# 鉛筆画プログラムでででで

画材テーマ『人物画』

デイケア新人スタッフ

近隣さんを描きました♪





デイケアの鉛筆画プログラムにて、4月 からデイケアスタッフとして入職した作業 療法士の近藤さんの似顔絵を描きました♪

モデルである近藤さんは動かないように と緊張している様子…(笑)。 リラックスで きるようにと BGM を流しながら、写生会 スタートです。

皆さん最後まで集中し、入職をお祝いす るメッセージを添えていました。



### ☆手先も器用なんです☆

こちらはお菓子作りプログラムで近 藤さんが作ったいちごの薔薇を乗せた フルーチェ♪

なんて繊細なのでしょう!!

メンバーも他デイケアスタッフも驚く ほど綺麗な仕上がりでした(/•ω•)/**%** 

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 5 月 第 119 号

発行日:令和4年5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



# 桜舞い散るプチお花見

4/1、デイケアの午後プログラムでお花見に行ってきました。最近みんなで外に行くこ ともなかったので、久々のお出かけにテンションは MAX (≧▽≦)!4 つのグループに分 かれて安全に考慮しながら与野公園に行きました。

途中、グループ毎にコンビニやスーパーで飲み物を購入して歩 くこと 15分…目の前には満開の桜、「わぁ~」と思わず声が出て しまいました(´▽`\*) 快晴の中、桜を堪能しながらの散策や、 広場でサッカーやフリスビーで身体を動かすなどして、久しぶり の外プログラムを満喫しました。

# -TOPICS-

- ・プチお花見行ってきました!
- ・旬の食材を満喫⊕(クッキングクラス)
- ・リカバリーを応援します!(デイケア紹介)
- ・新入職員紹介



# 旬の食材で クッキング!



クッキングクラブでは、旬の食材を使って調理を楽しんでいます。さて、春といえばなんだろう? … 『たけのこ』…だよね!となり、たけのこ料理を行うことが決定☆そして今回は、生のたけのこを下処理してから調理するという新しい挑戦をしました!

### □◇用意するもの◇

- |・たけのこ
- ・米ぬか
- Ⅰ·唐辛子
- | ·7k
- ・大きめの鍋



材料を全て鍋に入れ、たけのこが浸る程度の水を加えて、竹串が通る硬さになるまで煮る。



粗熱がとれたら、皮を むき取って完成!!

下処理を終えたたけのこは、たけのこご飯に なりました♪土鍋で炊いたご飯は香りよし!味 よし!みんなでおいしく食べました☆

食材を下準備から調理まで、手をかけるのは 大変ですがとっても楽しかったです!





別の日には、春キャベツを使った サラダも楽しみました!!塩昆布 と和えて、シンプルだけどさっぱり しておいしいです♥

# あ巻をのりかべり一を施羅します! 節花の原売イケアです!

萌木の風デイケアでは社会の中で自分らしく生きていく「リカバリー」に向けて、様々な精神科リハビリテーションに取り組んでいます。



自分らしく生きていくってイメージがわかない…。そんなふうに自分らしく生活したいけど、何から始めたらいいかわからない…。

#### そのままで大丈夫です!

今の自分が楽しいと思える活動をデイケアで一緒に見つけましょう。 物事を楽しめたり、ワクワクしたりする体験を重ねていくと自分にとってのリカバリーを見つけるのに役立ちますよ!





## こんな活動をしています!





1日完結型の文化的活動や、仲間たちと協力 し、継続して作品作りや練習をするクラブ活 動、自分の疾患や特徴の理解を深めるプログラ ムなどがあります。安心して参加できそうな活 動から始められます。

生活を丁寧に送りたい、友人関係を大切にしたいなど自分にとってのリカバリーの発見に 是非デイケアを役立ててください。興味のある方はまずは主治医にご相談くださいね!