

土曜はのんびり おうちヨガ

動画でお手軽フィットネス

みなさんこんにちは (・ω・)ノ デイケアでは、第1、第3土曜日の午前中に動画を見ながらヨガをやっています。

皆さんもご存じとは思いますが、ヨガとひと言で言っても YouTube には様々な方が動画をアップされています。そんなたくさんある動画の中でも最近のデイケアでのトレンドは B-LIFE のヨガ！やさしく分かりやすく動画で教えてくれます (*^▽^*)



土曜の午前は「痛ててて…」とか「効く～」とか「……(寝)」Σ(・ω・ノ)ノ!ナツと反応は様々、動ける範囲で伸び伸びとやっています。というわけで、みなさんもいかが? (*'艸`*)ウフ



初心者用、肩こり解消、腰痛に効く、自律神経を整える、やる気が出るなどなど、ラインナップも豊富です。時間も 15 分~20 分くらいのお手軽さがうれしいですね (/・ω・)/ワイ



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 1月 第103号
発行日：令和3年1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 2021年1月 Vol. 103



干支の丑の特徴は「粘り強さと誠実」と言われているそうです。

2021年も宜しくお願ひ致します

明けましておめでとうございます。

2020年は新型コロナウイルスが猛威を振るい、いつもと違う1年となりました。そんな中でも季節を感じようとデイケアプログラムの折り紙で2021年の干支である‘丑(うし)’を作りました。

実はこの丑、ただの丑ではないのです。なんと…ポチ袋として活用できる丑だったんです!!

丑の胴体・ツノ&耳・鼻の3パートを組み合わせる大作ですが、動画を見ながらできたのでみんなで「なるほど～」と感心しながら短時間で完成できました。

参加した方からは「親戚の子どもにあげようと思う」「友達にプレゼントする」「部屋に飾っておく」などの意見をいただきました。

人との繋がりが難しい今だからこそ、誰かを想うことや、自分を明るい気持ちにさせることが大切ですね。2021年もデイケアは感染対策を行いながらリハビリテーションに取り組んでいきたいと思いますので、宜しくお願ひ致します。



—TOPICS—

- ・新年のご挨拶（折り紙）
- ・新プログラム紹介（トーンチャイム）
- ・会話を楽しもう（SST 基本会話モジュール）
- ・お手軽フィットネス（おうちヨガ）

トーンチャイム始めました♪



トーンチャイムって どんな楽器？

教会音楽(賛美歌など)用の楽器として400年以上の歴史がある「ハンドベル」を皆さん知っていますか？

このハンドベルを改良・発展させて、約40年前に日本の楽器メーカーが、「トーンチャイム」を開発しました。

トーンチャイムはアルミ製の筒にハンマーがついており、振って音を鳴らす楽器です。演奏スタイルはハンドベルに似ており、とても響く柔らかい音が鳴ります。



手首を自分の身体に傾けた
状態で構え、手首をまっすぐに
伸ばしながら腕を前方に押し
出して、音を鳴らします♪

トーンチャイムとハンドベルを使って、1つの音階を3人ほどのグループで担当します☆仲間がいると互いにアドバイスをしたり、助け合って演奏できるので安心です(*'ω'*)



●参加者の声●

- トーンチャイムは初めてですが、仲間と一緒に音を奏でたり、曲を完成させることができることがとても楽しいです！
- 1つの音だけでも綺麗ですが、何音も重なる和音がそろった時には感動しました！



SST 基本会話モジュール

デイケアでは、対人関係をよりよくするためのプログラムをいくつか行っています。今回は、その中でも‘SST 基本会話モジュール’をご紹介します。

SST (Social Skills Training) は認知行動療法に基づいた治療技法です。基本会話モジュールでは、会話を始めて続けて終えるという一連のやり取りで基礎となるコミュニケーションスキルを学びます。

基本会話モジュールの主な内容

①タイミングを見極める

言葉以外の視線や姿勢、声の高さや速さなどのコミュニケーションのポイントを学び、話しかけていいサインを見極める練習をします。

②会話を始める

会話に適した場所を見つけます。また、会話の出だし、「話題」のレパートリーを増やすことができます。

③会話を続ける

会話を続けるための4つの技術を練習します。

- 積極的な傾聴
- 効果的な質問
- 新しい話題の見つけ方
- 自分の話をする

④会話を終える

自然に会話を終えることや、気持ちよく終える技術を学びます。次に会ったときにも自然に会話ができます。

参加されている方の期待

空いた時間に会話
できるようになれる
といいな

会話が楽しめる
ようになれる！

仲良くなりたい気持
ちが相手に伝わる！

仕事にも役立つかも

次に会った時に話
しやすくなりそう

友人ができるよう
になるかも

また会うのが樂
くなりそう！



みなさん素敵な期待をもって基本会話モジ
ュールに参加しているようです。



タイミングを探る

- ・話しかけても良いのかどうかを判断するには？
- ・視線や姿勢など非言語的コミュニケーションの効果的な使い方

始める

- ・相手と話せる場所や快く会話できる相手の見つけ方。
- ・きっかけとなる話題はどんな話題があるか？

続ける

- ・よく聞くとは？
- ・質問の工夫。
- ・話題を見つけるには？
- ・自分のことをどこまで話す？

終える

- ・気持ちよく会話を終えるにはどうするのか？