第５回
萌木の風 川柳大賞

やってまいりました。第５回 萌木の風 川柳大会!!

今回のお題は、『おうち〇〇（まるまる）』

コロナ禍での生活の変化を皆で詠いました。

大賞

自粛中
好きな芸人
増えました

インドア娘

金

皆ひとつ
コロナが託した
家族愛

ひなたぼっち

銀

ストレッチ
スマホで計る
３０秒

みどり

優

何曜日？
引きこもる我
分からずに

ところ

優

クラシルで
料理の腕前
上達す

オンライン化

今回、数ある名作から選ばれました５名の皆さんには、
デイケアいっぽ君バッジが贈呈されました!!おめでとうございます。

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３月　第105号
発行日：令和３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

2021年3月
Vol. 105

萌木カップ卓球大会開催？

みなさん、お久しぶりです。萌木の風デイケア卓球クラブです（*´▽`*）ﾄﾞｰﾓ。

毎年、埼玉精神保健福祉卓球大会が開催されていましたが、昨年はCOVID-19の感染拡大に伴い中止を余儀なくされました Σ(･ω･ﾉﾉ ﾅﾝﾃｺｯﾀ。大会が無いと知った時には、卓球部員全員が落胆したのは言うまでもありません。６連覇を目指し日々練習をしてきたわけですから…。あれから月日は経ちましたが、卓球部はどうしているかというと…毎週めげずに練習してまーす（/・ω・)/ ﾜｰｲ。部員数も徐々に増え、着実に力をつけています（￣▽￣）ﾀﾌﾞﾝ。そんなこんなで大会が結構なモチベーションになっていたのは確かで（私のモチベーションは優勝カップ）日々の練習の成果を試す機会を設けたほうが部員のみなさんも気持ちが上がるのではないかと思い立ったわけです（私の勝手な解釈かもしれません）。

そこで…近いうちに萌木カップを開催しようと計画を立てています。部員のみならずデイケアメンバーに広く声を掛けてみようと思っています。当然、優勝カップみたいなものも用意させていただいて大々的にやってみようと思っていますので皆さんお楽しみに（＊´艸`）ﾖﾛｺﾝﾃﾞｸﾙﾙｶｼﾗ。

ちなみに、埼玉精神保健福祉卓球大会の優勝カップは現在もデイケアにあります（返せって言われてないモーン）。このまま黙って置いとこーっと（-。-)y-゜゜゜　。

ーTOPICSー

- 萌木カップ開催！？（卓球クラブ）
- 簡単パン作り（クッキングクラブ）
- SST 症状自己管理モジュール紹介
- 第５回　萌木の風川柳大賞

まぜて こねて ととのえて 簡単パン作り

クッキングクラブのお楽しみ企画としてパン作りを行いました(*’ω’*)。ウインナー・ツナ・ミニトマト・枝豆・ベーコンなど 10 種類以上の具材を用意し、パン生地はキットを使用！混ぜてこねて形を整えて、好きな具材をのせたり練りこんだり…。

「具材をできるだけ残さず使い切ること！！」と意気込み、この具材はどうかな？あれも入れてみよう！とわいわいと作りました♪焼きあがったパンは香りよし！味よし！昼食後なのにぺろりと食べてしまいました。

焼き立てはあつあつ！
パンのいい香りが
食欲をそそります♡

猫耳パンや
ちくわパン
飛び出る
チーズパンなど
個性あふれる
パンが完成！

◇パン作り裏話◇

「まめこぞう」という商品名のえんどう豆。みんなで「名前おもしろい！！」「おいしいのかな？」と盛り上がりましたが、気づけばほとんど使われず…塩ゆでして最後においしくいただきました。(笑)

SST（Social Skills Training）
症状自己管理モジュール

デイケアには疾患や服薬の管理などについて SST という認知行動療法を用いてグループで一緒に学ぶプログラムがあります。その中でも、SST 症状自己管理モジュールは病気の再発を防ぎ、症状をできるだけ軽くする方法を学びます。

～主な内容～
①再発の注意サインを見つける
②注意サインを管理する
③持続症状へ対処する

①再発の注意サインを見つける

病気の再発の前兆を注意サインと呼びます。睡眠や食欲、コミュニケーションなど日常生活に変化が現れると言われています。自分にとっての注意サインを見つけることで再発を防ぎやすくなります。

②注意サインを管理する

注意サインの観察方法や現れた場合の対応策を学びます。

③持続症状へ対処する

服薬をしていても続く症状を持続症状と呼びます。声が聞こえる、嫌な考えが浮かぶ、憂うつな気持ちになるなど人によって様々です。このような持続症状への対処方法を皆で考えます。

参加している方に感想を聞きました！

症状自己管理モジュールに参加していかがですか？

正直、最初は自分に役立つのかな…と思っていたんですけど、参加するたびに自分にとって大切だなと思いました。注意サインに変化があった時にもうまく相談できました。

体調の変化にはどんなものがあるのか具体的に分かって良かったです。自分のことがより知れた感じがします。

SST についてのお問合せは是非デイケアまでご連絡ください。