

スタッフSの

おいしかったです(´▽`)♡

～第2回～

みなさんこんにちは。不器用かつ料理が苦手で有名なスタッフSです…あれ？こんな自己紹介前回もしましたね。そうなんです！前回1回限りの「おいしかったです」が、いろいろとありまして（大好評ということにしましょう。）第2回を迎えました(*´Д`)ということで今回も、クッキングクラブのおいしかったメニューを紹介します♪

今回紹介するのは「ねぎの和風マリネ」です！4～5センチの長さに切ったねぎをオリーブ油で転がしながらじっくり焼いて、だし汁・酢・塩・黒粒コショウを混ぜたマリネ液に漬けるだけ☆とっても簡単で、おいしい！

そしてレシピには【2、3日マリネした味も格別】と書かれています。つまり作り置きにもいいってことですかね？要領悪いから作るのに時間がかかる、下ごしらえが面倒、晩酌が日課だからサッとつまめるものが欲しい…なんてことをいつも思っている私には素晴らしいレシピです♡(笑)

そんなわけで週末はさっそくマリネの作り置きをしようかな～(・▽・)と思っています。お家で過ごす時間が増えている今、確実に料理をする頻度が増えている私。このままいくと料理上手になる日もそう遠くないかもしれません♡（夢のまた夢です…）



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 5月 第95号

発行日：令和2年5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 moegide@saitama-ni.com

萌木通信

2020. May.
Vol. 95



あなたのお薬合っていますか？

SST 服薬自己管理モジュールは服薬を適切に自己管理し、服薬から最大の利益を得られるようになることを目的に作られたものです。このグループでは自分に合った薬を見つけることをテーマに、以下の4つの技能領域に取り組んでいきます。

技能領域 1 抗精神病薬について知る

技能領域 2 正確な自己服薬と評価の仕方を知る

技能領域 3 薬の副作用を見分ける

技能領域 4 服薬に関する相談

毎週金曜日 1回 60分間、グループの仲間と様々な意見交換をして薬についての知識や、薬の効果の評価方法、治療に関わる人と円滑なコミュニケーションをとるための技術を学んでいます。

病気の症状を抑え、副作用に悩まされることのない自分に合ったお薬を医療者と一緒に見つけましょう。

— TOPICS —

- ・ SST 服薬自己管理モジュール紹介
- ・ 充実した休日を過ごそう
- ・ ヘンズ作り、レシピ大公開
- ・ おいしかったです！～第2回目～



STAY HOME

～充実した休日を過ごそう～



日々のリハビリや家事、お仕事などお疲れ様です！毎日の義務的な活動に追われて休日はぐったり、気づけば眠って一日が終わってしまった…、そんな人も多いのではないのでしょうか？
充実した休日を得られれば睡眠の質はよくなり、明日への活力も湧いてきます。
今回はデイケアメンバーに最近の休日の過ごし方を調査してきました。ぜひ、興味のある過ごし方を見つけてチャレンジしてみてください！

運動不足解消で健康 UP！

運動系

- 家の近くを散歩したり、ジョギング
- YOUTUBE のストレッチ動画を参考に家で簡単ストレッチ
- サイクリング
- 隣の駅のスーパーまで歩いてお買い物

家も気分もスッキリ☆

家事系

- お菓子作り、料理
- 普段やらない箇所の掃除
- 洗濯
- 障子や網戸の貼り替え
- クローゼットの整理
- 部屋の模様替え
- 自転車の整備

SNS 大活躍！！

コミュニケーション系

- 家族や友人との手紙交換
- ペットと触れ合う
- 家事の手伝い
- オンライン飲み会
- 家族、友人とビデオ通話
- 家族と一緒に自宅カラオケ

楽しく時間を過ごせる♪

趣味系

- TV、YOUTUBE、映画、ラジオ鑑賞
- 読書、漫画
- TVゲーム、スマホのアプリゲーム
- 塗り絵、絵を描く
- DIY で家具づくり
- 手作りマスク作成
- ガーデニング
- マジックの練習

思い出に浸るのもいいかも～

その他

- 日記
- 絵日記
- 写真、アルバムの整理

様々な過ごし方がありますね。
調査にご協力いただいた方々、ありがとうございました。
素敵な休日をお過ごしください！

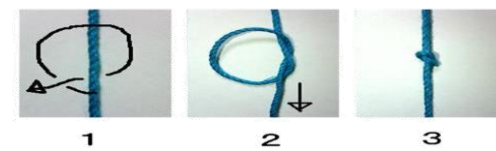
ストラップ作り ～自宅でやってみませんか～

デイケアでは定期的にプログラムでストラップ作りをします。麻でできたヘンプヒモを使って様々な作品を作ります。今回はストラップの作り方をご紹介します。

【材料】完成サイズ約8～9cm
芯ヒモ用ヘンプ・・・30cm
結びヒモ用ヘンプ・・・75cm
ビーズ・・・1粒
※ヘンプはお好みの色をご準備ください。芯ヒモと結びヒモは同色・異色どちらでも構いません。

① 輪作り(約2.5cm)

芯ヒモを中央で二つ折りにします。結びヒモは中央でひと結びして輪を作ります。(上図の2の状態)
結びヒモの輪に芯ヒモをくぐらせ、芯ヒモの中央から2.5cmの位置で結びヒモをしっかり結び、輪を作ります。



①

② ねじり結び(約5cm)

中心2本...芯ヒモ
左右2本...結びヒモ

① 芯ヒモの両脇に結びヒモを置きます。

② 左のヒモを芯の上にのせ、右のヒモをその上にのせます。

このヒモが上！
大事なポイントです。

②

③ 右のヒモを芯の下にまわします。

④ 左にできた輪に右のヒモを下から通します。

⑤ 左右のヒモを互いに引きします。
①～⑤の手順を繰り返すとらせん状にねじれます。目標の長さまで編みましょう！

③ ストッパー作り(約1～2cm)

お好みのビーズに芯ヒモ、結びヒモを通します。ねじり結びの終わりまでビーズを通したら、ひと結びをします。残りのヒモを好みの長さに切ったら完成です！
※全体を通して長さは目安です。好みに合わせて調整してください。

③



集中できて、手軽に自分だけの作品が出来上がります。完成したストラップはバッグや鍵に付けるとかわいいですよ！お気に入りのグッズにつけてみてください☆

