

Vol. 15

2018年6月発行



東京足立病院 リワーク新聞

笑



医療法人 財団厚生協会

東京足立病院 デイケア科

リワークディケア

〒121-0064

東京都足立区保木間5-23-20

TEL 03-3883-6400(リワーク直通)

URL <http://www.rework-program.jp/>

リーグベースボール）に興味
はありませんか？

今、ロサンゼルス・エンゼルスの大谷翔平選手（23）が大ブーム。MLBの記録に残る限り投打の二刀流で活躍した選手はベーブ・ルース（ニューヨーク・ヤンkees）以来です。

オーブン戦では、環境の変化や慣れないMLBボールだつたことから、散々の成績でしたが、若さから順応性の高さを見せつけ、いざシーズンが始まることから、散々の成績でした。

投手としては時速160キロを超す剛速球を繰り出し4勝、打者としては3試合連続を含めて6本塁打と投打でMLB

始まるやいなや超人的な活躍！

またシアトル・マリナーズのイチロー選手（44）が会長付特別補佐に就任することも明らかになりました。事実上の引退との報道もありますが、

米国野球殿堂入りが確実な「レジェンド」に敬意が払われたことは間違いない、オーナーワンの契約が結ばれました。

イチロー選手と言えば「プロ野球における通算最多安打

今シーズンは見られないのが

イチローは監督補佐



イチロー（本名・鈴木一朗）
1973年10月22日生まれ。44歳。
愛知県西春日井郡豊山町出身。外野手。右投げ左打ち。
180センチ、77キロ。シアトル・マリナーズ所属。背番号51。

前田健太（まえだけんた）
1988年4月11日生まれ。44歳。
愛知県西春日井郡豊山町出身。外野手。右投げ左打ち。
182センチ、81キロ。ロサンゼルス・ドジャース所属。

大谷翔平（おおたかずひさ）
1994年7月5日生まれ。23歳。
岩手県奥州市出身。投手／外野手。右投げ左打ち。193センチ、97キロ。ロサンゼルス・エンゼルス所属。背番号17。

活躍する七人の侍！

平野佳寿（ひらのよしひさ）
1984年3月8日生まれ。34歳。京都府宇治市出身。投手。右投げ右打ち。186センチ、84キロ。アリゾナ・ダイヤモンドバックス所属。背番号66。

牧田和久（まきわた・かずひさ）
1988年11月10日生まれ。33歳。静岡県焼津市出身。投手。右投げ右打ち。177センチ、85キロ。サンディエゴ・パドレス所属。背番号53。

伊丹市出身。投手。右投げ右打ち。188センチ、93キロ。ニューヨーク・ヤンkees所属。背番号19。

凄い選手が沢山！

他にも日本人選手最高の年俸25億円（推定）のニューヨーカー・ヤンkeesの田中将大投手（29）、3年連続2ケタ勝利を目指すロサンゼルス・ドジャースの前田健太投手（30）など、イチロー含む計7人の

（だるびつしゅ・ゆう）1986年8月16日生まれ。31歳。大阪府羽曳野市出身。右投げ右打ち。196センチ、100キロ。シカゴ・カブス所属。背番号11。

（だるびつしゅ・ゆう）1986年8月16日生まれ。31歳。大阪府羽曳野市出身。右投げ右打ち。196センチ、100キロ。シカゴ・カブス所属。背番号11。

右投げ右打ち。188センチ、93年5月22日現在）

（侍）が在籍。シーズンは10月下旬まで。日本人選手の活躍を是非テレビ等でチェックしてみてください。（情報は

1919年、ボストン・レッドソックスはベーブ・ルース（バンビーノ）とはルースが童顔であつたためのニックネーム）をニューヨーク・ヤンkeesに放出。その後のルースは大活躍しますが、レッドソックスは2004年まで86年もワールドチャンピオンになれませんでした。これが「バンビーノの呪い」の由来。

ファンはエベレストの頂上にレッドソックスの帽子を置いてみたり、ルースが所有していたピアノを探し出しルースの農場近くの池に落としたりと呪いを解くために必死でした。



梅雨シーズンの到来ですね。気象庁によると東京の梅雨入りは例年、6月8日頃で、7月21日頃に明けると言われています。湿気が多く憂うつになります。湿気がちな季節ですが、ひとつ工夫で過ごしやすくなるはず!

