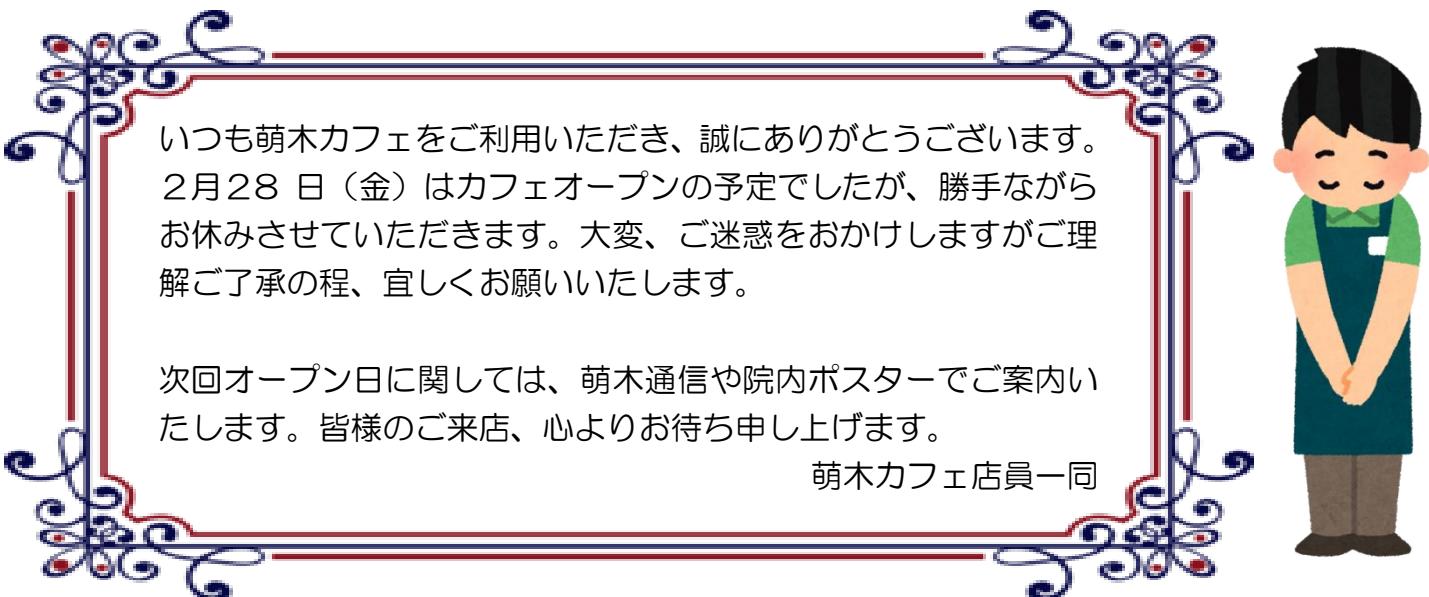


萌木カフェからのご案内



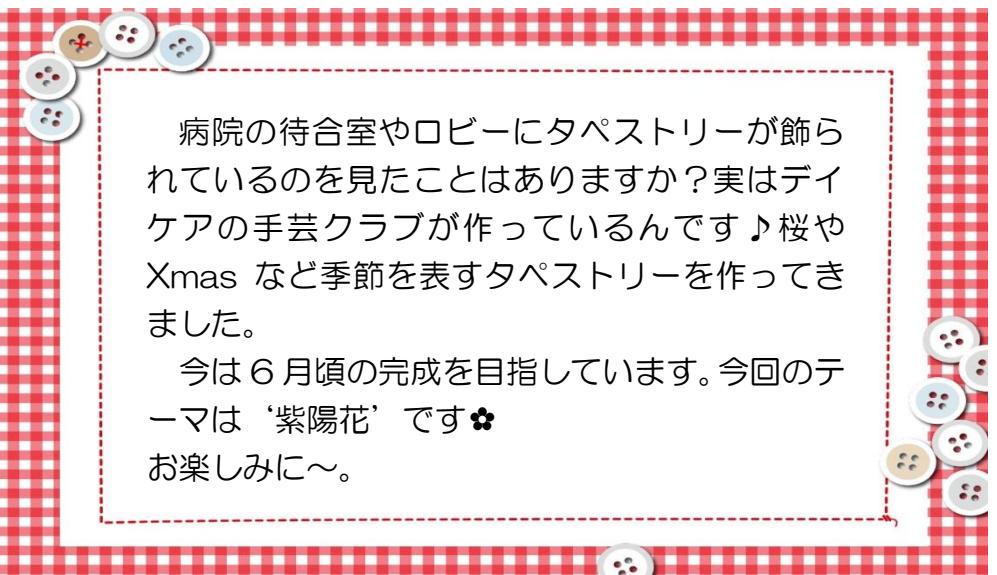
いつも萌木カフェをご利用いただき、誠にありがとうございます。2月28日（金）はカフェオープンの予定でしたが、勝手ながらお休みさせていただきます。大変、ご迷惑をおかけしますがご理解ご了承の程、宜しくお願ひいたします。

次回オープン日に関しては、萌木通信や院内ポスターでご案内いたします。皆様のご来店、心よりお待ち申し上げます。

萌木カフェ店員一同



手芸 クラブ



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イ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

