江戸は文化二年(1805年)、十一代将軍徳川家斉の頃、創業しました。亀戸天神が梅や藤の季節に参拝客でにぎわうのを見て、粉湯で練った小麦澱をせいろで蒸し、黒蜜きな粉をかけて餅を作り上げました。それがまたたく間に参拝客の垂涎の的となり、いつしかくず餅(くち)と名づけられ、江戸の名物の一つに数えられる程の評判をとりました。

**亀戸天神 梅まつり**  
【期間】2020年2月9日(土)～3月10日(日)  
【開催時間】8時30分～17時まで  
【入園料】無料  
【アクセス】総武線亀戸駅北口より徒歩15分



P.N: Y・T/S・N

## 断捨離(ダンシャリ)

だんだん暖かくなってきて、新年度・新生活がはじまる春。衣替えの季節ですね。断捨離で身も心もお部屋もダイエットしてスッキリな春を迎えましょう。

「とりあえず」取っておく、「とりあえず」しまっておく。そんなセリフを重ね、つい余計なモノを抱え込んでしまう、というのはよくあることです。思い切ってモノを手放す=断捨離することで「とりあえず」とオサラバし、快適な生活を取り戻してみませんか？

断捨離の大まかな手順は、下記の通りです。

#### ①出す

全体把握するため、とりあえず全て出し、次のステップの仕分けがしやすいようにします。一覧表リストにするのも良いですね。

#### ②仕分ける(繰り返し)

「使っているモノ」「今後使わないと思われるモノ(※)」「プレゼントできるモノ」「思い出深いモノ」というはっきりした基準で分けましょう。それでも分けられないモノが出てくる場合、「どちらかわからないモノ」に仕分けし、終わったところで再度分けてみましょう。

※過去3年間で着なかった洋服など

#### ③処分する

「今後使わないと思われるモノ」を「不用品」と捉え、スパッと処分する。それによってできた空間をどう使うか、次のステップの「しまう」に繋げていきます。

#### ④しまう

皆さんも無理せず、チャレンジしてみませんか？ 心の中が軽くなるかもしれませんよ！



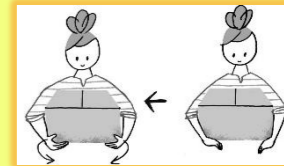
P.N: ミミのパパ

## 暖かくなる季節の体の動かし方

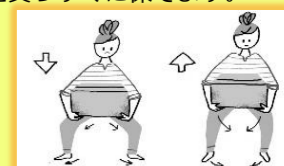
春は、冬の間に溜まった毒素を排出する機能が働きます。例えば、肝臓はアルコールの分解や血液の浄化の働きと共に、溜まった毒素を分解してくれます。春は植物が芽吹く季節でもあり、また転勤などの新生活がスタートする季節です。引っ越しも多く荷作りなどで多忙な方々も多い事でしょう。そのため、春は特に体に負担がかかりやすくなります。ここでは、日常生活で簡単にできる負担の掛かりにくい体の動かし方をご紹介します。

#### ●荷物を抱えるときは、背中と腕を連動させる

荷物を持つときは腕力だけに頼りがちですが、肩甲骨を動かして背中と腕の力を連動させれば、重い荷物も軽く感じます。まずは手の甲を上にした状態で、両腕を荷物に回します。次に、背中に適度な力を感じながら手をくるっと返して荷物を持ちます。体と荷物をしっかりとくっつけるのも大事なポイントです。人体でもっとも大きな力が引き出せる背中と、腕を連動させることにより力が出せるうえ、肩やひじを痛めるリスクを軽減できます。



●荷物を上げ下げする時は股関節を中心に動き、骨盤と腰骨を真っ直ぐに保つ。曲げ伸ばししかできないひざよりも、柔軟に動かせる股関節を使って下半身を動かせば、疲れにくくラクに動けます。持ち上げるときは荷物にしっかりとくっついて腰をおろし、つま先を広げます。立ち上がりながらつま先を閉じて荷物を下ろすときは、しゃがみながらつま先を開きます。つま先の開閉によって股関節を中心に脚を動かすことができ、足腰全体の力を効率よく使えるように。また、腰を曲げたり反らしたりすると、負担がかかって腰痛の原因に。腰を反らさないように注意し、少し前傾させると、骨盤と腰骨を真っ直ぐに保てます。



3月には、外に出て散歩したり、近くの公園で時間を過ごしたりすることが、気分転換にも良いと言われております。また、体を動かすことは心の疲労を軽くしてくれることにもなります。

春は「デトックス」の季節。体をほぐして気持ちも開放的に！ 皆様、上の運動動作を是非取り入れてみて下さい。

P.N: ANKOU、ME、SSD

## ハルニレミュージアム

P.N:T、I、PYON

#### 【作品名】自由

思うように削れるところが、スクラッチアートの好きなところ。製作中老眼鏡で削ったラインを裸眼で見るとズレているのに気づいてあわてました。まだまだへたですが、好きなように空間をいかしています。今回は光り物を加えたのですが、いっぱいつけたいのをひかめにしました。



## 編集後記

3月は変化の季節。ココロも身体も不安定になりやすい時期でもあります。今号では春に向けて、ココロも身体も元気になれるような記事を掲載しましたので、記事内容を読者の皆さんの生活に少しでも取り入れていただき、元気な春を迎えていただければ編集部一同幸いです。

P.N: らいてふ