

スタッフSの おいしかったです('▽')♡

～第4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。4回目になりました…この記事はいつまで続くのでしょうか。今回もよろしくお願ひします(笑)

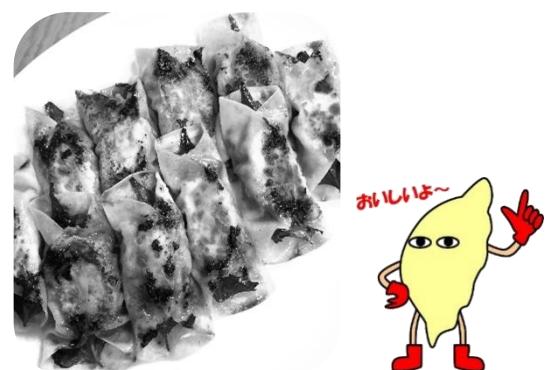
さて、皆さん家で餃子を作りますか？私は餃子が大好きです♡しかし皮に餡を包むのが不器用で苦手なので、家で食べる時は冷凍餃子に頼ることが多いです。作りたい、けれどめんどくさい…そんな時クッキングクラブで「しそ巻き棒餃子」という感動的な料理を作ったので、ご紹介します。

名前の通り棒餃子なので、ひだを寄せて包む工程がありません！！これなら家でも作れるじゃん！とルンルンで休日を迎えるました。みじん切りが苦手な私は、チoppaを使って長ネギを粉々に。そして洗い物を減らすために、ビニール袋で餡を作ります。ここまで完璧☆

餃子の皮と大葉をセットし、餡を絞り出すために、袋の先をカット♪しかしここで事件は起きました。口を大きく切りすぎて、想像以上の餡が大葉の上に落ちました。ため息しか出ません…(+_-)（不器用って嫌だなあ。）



仕方なく餡はスプーンでのせて、大葉→皮の順で折りたたむ作業をひたすら繰り返しました。大量に出来上がった餃子（約40個）は3回に分けて焼きあげてやっと完成(・▽・)♡



最初のルンルンだった気持ちも、様々なトラブルによって完成するころには疲労感に変化…(笑)ですが完成した餃子は、冷凍餃子の何倍も美味しいですね♡気づけば大量だった餃子はビールと共に胃へ姿を消しました(*'ω`*)♪

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 7月 第97号

発行日：令和2年7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年7月
Vol. 97



手作り靴べら～父の日～

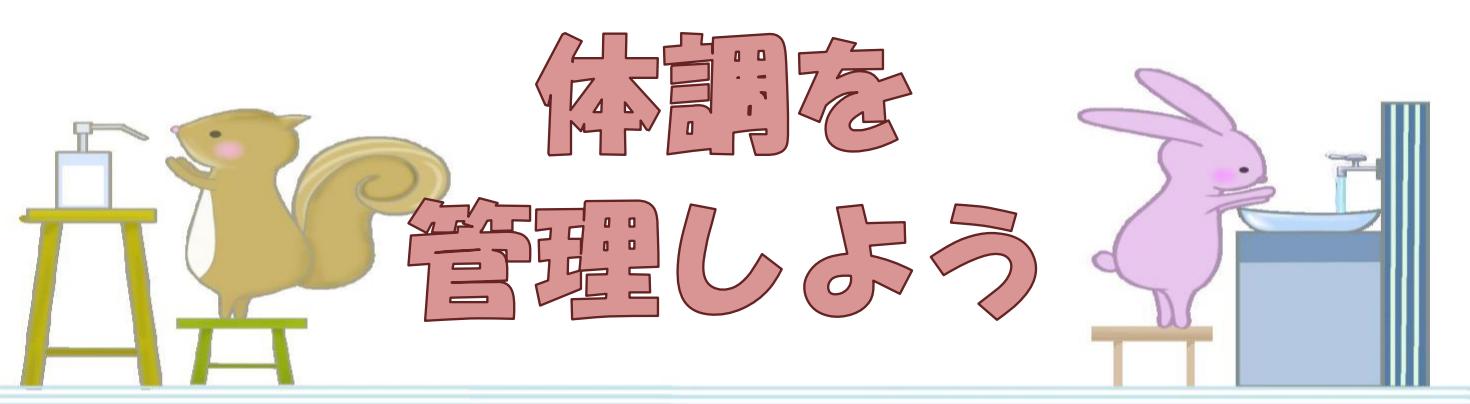
前回、母の日のプレゼントとしてハーバリウム（ガラス瓶に草花を入れてオイル漬けにしたもの）を作り、とてもおしゃれで素敵なお土産になりました。となるとやっぱり父の日にも何かしたいと思いますよね。何せお父さんは毎日仕事をし、休みの日には子供と過ごし、連休ともなればみんなで旅行に行くなど家族のために頑張っているわけですから…そんなお父さんのために今回はレザークラフトで靴べらを作りました。

