

今後のデイケアイベント予告



ポルトカップ 2025

[12月14日(日)]

フットサル、今年の集大成の試合にしよう

<時間>9時

<場所>星川駅集合

会場は横浜FC・LEOC

トレーニングセンター

望年会

[12月29日(月)]

忘年会ではなく望年会です！

時間・場所など詳細未定

ヴィナカに来てご確認を

お願いします！



新年会は1月5日(月)です！ヴィナカに来て新年を始めましょう！

【家族会】隔週土曜10時~12時

6日(土)が家族相談会、

20日(土)が家族SSTです！

<1月10日12時~の新年会の

申し込みは12月20日まで！>



時間管理プログラム

6日(土)・20日(土)

いずれも

13時半~15時

~編集後記~

私の今年の「日常生活で演技派になる」という目標は達成ならず……(笑)。感情に振り回されず、スマートに振る舞えるようになりたいものです。



👉 アンケートはこちら
からお願いします！

発行日：2025年12月7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

12

ヴィナカ

Vinaka潮風便



冬の足音とともに❄

師走の候、朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

二〇二五年は、大阪万博が開催され、世間を賑わせました。また、先日には女性初の総理大臣が誕生し、日本史に残る年となりましたね。

今年はどういう年でしたか？

いい年だった、という方は勢いに乗って来年もこの調子で。あまりいい年ではなかったという方は、区切りをつけて来年は心機一転！でも、あまり気張らず、ぼちぼちいきましよう。

今年もお世話になりました。年末年始、ゆっくり休んで一年の疲れを癒してくださいね。

高尾山に登ろう

11月25日。高尾山に、はるばる登ってきました！9時に新宿駅に集合して、電車で揺られて約1時間。高尾山口駅を降りるなり、都市部とは打って変わって寒い！あいにく、雨も降っていました。

ふもとから、ケーブルカーに乗って、山腹に向かいます。赤や橙、

黄色に彩られた木々が私たちをお出迎え。窓から見えるグラデーションが

きれいで、気分は高揚（紅葉だけに）！山腹で名物の

団子を頬張ります。澄み切った空気の中で食べる、甘じょ

っぱいタレを絡めたほかほかのお団子。ほっぺが落ちました……



さあ。腹ごしらえもしたところでいよいよ登山です。

初心者向けの高尾山と言えど、侮れません。意外と傾斜は急で、踏ん張らないと前に進みません。おしゃべりしながら、一步一步進んでいきます。



途中、高尾山薬王院の境内の長い階段を上ったところで、山頂を目指す組とゆっくり下山する組に分かれました。自分のペースで自分なりに楽しめる要素を探すというのも、本プログラムの目的の一つです。山頂組はその後 15 分ほど登り続け、ついに山頂に到着！ 達成感と山の頂からの絶景で感動。頑張った甲斐がありました。



帰りは再びケーブルカーに乗り、ふもとのイタリアンのお店で美味しいパスタやピザを食べて、大満足。みんなお疲れで頭をコクンコクンしながら新宿駅に戻り、無事解散しました。

いい運動をしながら景色もグルメも満喫した贅沢な一日となりました！

モルック大会&バーベキューwith テララ



11 月 18 日(火)。待ちに待った B 型作業所テララとの合同モルック大会&バーベキューが開催されました！

普段から練習を積んでいるから負けるわけにはいかないと燃えているヴィナカチーム。一方、ビギナーズラックもあるからね、とテララチームの気合も負けていません。始球式と称した、時田氏によるお手本の第一投での見事な 12 本全倒しを皮切りに、試合がスタート！



第 1 回戦。ヴィナカメンバーは練習の成果を発揮し、10 点以上の高得点の一本狙いを次々に決めていきます。驚くテララチーム。順調にヴィナカの 1 チームが初戦を制しました。

第 2 回戦。どのチームも後半で苦戦！ヴィナカのガチ勢メンバーたちが外してしまう中で、テララチーム、だ

んだんとコツを掴んできたか……？やばいやばいと言っている間になんと、テララの 1 チームが勝利！

第 3 回戦は、テララ・ヴィナカのごちゃ混ぜの 4 チームで戦いました。なかなか勝敗がつかずに皆がじれったい思いで見守る中、勝利の一投を決めたのは——テララ・ヴィナカ両方所属の A 君！今日の主役でしたね。

テララ vs ヴィナカの戦いは 1 対 1 の互角の結果で幕を閉じました。これは、第 2 回大会の開催を待ち望むところです……!!

