

第2回 萌木の風杯 卓球大会

TABLE TENNIS CHAMPIONSHIPS



埼玉県精神保健福祉卓球大会も某ウィルスの影響で開催が難しい中、卓球クラブは練習の成果を発揮する機会を失っていました(°Д°)。それならばと当院デイケアだけで卓球大会をやろうということになったのがこの大会の始まりです。

2021年4月28日(水)に記念すべき第1回大会が開催され、たくさんの参加メンバーのおかげで大変な盛り上がりを見せました(もちろん感染症対策は万全です)。

そして、味をしめた監督は11月30日(火)に…なんと第2回大会を開催することとしました(もちろん感染症対策は万全を期します)。デイケア内だけの大会ですがまた盛り上がっていききたいと思います。(*´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 11月 第113号

発行日：令和3年11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11月
Vol.113



1本ずつ丁寧に
割きました



土鍋で美味しく炊けました！



食欲の秋が集結しました(*^。^*)

秋を堪能～土鍋で松茸ご飯～

秋をみんなで感じようと秋の味覚の代表格である松茸を使って、松茸ご飯を作りました。しかも土鍋で炊くことに挑戦です。大量の松茸(約40本!!)の登場にフロアがどよめく中、調理がスタート!!松茸ご飯の脇を固めるのは、これまた大量(約80個分)の卵焼きと具材たっぷり豚汁、ヘルシー白菜サラダです。

すべてが大量でしたがみんなの役割分担・チームワークばっちりではほとんど予定通りに調理が進んでいきました。松茸はひとり1本あるのでは!?というボリュームだったので、できた時は「こんなに食べたのは初めてだ～」などの声が聞かれました。

—TOPICS—

- ・秋の味覚を堪能(松茸ご飯づくり)
- ・人気プログラム紹介(ポッチャ)
- ・コミュニケーションを磨こう(SST基本訓練モデル)
- ・第2回卓球大会開催します！

祝！パラリンピック金メダル デイケア人気プログラム『ボッチャ』



＜ボッチャって？＞

ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度障がい者のために考案されたスポーツです。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

ボッチャはパラリンピックの正式種目にもなっており、日本の杉村選手が個人戦で金メダルを取ったのをきっかけに知った方もいるかもしれません。老若男女問わず参加できて、シンプルながら盛り上がるため、デイケアでも人気です。

インタビュー

～ボッチャの魅力を教えてください～



ジャックボールに
近づけられたときの達成感



劣勢で試合が進んでいても
一発逆転の可能性がある



自分の投げた球が
いい方向に働いたとき
嬉しくなる



仲間とわいわい
楽しくできるところ



戦略が奥深いけれど
考えるのが楽しい



相手の球とわずかな差で
勝っている時のドキドキ感

リハビリテーションプログラムをご紹介 SST 基本訓練モデルとは？！

SST (Social Skills Training) は認知行動療法に基づいた治療技法で、対人関係をより良くするためのプログラムです。参加者それぞれの目標達成のために役立つコミュニケーションの練習します。効果的な伝え方や応じ方を学ぶことでストレスを軽くしたり、生活しやすくなることを目指します。



どんなことをするのかな？

～目標に沿って練習内容を決めます～
長期目標：就労したい
短期目標：頼み事が上手にできる

職場でも上手に頼み事が
できるようになりたいなあ…
頼み事を練習しよう!!



～シチュエーションを明確にします～

いつ、どこで、誰になど状況を明確にして、実際に近いシチュエーションで伝え方や応じ方の練習をします。



お願いします



練習した仲間の良かったところを皆で褒めます。そして目標達成のために、更によくなる工夫点を話し合います。工夫点を取り入れて、再度練習をします。



Point

～チャレンジしよう～

家族、友人、職場の人などに練習したコミュニケーションをチャレンジして、次回のSSTに参加したときにやり心地や達成感を振り返ります。

参加メンバーはそれぞれに長期目標と短期目標を決めておきます。その人に合った対人行動でその場に適応する対応を身に付けて、社会生活で使うことにより自信が回復して生活の質が向上していくことを狙いとしています。 引用：『SST はじめて読本』編著 舩松克代

参加者の感想

- 会話することに余裕ができた。緊張して話題が浮かばないことが減った。
- 小グループで行うので、他の人の練習も参考になった。
- 会話が続き、楽しめるようになった。また話し相手が増えた。
- 職場での対人場面やプライベートでのコミュニケーションなどの課題にリアルタイムで取り組めて解消できるのですっきりする。 など…