【精神科デイケア】

048-857-6785/048-857-6820

萌木通信 3月 第 93 号

発行日：令和2年3月1日

発行元：埼玉精神神経センター 精神科デイケア

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. Mar.
Vol. 93



ウン年ぶりの体力測定

自分の体力って普段あまり気にしませんよね。朝起きた時に疲れがとれない、階段がしんどい、夜すぐ眠くなる、「ヨイショッ」と言わないと動けない、2~3日遅れてくる筋肉痛、何もない所で躊躇、健康番組ばかり見る…あっ、これ全部私ですね(笑)。皆さんも経験があるのではないでしょうか？体力が落ちると気持ちの部分にも影響が出てきますよね。そんなこんなで、今の自分の体力を知って、普段から少しでも運動を取り入れようかなと思えるように、デイケアで体力測定を行いました。「持久力（3分間歩行）」「筋力（上体起こし、握力、椅子すわり立ち）」「柔軟性（長座位体前屈）」「平衡性（閉眼片足立ち）」「敏捷性（反復横跳び）」の5項目7種目で測定しました。

フロアでは、「まじかあ～」「これ2回もやんの～？」「んが～（力を入れる声）」「あいたたたた…」などなど、楽しく（？）測定できました。結果の評価では…笑いながら今の自分振り返ってました（笑ってごまかす）。

というわけで、デイケアでは火曜日に体力向上運動プログラムを入れていく予定です。体力測定も定期的に行います（効果は乞うご期待！）。



—TOPICS—

- ・今の自分の体力って？（デイケア体力測定）
- ・人気メニュー紹介（クッキングクラブ）
- ・折り紙を楽しもう（ペーパークラフト）
- ・萌木カフェ & 手芸クラブのお知らせ

おいしい！楽しい！クッキングクラブ！



みなさんこんにちは！クッキングクラブです♪私たちは毎週水曜日に活動しています。月に1回ミーティングを行い、みんなでメニュー本とにらめっこしながらレシピ選び・悩みながらスケジュールや購入するもののリスト作りをします。そして選んだレシピと考えたスケジュールを基に、当日々は昼食づくりをします。

クッキングクラブでは自分の役割に責任を持つこと、仲間と協力をしながら作業すること、そしてなによりも出来上がった料理をみんなと一緒に楽しむことを大切にしています。今回は、最近作った人気メニューをいくつかご紹介します☆



【すき焼き】
実はこのすき焼き鍋ではなくフライパンで作ったんです…！！



【チーズハンバーグ】
すりおろし玉ねぎを入れるとふわふわのハンバーグが完成☆



【ビーフシチュー】
ルーは手作り！！
薄切り肉をくるくる丸めて火を通す時間を短縮☆

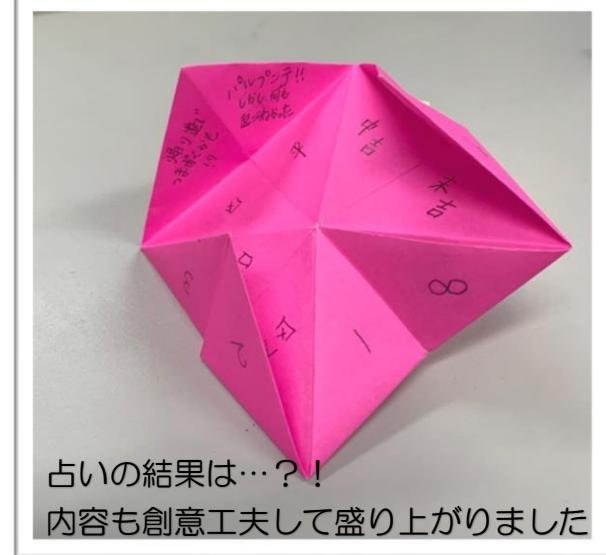


【ロールキャベツ】
じっくりことこと…時間をかけて煮込んだら味がしみて最高♪

日本の遊び 折り紙

パックンチョ 占い

「占いなんて！！」と言いつつも、良いことが書いてあれば、みな大喜びです(笑)
内容も創意工夫し、相手を変えては占いあいました。折り紙を通して、普段話さない方とも自然と交流が広がり、話題も尽きることもなく楽しめました♪



飛距離を伸ばすために…
あれ、高く飛ぶけど飛距離が伸びない…(;▽;)

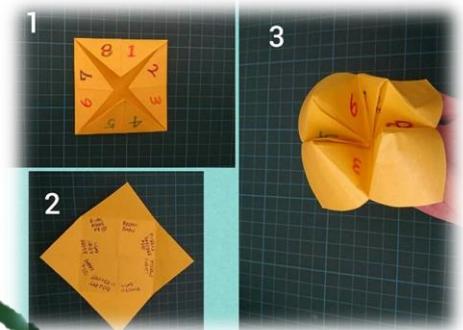


ぴょんぴょんカエル

和柄やキラキラした折り紙を使用して、「ぴょんぴょんカエル」を作成、飛距離を競うゲームを嗜みました。

折り方が分からなくなり、皆であーだのこーだと奮闘しつつも、個性的なカエルが…わんさかとできました(笑)

ルールもシンプルにテーブルにマスキングテープを一直線に貼りまして、着地点を記録して勝負です。…上手く飛ばす方法を皆で模索しました。



日本の文化の一つでもある折り紙。指先や目、頭をよく使うことで読む力や想像力、論理的思考をも育むと言われています。教育現場や交流の場でも活用されている折り紙で、今回は…。

「パックンチョ」「ぴょんぴょんカエル」作成し、ゲーム的要素も取り入れて参加者で交流しました。