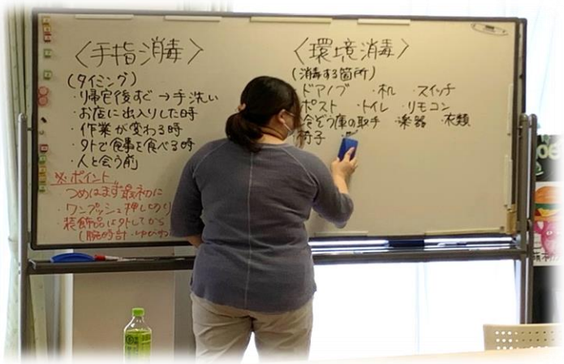
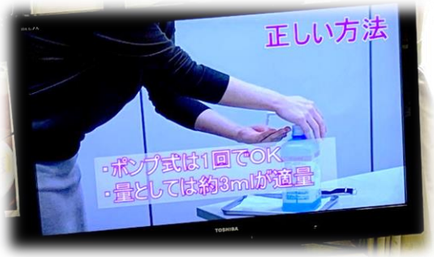
感染対策プログラム
コロナ勉強会

消毒について学びました。





出掛け先に多く設置してあるアルコール消毒スプレー。
手にシュッとする適切な量や正しい消毒方法について動画を見て学びました!!

自宅で実践できる次亜塩素酸の消毒液の作り方や、
消毒する場所、拭き方も、学び実践しました!!

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 10 月　第 112 号
発行日：令和 3 年 10 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 10 月
Vol. 112

おいしそうに
焼けました！

簡単パン作りを楽しもう♪

３時のおやつにぴったり！！簡単パン作りを行いました★パン生地はキットを使い、混ぜてこねるだけであっという間に完成♪具材はベーコン・チーズ・枝豆・ちくわなど盛りだくさん！自分の好きな具材を選び、ひも状にした生地でウインナーやちくわを巻いてみたり、枝豆・チーズ・ベーコンを生地に混ぜ込んでみたり、餃子のように具材を包んでみたり、自分だけのオリジナルパンを楽しく作りました。

焼きあがったパンはきつね色でおいしそうな焦げ目がつき、見た目だけでも大満足です(*^_^*)。具材が飛び出て落ちていたり、チーズが溶けて外に出ているのもご愛嬌ということで…(笑)。みんなでおいしく食べました(´・ω・`)♡。

―TOPICS―

- 簡単たのしいパン作り！
- 本物そっくり！ジェルキャンドル（アートクラブ）
- 自分にこそ優しく接しよう（MSC）
- 消毒について学びました（コロナ勉強会）

アートクラブ

ジェルキャンドル

～クリームソーダに見えるけど…～

アートクラブでは今回ジェルキャンドル作りに挑戦しました！
ジェルキャンドルは‘ジェルワックス’という素材を使ってキャンドル（ろうそく）を作ります。‘ジェルワックス’自体はプルプルとしたゼリーのような硬さで、色も香りもないので自由にアレンジが出来ます。私たちはひと味変えて、クリームソーダに見立てたキャンドルを作ってみました！

☆作り方☆

【アイス部分】
この部分は皆さんお馴染みの白い円柱状のろうそくを使います。
① ろうそくを刻み、耐熱容器に入れ、溶かす。
② 溶けたろうそくを冷まし、少し固まってきたら、かき混ぜてポロポロしたそぼろ状にする。
③ ②のろうそくを半円状にして固める。
④ 芯を通す部分に穴を空ける。

【ソーダ部分】
ここでジェルワックスの出番です。
① グラスの底にキャンドルの芯を設置する。
② ジェルワックスを、耐熱容器に入れ、溶かす。
③ ②を緑色に染色し、①のグラスに注ぐ。
④ サクランボに見立てた赤いビーズをグラスに入れる。
⑤ ジェルワックスが少し固まったらアイスを乗せ、芯を通し完成！

作ってみていかがでしたか？
- 上手くできて良かった～。
- 思い通りの色を付けるのが難しかったけど、いい感じにできたと思います！
- ソーダの部分をどのぐらいグラスに入れるといいか分からなくて溢れそうになっちゃった。

みんな楽しくできたようですね！

本物みたいにできました☆

自分にこそ優しく接しよう！

MSC（マインドフル セルフ コンパッション）(Mindful Self-Compassion)

MSC はマインドフルネス心理療法専門家クリストファー・ガーマー博士とセルフ・コンパッション研究の先駆者クリスティン・ネフ博士によって開発されました。
私たちは失敗すると自分に対して「こんなこともできないのは駄目な人間だ」などときつく当たってしまいがちです。MSC ではつらい状況にいるときに自分の状態に気づく方法（マインドフルネス）と自分への優しい励まし（セルフ・コンパッション）について学びます。

MSC の効果

自分を励ませるようになると人生への満足感や幸福感が高まり、うつ・不安やストレスを感じることが少なくなります。また、何かに失敗したときやうまくいかないときにも、おおらかな気持ちで活動を続けられます。

自分を励ますには安心感やリラックスした状態が大切です！

スージングタッチ

安心できる身体の箇所やものに触れることで気持ちをなだめます。

マインドフルネス

思考や感情ではなく自分の五感に注意を向けます。呼吸をしたりお茶を飲むなどの行動をして自分の身体の反応に注目します。

日記

ネガティブに感じた出来事を書き出し、自分に励ましの言葉をおくります。

安心感を得たり、リラックスすることで自分の頑張りに目を向けやすくなります。MSC は自分に合った気持ちの落ち着かせ方や励ましの言葉などを見つけることに役立ちます。