

9月23日お台場ボート大会



秋分の日。お台場ボート大会（水辺フェスタ）に今年も出場しました！



参加メンバーは事前に入念な作戦を立て、この日に臨みました。いかに「蛇行」することなく進んでいけるか、それが課題だと話し、片側に寄りかけた場合の掛け声のかけ方について意見を出し合いました。

さあいよいよ当日。よく晴れたボート日和。美味しいお弁当を食べ、

準備は万全。いざ出航！4年目の出場にして一番いいスタートダッシュを切りました。前半にかけて、3チームは競り合います！！他のチームのボートにぶつかるといふハプニングもありましたが、めげずに進みます。

周りの応援の声や、アナウンサーが読み上げてくれた、「仲間で力を合わせて社会という大海原に漕ぎ出していきます」という言葉にも励まされ、無事に陸へ漕ぎ着き、ゴールテープまで走り抜けました。結果は一步及ばずでしたが、今までで一番健闘した勝負ができたと思います！来年は絶対リベンジするぞ！

今後のイベント予告



① みなと区民祭り

[10月11日(土)・12日(日)]

<時間>11日 (11時～17時)

12日 (10時～16時)

<場所>増上寺

<持ち物>Vinaka T シャツ

(持っていない人は時田氏へ)

②ハロウィンパーティー

[10月30日(木)]

<時間>11時45分～(予定)

<場所>buona82

(ボナパニ) @東松戸

<持ち物>渾身の仮装で参加

してね♡皆、ガチです



2025年
10

ヴィナカ

Vinaka潮風便



秋風に素せて

こんにちは。街中にはハロウィングッズが並び、今年も終わりが近いなあ……。なんてしみじみ思う今日この頃ですね。皆さま、いかがお過ごしですか？
朝晩は肌寒さを覚える日も増え、季節の変わり目を実感しますね。体調はもちろん、気持ちも揺らぎやすい時期です。どうぞ無理をせず、少しでも変化を感じた際は早めに主治医にご相談ください。

九月はイベント続きで、ヴィナカメンバーは大忙し！おかげで体調を崩している暇もありませんでした(笑)

今月号もお届けしたいことが盛りだくさんです。

Vinaka 5周年記念パーティー@ミラコスタ



9月4日にディズニーホテルミラコスタで、Vinaka 5周年パーティーを開催いたしました！

でも、ただのお楽しみ会ではありません！

2か月前からデイケアに参加することでポイントが貯まり、ポイントに応じてランチ費用の補助が出るという頑張った分が形になる企画でした。



B型作業所や予備校、大学に通いながらも時間を見つけてデイケアに来るなど、皆この日のために頑張ってきました。事前に司会の担当も決めており、なんと台本を覚えて来たメンバーもいて、みんなの気持ちは最高潮。参加メンバー17人、スタッフ5人の盛大な会となりました。

今月の家族会は4日(土)に家族相談会、18日(土)に家族 SST です。

自己紹介コーナーでは、一人ひとりが思い思いに語りました。「最初に言っておきたいんですが、ハゲてないです。ちゃんと髪あります」と言ったK君のつかみ、ディズニー大好きRさん・Mさんのパーク内のおススメスポット紹介が印象的でした。さらに、スタッフをもっと知るためのクイズや、看護師Aさん渾身の5周年振り返りムービーも登場。笑いあり、そして感動あり。デイケアに通い始めた時からの自分の成長を振り返る、とても素敵なパーティーとなりました。さあ、また今日から、歩んでいこうね。

チーム『Vistachio』、フットサル関東大会出場



9月15日、ソーシャルフットボール関東大会 2025 東京都予選に、Vinakaのフットサルチーム『Vistachio』が参戦してきました！



「他の人の活躍も自分の活躍だと思って頑張ろう」というキャプテンI君の言葉が、緊張や不安でこわばるみんなの背中を押します。メンバーはボールを粘り強く追い続け、キーパー守護神K君が何度も全身でボールを受け止めます。キャプテンのシュートで1点を勝ち取り、第1試合、なんと初勝利！！感動で胸がいっぱいになりました。

その後も、お互いの体調をフォローして弱さをカバーし合い、無事に全3試合を終えました。第2・第3試合は惜しくも負けてしまいましたが、誰一人欠けることなく無事に3試合を戦い抜いたことが何よりも誇らしい。