携帯にも便利なコンパクトサイズのキーホルダー的な靴べら。カバンに入れるもよし、キーホルダーみたいにつけるもよし。「かわいらしい靴べらですね、これどうしたんですか？」「いやー、実は父の日に子供が作ってくれたんだよね～」「わー素敵ですね」みたいな感じで、お父さんホクホクの一品になること間違いないし。

というわけで、型を取って皮を切り出しいざ作成。お父さんが好みそうなデザインと色を考え、ドンドンドンとデザインをスタンプして、ペタペタペタと着色、革を張り合わせナスカン（キーホルダーの金具）をつければ完成。途中、指を打ったりコーティング剤をこぼしたりしましたが…母の日に負けない世界に一つだけのプレゼントが完成しました。

—TOPICS—

- ・手作り靴べら（レザークラフト）
- ・体調を管理しよう（感染症予防）
- ・一筆集中、「硬筆」に挑戦（書道）
- ・おいしかったです（クッキングクラブ）

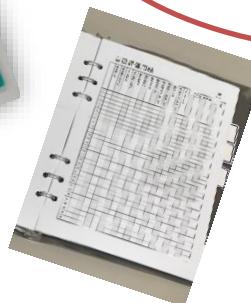


体調を 管理しよう

新型コロナウィルスや熱中症など大変な時期ですが、こんな時こそ自分の体調を管理して健康的に乗り切ろう！ということでディケアでは様々な取り組みをしています。

体調の報告

毎朝、体温や喉の痛みやだるさなど、体の小さな変化を見逃さないようにしています。



体調管理や 予防のために…

記録用紙の活用

日々の体調を記録できる用紙を使っています。睡眠の状況やイライラ感、集中度などいくつかの項目を観察することができ、体調の変化に気付きやすくなります。

<活用されている方の声>

- 診察の時に報告しやすくなりました。
- 自分の体調が視覚化されて分かりやすくなりました。
- 仕事を始めても、良い状態を維持できるようになります。



ちなみ…

毎月テーマを設けて学んでいます。6月のテーマは手洗い！手洗いチッカーを使って衛生的な手洗い方法を学びました。

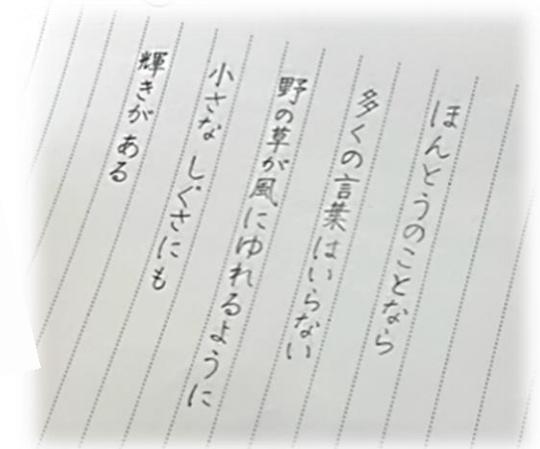
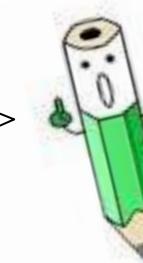


硬筆に挑戦!!

ディケアプログラムにて、「硬筆」にチャレンジしました。

生活に馴染んだ「書字」ですが、改めて文字のとめ・はね・はらい、全体のバランスなどを意識して丁寧に見本を書き写しました。参加者の感想を紹介したいと思います。

B4 鉛筆とお洒落な便せんを使って書きました！



<参加者の感想>

- こんなにも「字」に向き合うことは小学生以来のことでした。懐かしさを感じました。
- 集中して書くことができて、非常に楽しかったです。
- 自分が思っていたより集中できて、納得のいく字を書くことができました。
- 字は人の心を写すと言いますが、この日はあまり集中できずで、嫌なことを引きずっていたこともあります、なかなか納得する字が書けませんでした。
- 頭の中で文章の意味をイメージして書きました。気分転換にもなりました。
- 何度か練習して、清書を完成させたときに、字が上手くなつたと感じちゃいました笑

