

Moegi Café News

萌木カフェは就労を目指すディケアメンバーが、月に1回OPENするカフェです。メニュー開発、仕入れ、調理、会計管理など全てを自分たちで決めて運営しています。どのメニューもカフェ店員が検討を重ねて決定しました、是非お試しください！



当院精神科外来通院中、または他院精神科通院中の方で、「自立したい」「就職や復職、復学したい」「仲間を作りたい」等の希望をお持ちの方はディケアまでご連絡下さい！

個別にご相談を受け付けています

【精神科ディケア】

048-857-6785/048-857-6820

萌木通信 2月 第92号
発行日：令和2年2月1日
発行元：埼玉精神神経センター 精神科ディケア
発行責任者：松浦 彰久
さいたま市中央区本町東 6-11-1
TEL：048-857-6785(直通)
E-mail moegidc@saitama-ni.com

萌木通信 2020. Feb. Vol. 92



春の七草

芹（セリ）競り勝つ
薺（ナズナ）撫でて汚れを取り除く
御形（ゴギョウ）仏の体
繁縷（ハコベラ）繁栄がはびこる
仏座（ホトケノザ）仏の安座
菘（スズナ）神を呼ぶための鈴
蘿蔔（スズシロ）汚れのない清白

七草粥だったはずなのに…

お正月も終わりに近づく1月7日、七草粥を食べるという家庭も多いのではないでしょうか？ナイトケアでは毎週木曜日の社会生活力プログラムで、より快適な生活を送るために身だしなみや金銭管理、掃除や食時などの工夫を話し合っています。その中で「季節感とかイベントって大切だよね…！」となり、ディケアでも七草粥を作りました。

さすがはグループメンバーとでも言いましょうか、作るにあたって“食事の工夫”で話し合ったバランス食を思い出し、「糖質はオッケー」「ビタミンミネラルオッケー」「じゃあ足りない栄養素は何？」「脂質、蛋白質が足りないんじゃねえ」ということになり、いざ買い物へ…あれよあれよという間に脂質と蛋白質が買い物かごに入れられ、作ってみればほぼ焼肉パーティー！無病息災を考えての七草粥の企画も身体にとってはむしろマイナス…でも、どちらも美味しかったのでプラスマイナスゼロってことで、みんなで笑ってごまかしました。

—TOPICS—

- ・栄養バランスを整えたつもりが…「七草粥作り」
- ・新年の抱負をしたためる「書き初め」
- ・新クール始動「SST コミュニケーション」
- ・萌木カフェ次回開店日

書き初め

書道講師の指導の下、今年一年の抱負・好きな言葉・座右の銘などを、自宅に素敵に飾れるように色紙に書きました。

字体や文字の大きさ、空間を限られた色紙の中で上手く表現することができました。



言葉を決めたら、練習開始!!
集中して書に取り組みます。



清書して完成!!

SST コミュニケーショングループ 発足しました!!!

SST とは、Social Skills Training（社会生活技能訓練）のことです。認知行動療法の一つです。就労や就学など、参加者それぞれの目標達成のためにコミュニケーションスキルの向上を目指しています。

SST コミュニケーショングループでは
コミュニケーションのスキルアップを目指します！

- ・楽しく会話を続けたい、話題を見つけたい、緊張しないで話したい
- ・上手に自分の気持ちや考えを伝えたい、相手を傷つけずに断りたい
- ・相談や協力の依頼を上手くできるようになりたい などなど…

上記のような希望がある方は
SSTコミュニケーショングループがおすすめです♪



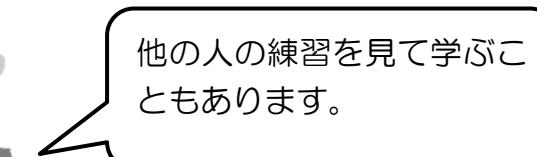
参加している方に感想を聞きました

自分のやりたいことや伝えたいことを整理するきっかけになっています。



みんなのアドバイスがあつて上手くいっていると思います。

自分のことを客観的に見られたり、自分の気持ちに気付いたりできます。



他の人の練習を見て学ぶこともあります。

仕事に役立つと思います。

会話力をアップさせたいと思っています。

興味のある方はデイケアまでご連絡ください