今回は様々な梅雨の過ごし方をご紹介します。

している方も雨が降る中の外出はおつづくうです。そんな時こそ家族や友人と会話を楽しんだり、ゲームやDVDで映画



家の掃除をする

梅雨の時期は湿気が溜まりやすくなります。思い切って掃除の日にしてしまう手もあります。こまめな掃除でカビ予防は可能です!

(カビ予防については別途ご紹介します)

雨降り時の おでかけスポット

少しだけ見方や考え方を変えて楽しい1日にしてみませんか?

都内のオススメおでかけスポットをご紹介します。

テクノロジーに興味があるなら日本科学未来館(江東区)。

二足歩行ロボットのASIMO(アシモ)や最先端アンドロイドの実演などがあります。

直接触ったり感じたりできる体验型の施設は、子どもも大人も夢中になつて楽しめそう。

旅好きなら羽田空港(大田区)。離着陸する飛行機を屋内から臨める展望デッキ他、

日本初の空港内美術館を入場無料で観ることができます。

時代の街並みを再現した空間に土産品や飲食店が並ぶ江戸小路もあり、ちょっとした旅行気分を味わえます。

また足元にレインブーツは音が響く静かな公園などを散歩するのが好きなのきなります。お気にかかる、ごろん

動物好きには猫カフェ(豊島区他)はいいがでしょう。

愛くるしい猫たちを眺めな

いながら、ごろん

で身を包み、

レイングッズなど

傘やレインブーツなど

普段アクティブに過ご

いなかがでしよう。

小雨であれば思い切つて外に出でみませんか?

ロンドンっ子は、雨の日も歩くのが好きなのです。

傘やレイングッズなど

お気にかかる、

だそう。

また足元にレインブーツは

音が響く静かな公園などを散歩するのが好きなのきなります。お気にかかる、ごろん

で身を包み、

レイングッズなど

傘やレインブーツなど

普段アクティブに過ご

いなかがでしよう。

動物好きには猫カフェ(豊

島区他)はいいがでしょう。

愛くるしい猫たちを眺めな

いがら、ごろん

で身を包み、

レイングッズなど

傘やレインブーツなど

普段アクティブに過ご

いなかがでしよう。

動物好きには猫カフェ(豊

島区他)はいいがでしょう。

愛くるしい猫たちを眺めな

いがら、ごろん

と横になつてのんびりとしました時間を過ごすことができます。猫をかたわらに漫画を読んだり、お茶を飲んだり、触れ合つたりと、癒しがいっぱいです。



ソラマチでショッピング

ショッピングを楽しむなら東京スカイツリータウン内にある東京ソラマチ(墨田区)。飲食店はもちろん、地方のアンテナショップや雑貨店、テ

いかがでしょう。ひと昔前は「長靴」と言われていましたが、最近はスタイルに優れた商品が数多くラインアップされており、選ぶのが楽しくなりそうです。この時期は湿度が高く、二度靴で幻想的な空間が樂しまれます。押上(スカイツリーフront)駅が直結しており、天候に左右されず楽に移動できるところも嬉しいポイントです。



ご紹介したスポットはほんの一部、楽しみ方は無限大です。

香りで 気分を爽やかに



オイもこもりがちです。そこで、香りで気分を爽やかにするのはいかがでしょう。香水は少し苦手、と思う方は軽めのボディミストもいいですね。香りはフレッシュなシトラス

(柑橘系)や爽やかなグリーンノート(ミントなど植物系)等が良いでしょう。ひざ裏、足首など鼻から遠い部分に付けるのがお勧めです。ハンドカチに香水をワンプッシュして胸元のポケットに忍ばせるのもほんのり香ってステキですね。

皆様も是非才シャレに梅雨の時期を乗り切りましょう。

梅雨の男性オシャレ講座



梅雨時お掃除の極意!



