

デイケア小噺



ある日のデイケア。時刻は18時を回っていた。夕飯を食べ終えて、みんなで小休憩していると、A君が急に神妙な面持ちでこっちを見て、

「ムーンライト……ってあるじゃん？」と言い出した。

「え？なに？ムーン？」聞き慣れない言葉に訊き返すと、「ムーンライト」口を少し大きく開け、A君は言い直す。ムーンライト……？月明かり……？そんなロマンチックな言葉が私の頭に浮かんだが、どうにも場違いである。

「美味しいんだよな、あれ。無性に今俺、ムーンライトが食べたい」

食べ物らしいことは分かったのだが、ピンと来ない。スマホで検索すると、森永製菓のあのクッキー菓子だった。なんだ、このことかと腑に落ちたが、さっきのA君の神妙な顔を思い返し、そのギャップになんとも笑えてきた。

「食べたいんだけど、最近調子悪くて運動できてないからさ。あれ、ぜってー一カロリー高いじゃん」すると、B君がにやっと笑って、「うまいよね。今、チョコがかかっているのも出てるんだよ」と言った。

「あー知ってる。マジでうまそうだよな」とA君。

ムーンライトのチョコがけバージョンがスタバの新作ドリンク並みに当然に2人（20代中盤、男性達）の共通の話題になっているという状況がシュールで吹き出しそうになったが、なんとかこらえる。

「B君、割り勘しねえ？」

その言葉で、もう駄目だった。看護師Cさんと私は目が合い、爆笑した。ここは小学生が放課後に集う駄菓子屋かいな。

「おごりますよ」B君はやはりにやにやしながら、言った。B君もB君である。なんでそんなに嬉しそうなんだい、君も。そしてA君とB君はそわそわしながらクリニック向かいにあるスーパー、マルエツに買いに行った。

数分後。

「普通のとチョコの、どっちも買っちゃった」

2つの箱を抱えて2人は戻って来た。満足げに、2人は食べ始める。

戻って来るなりB君は、やはりにやっとしながら、ポケットから何やら取り出しスタッフTさんに渡した。

……レシートである。B君はデイケアの経費で出せと、そう言ってるのかい？！

「せっかくかっこいいこと言うじゃんって感心してたのに！」スタッフ2人は声を上げて笑いながら言う。

……もちろん、経費で落ちるはずはない。B君はA君が割り勘を提案した時から経費で落とそうと企んでいたのだろうか、はたまた得意の大ボケをかましていたのか。

掴みどころのないニヤケ小僧B君なので真相は闇の中である……



【アンケート募集】

この通信について、アンケートを募集しております！

ご意見、ご感想などどしどしお送りください。

デイケアのメンバーの皆さんは、デイケア小噺を是非お寄せください。

デイケアで起きた面白かった話、感動したエピソードや誰かの名言など送っていただけると、採用して記事にさせていただくことがあります！

こちらを読み取ってください♡



～編集後記～

朝晩に少し涼しさを感じるようになってきた気がします。
なんか9月って裏寂しい季節ですね。
フジファブリックの『若者のすべて』や森山直太郎の『夏の終わり』を聴きながら浸ってしまいます(笑)

発行日：2025年9月1日

発行：ひだクリニックお台場デイケア Vinaka

発行責任者：木村尚美

編集：山田彩加 編集協力：和田幸恵

東京都港区台場 1-5-4-202 ☎03-6457-1511

2025

創刊号

Vinaka 潮風便



モルックにお熱！



皆さん、『モルック』はご存知ですか？

モルックとは、チームで順番に木の棒を投げ、点数の書かれた木のピンを倒して競うフィンランドのゲームです。

ビナカでは、近頃みんなモルックに熱が入っており、毎週火曜日にモルックのプログラムを行っています。

写真は、7月下旬に夢の島で行われた大会に出たときの様子です。

ハードなスポーツではなく、ルールも簡単なので誰でも気軽に楽しめます！

やってみたくなった方は是非デイケアへ！

はじめまして。このたび、ひだクリニックお台場デイケアビナカでは、5周年を期して「ビナカ潮風便」という月刊通信を始めることになりました！
毎月、デイケアのプログラムの様子や次月のイベント情報などをお届けしていきます。
デイケアのメンバーはもちろん、外来で診察を待つ皆さんを退屈させないような読みごたえのある記事にできたらなと思っています。
これを読んで、デイケアに参加してみたくなった方、是非主治医の先生にご相談ください！
これからどうぞよろしくお願いいたします。

