

# 作業療法新聞

2014年6月1日

発行

日吉病院 OT 室

5月2日のヨコハマウォーカーで山下公園に行ってきました。

その日は日差しが強かったため日中のコンクリートで飲み物を購入し総勢1人でいく出発！  
日吉駅から、みなとみらい駅まで直通の電車で行き、改札左のビッグなエスカレーター（かなり怖い）で地上に出ました。目の前には遊園地「コスモワールド」があり、見た感じではそんなに怖くはないかな？ エントランスから、絶叫が聞こえてきたので、そのことに驚きました。

みなとみらいの大観覧車を右手に進み、スズリと車みのある赤レンガ倉庫をぐるりと回ると、大棧橋「豪華客船が2隻泊まっています」。これは新聞に載せるために撮影せねばいけませんを探してもカバンに入っていないというくらい忘れていました。痛恨の極みであります……。

目的の山下公園に着くと、炎を使ったパフォーマンス集団がいて、たぐやんのおおむねんから、喝采を浴びていました。

休憩ポイントのハッピーローソン（飲食スペースと子供用の遊具がありました）の外のテラス席で横浜の海を眺めながら、ソフトクリームを食べつつお話をしました。風がとっても気持ち良かったです。近くの日本大通り駅まで歩いて行き、電車で日吉駅まで戻り、当初の計画通り、午後4時丁度に病院に着きました。

ゴールデンウィークの真っ最中で若いカップルや家族連れが多く、うらやましい限りでした。

……青春の、もう一輝。

その日歩いた距離は4キロ程で、クッタクタで足の裏が痛くなりました。健康体操や院内散歩などに力を入れて行きたいと思いました。

## 退院準備グループ

5月12日に退院準備グループの活動で横浜市総合保険医療センターに行ってきました。

施設内には家族から離れて一人暮らしの練習が出来る生活訓練施設、ハイックもめがあり、部屋は和室で冷蔵庫がついていました。精神科クリニックも併設しており、心理の勉強や集団精神療法などがあります。一日の作業時間は、8:45から16:00までです。具合が悪い日があれば連絡するなど、自己管理の能力も必要となります。

その他に、4階に「港北区生活支援センター」が入っており、施設内はともキレイで、夕食のサービスがあり、午後1時まで注文すれば400円でごはんが食べられます。

月に何度か精神科と内科の先生が来ていて、相談することも出来ます（頼もしい限り）。途中で調子を崩した時のための休憩室もありました。パロンも1台あり10分100円で利用できます。テレビが2台と卓球台もあり、さまざまな人との交流があります。お風呂も洗濯機なども利用でき、よりの良い生活の準備ができそうです。

近くのことといった施設があることを知ることが出来、心強く感じました。

## 日吉ウォーカー

5月6日に横浜のSOGOに行ってきました。

東横線急行に乗り15分ほど到着。横浜駅構内は飲食店や雑貨店、衣料店などが立ち並んでおり、平日にも関わらず、多くの人でにぎわっていました。

メンバーが話し合った結果、まずはお茶をする事になり、カフェを探しましたが、どこも混んでいて入れず、諦めかけていたところ、オープンテラスを発見！客も居らず即決。苦勞のかいがありました。クレーンやホットドッグ、アイスコーヒーなど、おのおの満喫しました。そして目的である刺子の店に行き、材料をたっぷり買いこみました。隣のお店では横浜のお洒落な絵画が売っていて、高価で手が出せませんが、お金を貯めていつかは……。

スズに人ごみの中に入り、少し疲れましたが、散歩グループに参加し、慣れた感じのヨコハマの一日を過ごしました。

## ヨコハマウォーカー

5月16日午後、原宿・明治神宮に行ってきました。

最寄り明治神宮副駅へは日吉から副都心線直通で28分300円で駆けつけます！

明治神宮副駅に着いた後、長い地下通路を延々と歩いてようやく出口へ到着。初めから足が疲れてしまいました。

駅出口からは裏道を使って竹下通りのカルビーテラスへ行きました。評判だったので入れるか心配していましたが、店内は意外と空いていました。家族連れなど様々なお客さんが、お土産でしょうか、籠いっぱいカルビー商品を買い求めていました。

まず、揚げたてのポテトチップスを購入。チョコレートがかかったチップスにソフトクリームをつけて食べるもので、ほどよく甘いチョコレートと、口の中でひんやり溶けたソフトクリームが美味しかったです。追加で、当地じゃがりこ8種類入りを買いました。

最後に明治神宮を散策して、おみくじを買って帰ってきました。明治神宮は、静かで、空気が涼しく、神聖な気持ちになります。都心とは思えない過こしやすい場所でした。

## サッカーワールドカップ

5月13日に4年一度のサッカーの祭典、W杯が開幕します。

日本代表で違いを見せる海外組の香川、本田、長友選手などが順当に選ばれました。

その中でも私が最も期待するのはフォワードの柿谷選手です。どんな方向からのパスも綺麗に収めて華麗にゴールを決める天才選手です。ブラジルの地で大活躍し世界を驚かしてくれることを祈っています。ガンバレ日本！

## 編集後記

今回初めて新聞を書いてみましたが、文字に起すのは大変でした。でも、楽しめました。