のびしろしかない『Vistachio』の今後の活躍に乞うご期待！

Jcores(ジェイコアーズ) 特集



今月号では、毎週水曜日の午前中（午前10時半～11時45分）にリワークプログラムで行っている認知機能回復のためのゲーム、Jcoresについて詳しくご説明いたします！

一回45分間、各回のシートに記載された課題に取り組みます。全24回で1クールが終わるようにプログラムが組まれており、回を重ねるごとに難易度が上がっていきます。



ゲーム画面を開くと、「作業記憶」、「言語性記憶」、「処理速度」、「流暢性」など認知機能を鍛える分野が7つに分かれており、各回の課題を選択して、ゲームを始めます。例えば「作業記憶」では買い物や仕事の一場面のイラストを記憶するといったゲーム、「処理速度」なら旗揚げのゲームなどがあります。すべての分野の総合力が試されるものもあり、買う品物の種類を暗記し、バーゲンセール 시간なども考慮してなるべく安い値段で買い物を終えるという「サクサクお買い物」などは参加者からも「難しい」という声をよく聞きます。

45分間のゲーム時間の後、振り返りを行います。ゲームを始める前と終えた後で疲れはどう変化したのか、ゲーム中の気分の安定度はどうだったか、うまくいったゲームとそうでなかったもの、うまく休憩がとれたかなどについて、まず個人で振り返り、その後グループで振り返りをします。

日々のコンディショニングの違いを意識しながら、PC操作の練習をしたい方、復職に向け自分の得意分野と苦手分野を分析したい方などにおすすめです。ご興味のある方はぜひ主治医・デイケアスタッフにご相談ください。

メンバー&スタッフ語録・ミニ小噺集



◆ 20代のA君は、先日他のデイケアメンバーの結婚式に参加後、結婚欲が高まったそうで、最近自分の結婚式に流す曲のリストを決めているらしい。

どんな曲なの？と聞いたら、ちょっぴり照れて「それは秘密です」だって。どんな曲なのか気になるぜ……(˘ω˘)



◆ 看護師Bさんはボウリングのプログラム前に一言、「ボウリングってさあ、逆に投げちゃわない？」みんなの頭はハテナでいっぱい。「なんでもない」と一応その場を誤魔化したBさん。いざ始まると、投げるときに読んで字のごとく逆向きにボウルを落とすBさんに皆啞然(° o °)

◆ デイケアの新入りC君は海外の大学に通っている秀才だが、朝起きるのが苦手。メンバーやスタッフが必死でモーニングコールをするのだが、C君はそういう都合が悪くなったときは決まって、“I can't speak Japanese.”と言うらしい。C君にしかできないその逃げ方、秀逸で最高だぜ!(^^)! でも、ちゃんと朝からデイケアに来ましよう。



◆ D君は最近よく眠れないらしい。Eさんもそうらしく、D君はEさんに深夜にLINEすることがあるらしい。Eさんがそれに返信すると、「こんな夜中になにやってんすか。寝なきゃだめじゃないすか」と返されたそう。D君、君がLINEしたのよねえ？(笑)



◆ F君は『Espacio』のメンバーとしてソーシャルフットボールの日本代表選手。Vinakaのフットサルチーム『Vistachio』の練習にも来て、毎回見事なプレーを見せてくれている。9月15日の東京大会に向け、VistachioメンバーがF君にルールを聞いたのだが……
「実は自分もルール、よくわかってないんだよね」と笑うF君。えー！！！ みな驚き、爆笑の渦に包まれた。

◆ デイケアで一番若い10代のG君は、ディズニーに十数年ぶりに来たらしい。タワーオブテラーに乗りエレベーター恐怖症になり、レイジングスピリッツで千葉県全土に聞こえたのではないかというレベルの雄叫びをあげ、感動系アトラクションのソアリンでさえ大絶叫、皆を大爆笑させた。周りが心配になるくらいなのだが、本人はリタイアせず、みんなと閉園まで遊び尽くした。「楽しかった」という感想を聞いて、一緒に行った20代メンバーはほっこり。



毎日とても愉快的なデイケアです！



～編集後記～

5周年パーティーのコーナーにスペースがなくて一句を載せられなかったのでここで回収させてください(笑)



『パンがないなら、ミラコで食べればいいじゃない』by マリー・アヤトワネット



👉 アンケートはこちら
からお願いします！

発行日：2025年10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