心もお腹も満たす BBQ

そしてモルック熱が冷めやらぬ中、15 時半からはバーベキューが始まりました。オレンジの淡い夕暮れの中、レインボーブリッジと東京タワーがひと際存在感を放つ景色をバックに食べるお肉や野菜は格別のおいしさです。とっても寒かったけれど、あったかい火を囲んでマシュマロが焼けるのをじっと待つ時間も風情があり、みんなの素敵な思い出になりました。



テララ・ヴィナカのそれぞれのメンバーが一堂に会した今日。お互いにいい刺激を受けました。明日からも、それぞれの場所で頑張ろう。

メンバー&スタッフ語録・ミニ小噺集



◆とある金曜日。勉強に勤しむA君が一番乗りでデイケアに来ていた。おしゃれ看護師Bさんとなにをゴソゴソやっているのかと思えば、なんと、「リラックマを爪に乗せている」とのこと！Bさんが爪に乗せているのを見て、自分もやりたくなっちゃった、とのこと。1時間ほどかけてリラックマネイルが完成し、A君はご満悦の表情。のちのち、この爪があらゆる日常生活に支障をきたすことになるとは、このときは知る由もない……(A君はワルになりたい野望を持っているらしくたまに毒舌になるのだが、爪に乗せるほど生粋のリラックマ好きなのだから到底無理なのである。)



◆茶髪がよく似合うC君。他のスタッフから「C君、最近時田さんに冷たいじゃん」と言われ、何て答えるのだろうと思っていたら、「時田さんがよくわからないボケのパスばかりしてくるから、時田さんのことが面倒でどうでもよくなりました」とのこと。なんじゃそれ。C君、「どうでもよくなった」って、前は満更でもなかったってことですね(笑) C君と時田氏の今後をにやにやしながら見守っていますね。



◆11月のバースデープログラムの前にみんなでDさんにメッセージを書いていた。Dさんの名前の漢字はなんだっけ？という話になり、時田氏がボードに漢字を書いて、Dさんは11月11日生まれだからこのお名前なんだよと教えてくれた。そう、Dさんはポッキーの日生まれなのでお名前はポキ子と言うんです。……と、これは冗談ですが(笑)、Dさんは生まれた日にちなんだお名前なんです！いろんな名付け方がある中でも、洒落ていて素敵！



◆ボケ王のE君が自己紹介するとき、「実習生(もしくは看護師)のEです」というボケをするのがお決まりになっている。テララとの交流会の日、合同で行ったお昼のミーティングでの自己紹介のとき、その日本当にヴィナカに実習に来ていた未来の精神保健福祉士Fさんが「実習生のFです」と挨拶をしたら、最近仕事で出世したG君が間髪入れずに「嘘つけいー！」と高らかにツッコんだ。その場は地獄の空気に……。実習生Fさん、びっくりさせてしまい、すみませんでした。G君、E君のボケの時にツッコみなさいよ。



◆テララとのモルック大会。筆者、テララに負けるわけにはいかないと燃えていたヴィナカチームの足を引っ張らないか心配していた。そんな最中、ある一投でスカをしてしまった。すると、モルックガチ勢H君に「だって、モルックって人間が棒倒して喜んでんだよ？　すごくない？　こんなに知性が発達した人間がさ」とよくわからないフォローをされ、筆者はたしかに、と妙に納得してしまった。フォローしてくれた気持ちはありがたいのだが、こんな胡散臭いモルック論にうなずいてしまったことが少々悔しい気もする。



◆フットサルの帰り道にて。H君が先日 Vistachio(ヴィナカのフットサルチーム)のLINE グループに載せてくれたフットサルの動き方の解説動画リストの話になった。Iさんによると、結構動画を見たのにまだ20個くらいあって全然見終わらないとのこと。スタバで動画を見ていたらついに通信制限がかかってしまったと笑うIさん。H君曰く、あれもこれも大事だとどんどん追加していくうちに膨大な動画数になっていたとのこと。さらにIさんは動画を見ながらメモに自分なりにまとめていたそう。Iさんの並外れた勉強熱心さと、H君の100%の熱意と善意。2人の良さが凝縮されたこのやりとりにほっこりしていた私が動画リンクのクリックすらしていないのはここだけの話にしてください。H君、ごめんね。私も見習って頑張ります。