これから季節は湿気が溜まりやすく、いつの間にか黒い斑点が：嫌ですよね。カビは「温度、湿度、栄養、酸素、時間」が大好物。お風呂場はこのすべてを満たした環境です。今回はお風呂場のカビの落とし方をご紹介します。

カビ退治にはキッキン用塩素系漂白剤が効果的です。根本まで退治するには、片栗粉とキッキン用塩素系漂白剤を1対1の割合で、ペースト状になるまで混ぜ、黒くなっている部分に塗りつけて5分ほど放置します。その後50度くらいの熱いシャワーで洗い流すことでき、カビを撃退でき一石二鳥です。

さらに毎日の風呂上がりに50度以上のお湯を5秒以上かけ、その後冷水をかけることでカビの発生しにくい環境になります。是非お試し下さい。

梅雨時期を彩る花はアジサイ以外にも多くあります。今回は、3つの花の特徴と見られる場所をご紹介します。

①ハナショウブ（アヤメ科）開花時期は6月ごろ。品種は5000種類あると言われており、系統は江戸系、肥後系、伊勢系の3つに大きく分

花のシャンパンス!

類できます。
堀切菖蒲園（東京都葛飾区）

では、3系統全てを楽しむことができます。6月20日まで葛飾菖蒲まつりを開催中。

②バラ（バラ科）春のみに咲くバラと、春から6月は、いずれのバラも花するため、最も楽しめる時期と言えます。

軽井沢レイクガーデン（長野県軽井沢町）では、6～7月をローズシーズンと名付けています。

③ユリ（ユリ科）開花時期は5～7月ごろ。特に6月はラッパに似た形

の花を横向きに咲かせる「テッポウユリ」が見頃です。

ところざわのゆり園（埼玉県所沢市）には、50種類、約45万株のユリが植栽されています。6月2日（土）～7月上旬まで開園予定。

東京足立病院リワーク ダイエット同好会発足!

リワークでは、うつ病等を患い、服薬による副作用もあって、体重が増加傾向にある人が多くいます。そこで「リワーク・ダイエット同好会」を発足しました。

毎週火曜日のプログラム終了後に、それぞれの体重前週比を報告。有効な情報を共有し、励まし合うことで自己管理に役立てています。

ダイエット効果が最も顕著なのは、3つの花の特徴と見られる場所をご紹介します。

①ハナショウブ（アヤメ科）開花時期は6月ごろ。品種は5000種類あると言われており、系統は江戸系、肥後系、伊勢系の3つに大きく分

事内容を書き出す」「炭水化物を減らす」「よく噛んで食べる」の他、どうしても間食をしたくなつた場合は、午後2～4時までとし、4週間続続しました。その結果、6キロの減量に成功しました。

6月の第三日曜日は父の日。皆さんはどのように過ごしていらっしゃるのでしょうか。編集部ではリワーク・メンバーとスタッフにどんな贈りものをしたかアンケートを取ってみました。

健康的な体づくり

食事篇



小川さんが推奨するのは、主食、主菜、副菜、汁物がそろった「定食スタイル」の食事を三食とすることです。エネルギーを生み出す炭水化物、タンパク質、脂質、それらの吸収を助けるビタミン、ミネ

ダイエットで気を遣うのが、食事のとり方。当院の管理栄養士・小川紀明さんに、健康的にやせるための食事について伺いました。

量が進んでも結果的にやせづらくなつてしまふんです」と三食との大切さを説明します。

五大栄養素の中でも、特にタンパク質が不足すると、体の筋肉を分解してエネルギーを生み出すようになります。

筋肉が減ると代謝も低下するため、ダイエットがはかどらなくなつてしまふのです。「朝と昼は重めに、夜は軽めにするのがコツです。また、就寝の2時間前までに夕食をとるといいでしよう」。健康的にやせるには、食習慣を見直すことが大切です。

