

## 今後のデイケアイベント集



### 宙麦マスターズ

[2月10日(火)]

宙麦会でのゲーム対決  
時間・場所はヴィナカに  
来て確認してね♪



### バレンタインを楽しもう

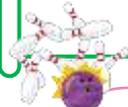
[2月13日(金)]

皆でお菓子を作ろう！  
時間・場所はヴィナカに  
来て確認してね♪

### ラウンドワンに行こう

[2月26日(木)]

詳細はヴィナカにてチェック！



### 【家族会】

毎週土曜 10時～12時

2月7日(土)家族相談会

2月21日(土)家族 SST



### 時間管理プログラム

7日(土)13時半～15時

21日(土)13時半～15時

～編集後記～

小学1年生の時、初恋の男の子がバレンタインに風邪で学校をお休みしたので、母と一緒にその子の家にチョコを届けに行ったのですが、恥ずかしくて母の後ろに隠れ、結局母が渡しました笑 (山田)



👉 アンケートはこちら  
からお願いします！

発行日：2026年2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

2026

2

ヴィナカ

## Vinaka潮風便



### 春待つ季節に



暦の上では、もう春を迎えましたが、厳しい寒さが続いています。皆さま、いかがお過ごしですか？

二〇二六年のお仕事や活動がスタートして早一か月。ご自身の無理のないペースで日々を過ごすことができていたら何よりです。

まだまだ風邪やインフルエンザが猛威を奮っていますので、くれぐれもお体を温かくして、体調をくずさないよう気をつけてください。

### 新年会



2026年明け、デイケアヴィナカの新年会を1月5日に行いました。

色とりどりのお寿司とおせち、そしてお雑煮。木村副院長とスタッフSさん



が腕によりをかけて作ったごちそうは今年も変わらず美味しいです。贅沢にたらふく食べて、ヴィナカの1年がスタート。だって、何をしてもまずは『食』から、ですから！  
腹が減っては戦はできぬ。

そして一人ずつ、毎年恒例の「美仲神社」にお参りしてから、今年の抱負を発表しました！「午年」の「うま」にかけて抱負を言う人、去年と同じ目標を言っている(……？笑)人など、十人十色の思いが聞けました。最後はこれも毎年恒例、アクアシティにあるお台場神社を参拝しました。



今年はどんな一年になるのでしょうか。不安と期待を胸に、いざ行かん！

## 初詣@川崎大師



1月13日。新年の祈願をするため、川崎大師に行ってきました。

京急川崎駅に集合し、京急大師線に乗ってみんなで川崎大師駅へ。正月気分が抜けていない(?笑)遅刻メンバーも少々。仲見世通りをくぐり抜け、川崎大師目の前のお蕎麦屋さんでまずは腹ごしらえです。鴨せいろに鍋焼きうどん、カレー南蛮そば。皆それぞれのメニューを美味しくいただきました！



さて。手と口を清め、いよいよ参拝です。ゆっくり時間を使って祈願するメンバーもいれば、パッと潔く済ませるメンバーも。皆何をお願いしたのでしょうか……☆彡 参拝のあとは自由時間をそれぞれに楽しみました。仲見世通りで食べ歩きをしたりおみくじの結果に悲しむ人喜ぶ人。

初詣発祥の地とされている歴史あるお寺で1年の良いスタートが切れました。2026年が良き1年になることを願って。

## 餅つきパーティー



1月30日。なんと！ヴィナカで餅つきパーティーが行われました！

前日からもち米を水に浸して準備は万全。餅つき機で水に浸しておいたもち米を蒸し、それを臼に移してみんなでぺったんぺったんお餅をつきました。



……とは言ってもこの作業、想像していたよりもハードでお餅が出来上がる頃には皆息を切らすことに……(苦笑)ある種ミニ運動会と言っても過言ではない。……と、途中で現れた救世主A君！フットサルチームEspacioでも頑張るスポーツマンの彼が来てから、餅つきがはかどることはかどること！！ありがとうA君！きなこに磯部、砂糖醤油。そして納豆、あんこ。皆でお餅ビュッフェを楽しみ、大満足の一日に。

## メンバー&スタッフ語録・ミニ小噺集



・我が副院長のAさんはいつも夢見てる。夢のない人生なんてつまらない。パワフル過ぎるAさんの名言は『寝てるのは死んでるのと一緒に！』。先日某商社のCMで謳われていた「商人は水であれ」という哲学に感動したそうで、新年会でそれを熱弁し今年の目標を早速「水のように」と書いていたことで、スタッフ&メンバーからすかさず「怖い」と言われたが、全くお構いなし。そんなAさんの一番の夢は、「そうめん流しのお店をお台場に出したい」らしい。メニューももう決めているそう。冬は、どうするのかしら。



