

奥が深いぞ！ 詰め将棋



冷やし中華…じゃなかった、詰め将棋ははじめました。え？将棋のルールはいまいちわからない？ご安心を、かく言う私もその一人、できるのははさみ将棋くらい…でも大丈夫！そんな私でもできました(=ω=)ノ土曜日の午前中の時間を使って問題を解いています。駒の動かし方表を片手に王手をかけて「詰め」の一手を考える思考パズルにメンバーと一緒に興じています。



自分のことも相手のことも考える詰め将棋、熟練者の解説もあって解りやすく、理解が深まります。まだ月1回のプログラムですが、温めて徐々に回数を増やそうかと画策しています。



駒の動き方の表を片手にみんなで考え、不正解でも他の手を考える…脳トレにもなります。やっているうちに駒の動かし方もわかってきて、だんだんと直感的にひらめくようになってきます。



奥が深くてまだまだ楽しめそうです。(´艸`*)㍻㍻



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 8月 第110号
発行日：令和3年8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8月 Vol. 110



ご飯とスープも添えて
完成です☆

夏バテ対策メニューで夏を乗り切ろう！！☀️

暑い夏がやってきました☀️夏バテで食欲がない方もいるでしょう。今回クッキングクラブはそんな方にぴったりの『バンバンジー』と、『生姜たっぷりの揚げなす』を作りました！

バンバンジーは、芝麻醬（チーマージャン＝炒った白ごまを細かくすり、熱々の油を加えて混ぜた中国の調味料）と醤油や砂糖・ごま油・長ネギ・生姜などを入れたこだわりソースを作ってかけました♪揚げなすは、みじん切りの生姜をたっぷりと入れた調味料に揚げたてのなすを浸して味をしみこませました。生姜の香りが食欲をそそりますね。食べた後は夏バテ気味の身体もなんだか元気になった気がする…ような？！（笑）

今年の夏もおうち時間が多くなりますが、夏バテに効果が期待できる食材を取り入れながら、暑さを乗り切りましょう！！

— TOPICS —

- ・バンバンジーで夏バテバイバイジャー
- ・e-OLIMPIC 開催
- ・社会認知トレーニング「SCIT(スキット)」
- ・詰め将棋プログラム始めました！

e-OLIMPIC

第1回 萌木の風

～いわゆるTVゲームを楽しむ会ともいえる～



昨今、esportsとして大注目されているテレビゲーム。そのテレビゲームによる大々的な大会を7月21日に開催しました。

大会は「対戦型格闘部門」と「レーシング部門」の2部門（優勝者にはそれぞれトロフィーが贈呈されました）。その他にも交流部門として皆でのんびりと楽しめる場も設けました。



対戦型格闘部門で使用したのは世界中にファンも多いゲーム、『鉄拳7』です。

選手の分身ともいえる個性あるキャラクター達が多彩な技を繰り出すバトルは大迫力!!



レーシング部門で使用したのは幅広い世代でおなじみの…そう、『マリオカートDELUXE8』です。参加者はもちろんのこと応援する側も白熱!!



優勝者には豪華なトロフィー♪

WIN!



交流部門では「桃太郎電鉄」や「ボンバーマン」をグループ毎に楽しみました♪



リハビリテーションプログラムのご紹介

スキット
SCIT



SCITとは社会認知を鍛え、対人関係をより良くするためのトレーニングを行うリハビリテーションのひとつです。

ちなみに社会認知とは‘対人関係で何が起きているかを把握すること’です。私たちは相手の表情や声の調子などを手がかりにその時の状況に合わせて行動しています。例えば「あ、もしかしたらこの話好きなのかもしれない!じゃ～もう少し詳しく話してみよう」といった感じです。

時に私たちは相手の状況を正確に把握できずに被害的に考えてしまったり、攻撃的に考えてしまったりします。SCITはより円滑な対人関係を築くために必要なさまざまなトレーニングに取り組みます。

【SCITの主な内容】

- 1 導入と感情について
- 2 状況把握
- 3 確認

- どんな内容に取り組むか
- 感情がどのように行動に影響を与えるか など

～セッションの様子～

人から誘われたり、褒められたりした時に喜びを感じるよ!

そうだね、自分にとってプラスになるし、気持ちも満たされるから喜びを感じるんじゃないかな



感情「喜び」

- どんな時に感じるのか?
- 感じた理由は?
- 表情にはどんな特徴がある?



表情の特徴は目が細くなるよね。

じゃ～こんな表情かな!



口角も上がって歯が見えるかも

こんな感じで話し合い、「喜び」や「悲しみ」「怒り」など感情にはどのようなものがあるのか、そしてその感情はどんな場面を感じるのか、その時の表情の特徴は何か…といったことを話し合い、ポスターにまとめ、時には鏡で表情を再現したりしながら進めています! 今後は状況を把握するために情報を集める練習にも取り組んでいきます!