月刊通信『ビナカ潮風便』、始まります！

初めまして！

【家族会】

毎月第1・第3土曜日（10:00～12:00）

<参加費>1200円

主に第1土曜日は勉強会、第3土曜日は家族SSTを行っています。

8月2日に行われた家族会では、『家族の関わり』についてみんなで学びました。



当事者を支えるご家族にしか分からない、それぞれが抱える思い・苦労がある。

ご家族も自分の人生を大切に。

あなたも、話しに来てみませんか。

【時間管理プログラム】

月2回、土曜日（13:00～15:00）

<参加費>デイケア料金

おとなのADHDの方に向けた時間管理のプログラムを月2回土曜日に行っています。

「時間に遅れる」「約束を忘れる」「間に合わない」そんなお悩みを抱えている方、担当医師にご相談ください。

<9月の予定>

9月6日〔内容〕日中の過ごし方

〔持ち物〕スケジュール帳

9月20日〔内容〕重い腰を上げる方法

〔持ち物〕テキスト・ペン



当事者研究レポ 月のどこかの木曜日 13:00～



ビナカでは、毎月一度、向谷地宣明氏による当事者研究のプログラムを行っています。
8月の当事者研究では、「未来語りのダイアログ」をやりました！

未来語りのダイアログ

まず、1年後。そしてそのあとに5年後を生きている自分になりきり、一人ずつ
思い思いに状況を語ってみようというもの。重要なのは、「前向きに語る」ことだ
と向谷地氏がみんなに伝えてからスタートしました。



「作業所で働き始め、彼氏ができました」、「先日家族みんなでアメリカに行ってき
ました」、「子育てが一段落して世界一周旅行の準備をしています」など、わくわく
する未来のお話がたくさん聞けました。

1年後はある程度想像がつくけれど、5年後となると難しい。でも、だからこそ自
由に夢が膨らむ、とても楽しいプログラムでした。『言霊』や『引き寄せの法則』のよ
うな見えない力っていうものもきっとあるからね、という話にもなり、盛り上がりまし
た！

9月の当事者研究は9月11日(木)を予定して
おります！お楽しみに♪

認知機能リハ（リワーク） 毎週水曜日午前 10:30～11:45 午後 13:30～15:00



毎週水曜日は、リワーク（復職）のプログラムを行っています。

午前は、ドイツのコンピューターソフト会社が開発し、精神科医 池
淵恵美先生と研究チームが日本語版ソフトとして作成した Jcores（ジェ
イコアーズ）という認知機能回復の為にゲームをパソコンで取り組んで
います。Jcores について詳しくは来月号にてご紹介いたします！

午後は、精神保健福祉士の時田陽介氏によるリワークの為に S S T や
心理教育、SST 普及協会認定講師の土屋徹氏による『つつち～の部屋』
などのプログラムが開催されています。

8月6日の『つつち～の部屋』では、「睡眠」についてみんなで考えました。
すぐに睡眠薬に頼るのではなく眠りにつく方法について、つつち～が「頭を
冷やす」ことが良いと教えてくれ、目から鱗でした！

近頃は、日中にキンキンに冷房を効かせた室内で活動することやスマホや
テレビを夜になってもやめないことで夜に頭の温度が下がりきらないという
話もあり、腑に落ちました。

夜は、睡眠薬を追加する前に、まずスマホをやめ、アイスノンを頭に巻いて布団へ Go！



うどんを打ちました！



8月15日の終戦記念日。ビナカではみんなでうどん
を打つ特別プログラムを行いました。

粉を混ぜて、お湯とお塩を加えてこねこね。そして
みんなで裸足になり、ふみふみ。

開始してから約1時間半。ひとりひとりがそれぞれ
に打った、太さが様々な、個性豊かなうどんができあ
がりました。

うどんの太さの違いで、食感も全く異なります。み
んなで食べ比べました。皆お腹いっぱいになるまで食
べ、大満足。頑張った甲斐があったと思います！



ここで一句。
「このコシがいいね」と皆が言ったから
8月15日はうどん記念日



今後のイベント予告



9月はイベント目白押し！メンバーの皆さん、くれぐれも体調に気を付けて9月を走り抜けましょう！

① ソーシャルフットボール 関東大会 2025 東京都予選 〔9月15日(祝)〕

<時間>10時～13時

<場所>新宿スポーツセンター

ビナカのフットサルチーム『Vistachio』が
ついに今年、大会に出場します！
隔週水曜日にコツコツ練習を積み重ねて
きた我ら、ビスタチオ。
その成果を発揮して目指すは予選通過！



② お台場ボート大会 〔9月23日(祝)〕

<時間>10時45分～ 開会式

<場所>お台場海浜公園

毎年恒例のボート大会が今年も開催！
今年こそ、1位をとれるよう選手のメンバ
ーは意気込んでいます。
我らが頼れるリーダー、時田氏が副実行委
員長を務めるのでそこも注目ポイント(笑)
みんなで応援しに行こう！！！！



来月は10月11日(土)・12日(日)にみなと区民祭りがあります！
ヴィナカも出店しますのでぜひお越しくださいね！