・バイリンガルB君のお友達の結婚式のためなぜか一緒にモンゴルまで付いていくことになったC君、Dさん(彼ら通称：モンゴル軍)。モンゴル軍の会話を盗み聞きしていたら、モンゴルでは披露宴を2~3日やるだとか、B君はTシャツで行くつもりだとか、なんだか幸先不安。C君も、結婚式に着ていく服は現地調達の方がよくな？そっちの方がおもしろくな？と言い出し、なんだかしっちゃかめっちゃかで傍から見ても心配になる。その中で唯一まとも(だと筆者が思っている)なDさんが、某有名アウトドアブランドのお店で「モンゴルに行っても大丈夫な服」を店員さんに聞いたところ、「うちのブランドの衣服では無理」「呼吸のトレーニングをしておいた方がいい」などと言われたそうである。

いろいろ大丈夫だろうか、モンゴル軍！2月の下旬に出発予定とのこと。心から健闘を祈る！！



毎週水曜日のリワークスタッフ和田氏が出演するゴスペルコンサートに無料ご招待！先着5名様まで 3月20日(祝)17時~@四谷区民ホール  
ご希望の方は時田氏までお声がけください♪



## 気まま便り「苦くて甘い」



季節の短編小説をお届け！今回はバレンタインにちなんだお話です♪

今年もこの季節になってしまった……そう、2月14日はバレンタイン。7年前に死んだ妻が、娘に、毎年私にチョコレートあげるという約束をさせたことで3年ほど前からこの時期が憂鬱である。というのも、妻が入院し病と闘っていたとき、娘は小学校低学年だった。娘は私によく懐いており、妻の見舞いには車中で一緒にしりとりをしながら通っていた。バレンタインの約束を妻としたことも、ニコニコで私に報告してくれた。

しかし、そんな娘も今や中学生。彼女は絶賛反抗期であり、ほぼ毎日怒りモードで私に接してくる。そして先日には、同級生からの影響なのか、洗濯物を私のものと分けて洗わないと嫌だと言いだした始末である。

私が3年ほど前からバレンタインの時期が憂鬱だというのは、今年こそは娘がチョコレートをくれなくなってしまうのではないかという女々しい不安からである。一応言い訳なのだが、もらえなかったら悲しいという理由ももちろんあるが、いくら反抗していても、妻と交わした約束は「砦」なのではないかと、おおげさだがそんな気持ちが私の中にあるのだ。



バレンタイン当日。

朝食を食べながら相変わらず娘は私を睨んでくる。お菓子を作る姿は今日まで見ることはなかったし、多分、今年からはもう、無理なのだろう……

寂しい気持ちで会社に向かい、こんな日に限って仕事は定時あがりだ。家に着くと、リビングの灯りはついておらず、娘は自室にいるようである。簡単なレトルトパスタを作り、娘を呼ぶ。娘は相変わらず、ほとんど言葉を

交わすことなく、スマホをいじりながら気だるそうにパスタを食べる。

ごちそうさまも言わず、自室に戻ってしまった。

……ああ。やはり、もうもらえないのだ。悲しい気持ちで隅にある仏壇で、妻の写真の前で手を合わせた。諦めて食器を洗おうと、キッチンに向かう。

すると、珍しく娘の弁当箱がキッチンに出してあった。いつもなかなかシンクに出してくれなくて喧嘩になるのだがどうしたのだろう。そう思って中を開けると、食べ終わりの汚れた容器の中に、チロルチョコが2つ入っていた。

……娘よ、なかなかやりやがる。たった50円で私を泣かせるなんて。サブライズ好きなのは妻譲りだろうか。

チョコレートの包み紙についたケチャップをティッシュで拭きながら、再び仏壇に向かった。妻にチロルチョコを見せびらかしながら、ゆっくり包み紙を開ける。

美味しい。いつもは微笑みかけてくれている妻に、今日はなんだか笑われているような気がした。  
(文・酔浜ぶか)

### 【市民公開講座のお知らせ】

#### 統合失調症の治療と再発予防～自分らしい人生を歩むために～

<日時>2月15日(日) 13時～14時半

<参加費>無料

<申込み>当日登録も可、15日14時半までの登録で後日のオンデマンド視聴可

総合司会・演者 杏林大学医学部 渡邊 衡一郎先生、  
ひだクリニックお台場副院長 木村尚美と当事者3名による座談会形式の講座です。

<https://gjm.pw/smp260215> もしくは右のQRコード

よりご登録をお願いいたします。