おとうさんいつもあいがとう
20%でした。初任給でごちそうしたなど。一家団らんの食事はうれしいプレゼント

もうすぐ父の日



ですね。
3位の「その他」

券や似顔絵など。

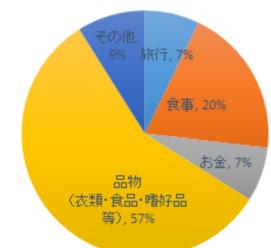
お金ではなく、愛を感じます。

他には毎年ポロシャツを贈る、お父さんにコーディネートしてあげる、父の日をきっかけに仲直りした、など素敵なものでした。

エピソードがありました。今年の父の日は17日です。日頃の感謝をお父さんに伝え

父の日はどんなプレゼントをしたことがありますか？

■旅行 ■食事 ■お金 ■品物
(衣類・食品・嗜好品等) ■その他



スマートフォンのアプリを活用するのも有効です。歩数や距離、体重などを記録し見直すことで、モチベーション維持につながります。

スマートフォンのアプリを活用することによって脳にも刺激が伝わるので、ウォーキングの方がおすすめ」とのこと。

エレベーターやエスカレー

への近道となります。

対するほんの少しの意識改革が

ダイエット成功

なります。

開幕間近!

サッカーワールドカップ ロシア大会!



4年に一度のサッカーの祭典ワールドカップ（W杯）が6月14日（木）、ロシアで開幕します。32の国と地域が出場し、7月15日（日）まで熱戦を繰り広げます。

日本代表は6大会連続6回目の出場です。チームを率いるのは、4月に就任した西野朗監督（63）。2002（11年）までJ1ガンバ大阪の指揮を執り、リーグ戦初優勝に導くなどクラブの黄金期を築きました。

16年3月から、代表チームの強化を担う「技術委員会」で委員長を務め、バヒド・ハリルホジッチ前監督のサポートに当たっていました。

準備期間は約2か月と厳しい状況ですが、「予選はもちろん突破したい」と、2大会ぶりの決勝トーナメント進出に向け、意気込んでいます。

日本代表の初戦は6月19日（火）、コロンビア代表と激突します。14年のW杯ブラジル大会で1-4と惨敗した相手にどれだけ食らいつけられるか、期待がかります。

4年に一度のサッカーの祭典ワールドカップ（W杯）が6月14日（木）、ロシアで開幕します。32の国と地域が出場し、7月15日（日）まで熱戦を繰り広げます。

日本代表は6大会連続6回目の出場です。チームを率いるのは、4月に就任した西野朗監督（63）。2002（11年）までJ1ガンバ大阪の指揮を執り、リーグ戦初優勝に導くなどクラブの黄金期を築きました。

日時	対戦国
6月19日 21:00	コロンビア
24日 24:00	セネガル
28日 23:00	ポーランド



1994年5月2日。当時ブラジル代表だったロマーリオ選手の父親が誘拐されました。身代金要求はなんと8億円。ロマーリオは悩んだあげくテレビに出演し、「父親を返してください」と宣言。これに犯人も屈し翌日、父親を解放しました。結果、ブラジルはW杯で優勝し、ロマーリオはMVPを獲得しました。サッカー王国ならではの話ですね。

コロンビア出身のウイルソン・カスターニョさんはこの試合をどのように見ていました。

「コロンビア国内でのサッカーハンブルガーハー人気は？」

「宗教的な人気です。国内チームの試合はもちろん、代表チームの試合はすごく盛り上がります。試合が昼間にあるときは、職場全員で観戦するほどです」

「コロンビア代表の特徴は？」

「体力がすごいです。試合の終盤



（笑）

「どちらも好きなので、2対2の引き分けだとうれしいです」

でも走り負けない力があります」

「面白い試合になると 思いますか？」

「面白い試合になるのではないで しょうか。慣れという点では、6大 会連続で出場している日本に分が あります。コロンビアは前回 が久しぶりの出場でしたか らね。でも、コロンビアで はサッカーが国民的スボ ツなので、サッカーに対する自信があります」

「ズバリ！ ウィルソン さんの勝敗予想は？」

四季それぞれの美しさがあ るのが日本。梅雨があればこそ 太陽が恋しくなります。皆さまの心にも明るい光が差し ますように。最後に糸余曲折 ありつつも力を合わせて本紙 を作り上げたりワーカメンバ の皆さんに感謝します。

リワーク新聞「樂」をご覧 いただき、ありがとうございます。 いたゞき、ありがとうございます。 ます。今号は梅雨時期の発行 とともに、日本が誇る米メ ジャーリーグの大谷選手の活 躍、サッカーW杯の特集を載 せました。

