

## 手焼きせんべい職人に憧れて…



クッキングクラブでは、手焼きせんべいづくりに挑戦しました！市販されているせんべいの素（丸く薄くスライスされたせんべい生地）を網の上で焼き、醤油や味噌などで味付けするだけ♪

「簡単そうだね～！」「うまいくかな？」とグループで話し合いながらワイワイと作業を進め、気分は手焼きせんべい職人？！（笑）部屋中に醤油の香ばしい匂いが広がり、食べるのが楽しみになります☆



しろ、黒ごま、あおさの3種類が入っています♪



焼き色がついたせんべいに刷毛などで醤油を塗っていきます☆



完成～！

いざ、実食！！……あれ？硬い…。味は美味しいのに噛めない？！あちこちから声が聞こえます。焼き方が悪かったのか、味をつけるタイミングが悪かったのか、はたまた火加減が悪かったのか、答えはわからないままです…。せんべい屋さんってすごいんだな～と実感しました。

ですが、とっても楽しい企画だったので、今度こそ美味しいせんべいが焼けるよう研究し、リベンジしようと思います！！！！

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 12月 第114号

発行日：令和3年12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12月  
Vol.114



## お芋を満喫！ふかし芋祭り！

デイケアではプログラムで簡単なお菓子作りや食事作りを楽しんでいます。今回はふかし芋に挑戦してみました！！

用意したのはじゃがいも3種、さつまいも2種、里芋2種、なんと中には1つ400円の高級芋もありました！泥を落とし火が通りやすいように切れ目を入れたり、大きさを整えてせいろで加熱！火を通していている間に付け合わせのバターや塩辛を用意して食べる準備は万端です！お芋が柔らかくなったところで、せいろをオープン！お芋の良い香りに期待も膨らみます。お芋と付け合わせを選んで（高級芋はすぐなくなりました…）、冷めないうちに実食！昼食を食べたはずなのに、美味しすぎてペロリと全部たいらげてしまいました！塩辛が合うね～、里芋って蒸してもおいしいね！なんて感想を話しながらおいしく楽しくお芋を堪能しました！

## — TOPICS —

- ・お芋を満喫（ふかし芋祭り）
- ・スポーツプログラム紹介（卓球・ヨガ・フットサル）
- ・せんべい職人に憧れて…（クッキングクラブ）



# 第2回 萌木の風杯卓球大会

11月30日(火)、第2回萌木の風杯卓球大会が行われました。参加選手は気合入りまくりで抽選からもう勝負が始まる感じ Σ(・ω・ノ)! 応援のメンバーの力もあり大変な盛り上がりの中大会は幕を閉じました。交流会ではダブルスの試合を行い、こちらも大変盛り上がりました。皆さんお疲れさまでした。( ^ ω ^ )

白熱の決勝戦!



1・2・3位がそろい踏み!  
おめでとうございます!!



自分の体調に合わせて無理なく



肩甲骨をグリグリ~

# スポーツの秋特集 卓球・ヨガ フットサル

## YOGA ~ヨガ~

交流会も楽しかったね!



金銀銅のトロフィ~



試合前の円陣!!



# サルさぽカップ IN 庄和体育館

2021年11月28日(日)

感染予防に留意した中で、フットサル大会に我らディケアチーム『Breezers』が参戦しました!!

4戦1勝3敗という試合結果でしたが、試合を重ねるごとに練習の成果が発揮されました。

フットサルの技量だけでなく、コミュニケーションも多く取り、応援にきてくれたメンバーの声援もチームの団結力を高めました。初参加の選手も多い中で、「楽しかった。次は勝ちたい!!」と士気も高まったキックオフ大会となりました。1月と2月には SSFA 主催 S リーグ(精神障がい者フットサル大会)にもエントリー予定です。



始める前に身体の調子を自分自身に問いかけます。「肩がダルイ」「腰痛つらい」などその日の身体の変化に合わせてどんなヨガに取り組むかみんなで決めてレッツトライです☆

今は YouTube 動画が先生です。

多くの動画がアップされているので自宅でも挑戦できます。

## 優勝目指して 頑張るぞ!!

