

スタッフSの
おいしかったです(´▽`)♡
～第5回～

みなさんこんにちは。不器用かつ料理が苦手なスタッフSです。なんとこのコーナーが2020年7月号ぶりに戻ってきました(°Д°)なぜでしょうか…?私にもわかりません。(笑)
ですがコーナーを頂いたからには、クッキングクラブで作った簡単でおいしかった料理を2品紹介したいと思います♪

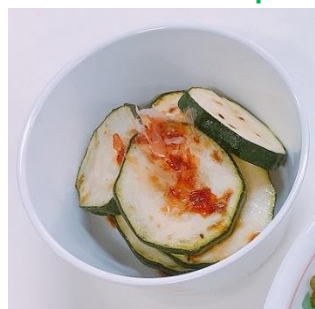
■ザーサイ豆腐■

- ①ザーサイは粗みじん切りにする
- ②半分に切った豆腐を器に盛り、切ったザーサイと塩・ごま油をかける



■焼きズッキーニ■

- ①ズッキーニは7mm厚さの輪切りにする
- ②ズッキーニを油で炒める
- ③器に盛り、しょうゆとかつお節をかける



クッキングクラブではエビチリと、ゴーヤチャンプルの副菜として作りました★

切って盛ってかけるだけ!!
簡単なのにとってもおいしい(*´▽`*)
献立の副菜にしたり、お酒のおつまみにしたり、
小腹がすいた時のおやつ代わりにするのもいいかも?(笑)
ぜひ作ってみてください(´▽`)o)♪



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 9月 第111号

発行日：令和3年9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

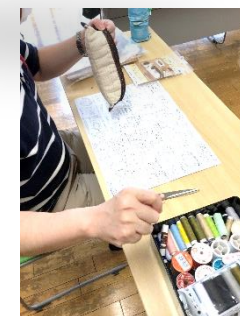
2021年9月
Vol. 111



説明書を
解読しながら



とてもかわいいペンケース



動物ペンケースを作るの巻 ～パッチワークに挑戦～

手芸クラブは取り組む作品を毎回話し合っていて決めており、今回は‘パッチワーク’に挑戦することにしました。そうと決まれば動物(イヌ&ネコ)のペンケースのキットを購入し、新たな試みの始まりです!

説明書があるし大丈夫よね…と書いていたのですが、「ん?これって?」と感じることも多々ありました…(特にチャックを付ける部分が複雑でした)。ただ今回もめげることなく、教えあいながらみんなでチクチク縫い進めました。

完成すると「かわいい〜!!」「ぬいぐるみみたい」という感想が聞こえ、喜びと達成感でいっぱいでした〜。(∩^_^∩)

—TOPICS—

- ・パッチワークでペンケース作り(手芸クラブ)
- ・卓球ごぼれ話 vol.2(卓球クラブ)
- ・最近の萌木カフェ(カフェ運営)
- ・おいしかったです(クッキングクラブ)



お飾り監督の

卓球こぼれ話

Vol②



2020 東京オリンピック…混合ダブルスの伊藤選手、水谷選手、金メダルおめでとうございます。さらには女子団体の銀メダル、男子団体の銅メダル、伊藤選手に限ってはシングルスでも銅メダルと大活躍でした(*^_^*)。コロナ禍の逆風の中で大変な苦労があったとは思いますが、他競技の選手の皆さん、関係者の皆さんも含め改めてお疲れさまでしたと言いたいと思います。そんな中、埼玉県精神保健福祉卓球大会が昨年に続き中止とのお知らせが運営事務局より届きました(T_T)。参加者の安心安全を第一に考慮すれば当然の決断でございます。やるも勇気、やめるも勇気、難しいところですね。というわけで話は変わりますが、「卓球こぼれ話」第2回目です。今回はペンホルダーラケットについてです。

ペンホルダーラケットの特徴

ペンを握るようにグリップを握る持ち方。手首や指先が動かしやすいため台上の処理や細かい技がやりやすい。多くはラケットの表にラバーを貼り、片面でフォアとバックを打ち分けます。

グリップには①「日本式」②「中国式」③「反転式」がありブレードの形状には「丸形」「角形」「角丸形」3つがありそれぞれ特徴があります。



①日本式グリップ

グリップの上がコルクで出来ており表側が大きく突き出している。突き出した部分に指をひっかけるようにして握るタイプ。多くは片面にだけラバーを貼る。



②中国式グリップ

シェイクハンドのグリップを短くしたような形状。両面にラバーを貼って使用できバックハンドも打ちやすい。



③反転式グリップ

表面でも裏面でも同じように打てる上下対象の形で、回転させながら使用できるため表と裏に違うタイプのラバーを貼ってプレーすることができる。



丸形ブレード
重心がグリップに近いところにあり細かい技がやりやすい速攻タイプ



角形ブレード
重心がラケット先端にありドライブ、スマッシュなどに適した攻撃型



角丸形ブレード
角型と丸型の中間のような形でくせがなくどんな技も打ちやすい

※写真=https://www.butterfly.co.jp バタフライ卓球用品ホームページより

萌木カフェ、

最近何やってるの？

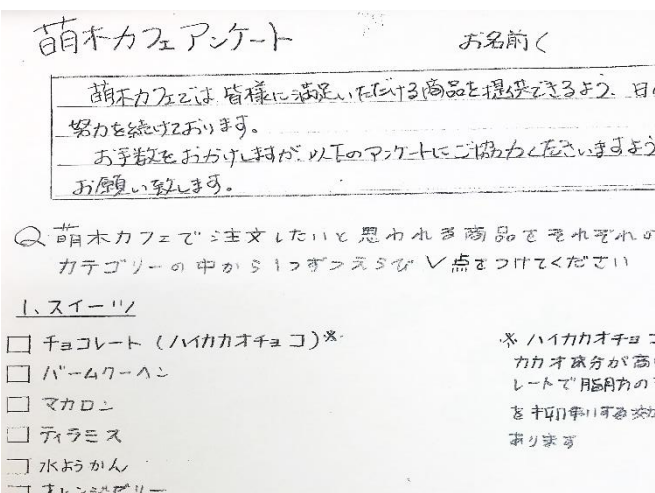


デイケアではリハビリテーションの1つとしてカフェ運営のプログラムがあります。カフェ運営は就労を目指すメンバーたちがスケジュールや物品の管理、シフト表の作成などの準備を自分たちで行い、月に1回カフェをオープンしています。現在休業中ですがデイケア内でのプログラムとして活動しています。外来でオープンできる日に備えて、新商品開発やよりよいサービスを毎週考えています。今回は最近の萌木カフェの取り組みをご紹介します！

ホットコーヒーの味が

選べるようになりました！

毎月、その時期に合ったコーヒー豆を珈琲豆専門店から仕入れています。今までは豆が1種のみでしたが、浅煎りと深煎りの2種をご用意して、好みやその日の気分に合わせて味を選べるようになりました。選んだ豆によって淹れ方を変えています。



新商品開発中！！

季節やお客様のニーズに合わせて新商品を考えて販売しています。現在はアンケートを作成し、お客様の好みや期待を調査しています！

オープン前日のロールプレイ

オープン前日には毎回、ロールプレイ（実際に近い場面を作って練習するSSTの技法）をしています。レジ対応や商品の受け渡し、クレーム対応などの接客場面だけでなく、ドリンク準備の段取りや細かな注意点などスタッフ同士の動き方も想定して練習しています。

☆今回ご紹介したこと以外にも萌木カフェは新たな取り組みを考えています。お客様に楽しんでいただけるよう、快適に過ごしていただけるように研鑽を続けていきます！