編集後記

ウィルソンさんに聞く! コロンビア戦

日本代表が初戦で当たるコロンビア代表。同国のサボーターはこの試合をどのように見ていました。

「コロンビア国内でのサッカーハンブルガーハー人気は？」

「宗教的な人気です。国内チームの試合はもちろん、代表チームの試合はすごく盛り上がります。試合が昼間にあるときは、職場全員で観戦するほどです」

「コロンビア代表の特徴は？」

「体力がすごいです。試合の終盤



（笑）

「どちらも好きなので、2対2の引き分けだとうれしいです」



でも走り負けない力があります」

「面白い試合になると 思いますか？」

「面白い試合になるのではないで しょうか。慣れという点では、6大 会連続で出場している日本に分が あります。コロンビアは前回 が久しぶりの出場でしたか らね。でも、コロンビアで はサッカーが国民的スボ ツなので、サッカーに対する自信があります」

「ズバリ！ ウィルソン さんの勝敗予想は？」

四季それぞれの美しさがあ るのが日本。梅雨があればこそ 太陽が恋しくなります。皆さまの心にも明るい光が差し ますように。最後に糸余曲折 ありつつも力を合わせて本紙 を作り上げたりワーカメンバ の皆さんに感謝します。

リワーク新聞「樂」をご覧 いただき、ありがとうございます。 いたゞき、ありがとうございます。 ます。今号は梅雨時期の発行 とともに、日本が誇る米メ ジャーリーグの大谷選手の活 躍、サッカーW杯の特集を載 せました。

日本代表が初戦で当たるコロンビア代表。同国のサボーターはこの試合をどのように見ていました。

「コロンビア国内でのサッカーハンブルガーハー人気は？」

「宗教的な人気です。国内チームの試合はもちろん、代表チームの試合はすごく盛り上がります。試合が昼間にあるときは、職場全員で観戦するほどです」

「コロンビア代表の特徴は？」

「体力がすごいです。試合の終盤



（笑）

「どちらも好きなので、2対2の引き分けだとうれしいです」



でも走り負けない力があります」

「面白い試合になると 思いますか？」

「面白い試合になるのではないで しょうか。慣れという点では、6大 会連続で出場している日本に分が あります。コロンビアは前回 が久しぶりの出場でしたか らね。でも、コロンビアで はサッカーが国民的スボ ツなので、サッカーに対する自信があります」

「ズバリ！ ウィルソン さんの勝敗予想は？」

四季それぞれの美しさがあ るのが日本。梅雨があればこそ 太陽が恋しくなります。皆さまの心にも明るい光が差し ますように。最後に糸余曲折 ありつつも力を合わせて本紙 を作り上げたりワーカメンバ の皆さんに感謝します。

リワーク新聞「樂」をご覧 いただき、ありがとうございます。 いたゞき、ありがとうございます。 ます。今号は梅雨時期の発行 とともに、日本が誇る米メ ジャーリーグの大谷選手の活 躍、サッカーW杯の特集を載 せました。

安倍内閣支持率の低迷

森友学園文書改ざん問題、防衛省公文書管理問題など相次ぐ不祥事を得しました。

平年並みと予想された今冬でした

が、全国的に気温が低く、東京では1月22日の積雪量が23センチに上り、2014年以来の大雪となりました。

平昌冬季オリンピック開催

2月9日から25日まで、韓国・平昌で第23回オリンピック冬季競技大会が行われました。日本はフィギュアスケートの羽生結弦選手の大会66年ぶり連覇をはじめ、冬季五輪としては過去最多の計13個のメダルを獲得了。

東京で記録的な大雪 上半期5大ニュース

東京で記録的な大雪

平年並みと予想された今冬でした

が、全国的に気温が低く、東京では1月22日の積雪量が23センチに上り、2014年以来の大雪となりました。

高畠勲監督死去

受け、安倍内閣の支持率は2012年発足以来最低の31%となりました。（朝日新聞4月15日調べ）

4月5日にスタジオジブリの高畠勲監督が都内の病院で死去。享年82歳。代表作に「アルプスの少女ハイジ」「火垂るの墓」「かぐや姫の物語」など。

4月15日に開園35周年を迎える東京ディズニーランド35周年

月25日は来年3月まで

記念パレードは来年3月まで

楽しめます。

