



オセロ大会



デイケアでは定期的にオセロ大会を開催しています。
今回も勝負に挑もうとツワモノたちが集まり、熱い戦いが繰り広げられました。

ペアを組み行うこともありますが、今回はみんなで話し合い 1 対 1 にすることにしました。静かに戦略を考える方もいれば、「う～ん、ここに置くと…」や「うわ！やられた！」など心の声が漏れる方もいて、見るだけでも楽しい大会となりました。



オセロ参加者に聞きました
オセロの魅力は!?



いろんな楽しさがありますね♪

- ワクワク感がある。
- 勝ち負けがハッキリしていてスッキリする。負けても「しょうがねえ～またやるか」と思える。
- 角をとるか枚数を稼ぐかなど戦略を考えて上手になっていくのが面白い。
- 相手とコミュニケーションをとりながらできるのがリハビリになるし面白い。
- 最初に少なくともって逆転すると気持ちいい！
- 角をとるのにどうするか考えるのが楽しい！



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 7 月 第 121 号

発行日：令和 4 年 7 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 moegide@saitama-ni.com

萌木通信

2022 年 7 月
Vol. 121



夏に期待をこめて、提灯づくり

2022 年は全国各地で史上最短の梅雨明けが報告され、長い夏になりそうと言われています。うだるような暑さに耐えられるのか心配ですが、花火や夏祭り、高校野球など気分が高まるイベントが多く楽しい季節の 1 つですね。デイケアではこの夏、初の試みでサマーフェスタを開こうと現在準備中です（感染症対策はもちろん考えて👍）。

写真は飾り付けのために作った提灯です。トイレットペーパーの芯と画用紙で作りました。ミリ単位でマーキングしたり切れ目をいれたりとするのは結構、手間がかかります。しかも 1 個作るのに 3 人がかりの超大作なのもあって、完成すると非常にいい出来栄なのです（写真いい感じでしょ😄）。サマーフェスタ当日にこの提灯がどんな風に飾られるのか今から楽しみです。

— TOPICS —

- ・ 夏に期待を込めて、提灯づくり
- ・ 第 3 回萌木の風杯 卓球大会 & 交流会
- ・ おいしく楽しくクッキング！
- ・ オセロの魅力（オセロ大会）

第3回

萌木の風杯 卓球大会&交流会



萌木の風 卓球クラブ会長 ごあいさつ



6/29(水)に開催された卓球大会も3回目を迎えました。
参加選手は25名。それだけでなく応援に来てくれたメンバーもあり、会場は試合前から早くも活気に溢れました。
今大会も優勝・準優勝・第三位には豪華なトロフィーと賞状が用意され、全員が勝利に向けて白熱いたしました！！
大会の様子を写真に載せてご報告いたします。

予選A～Dリーグに分かれて
シングルス戦で1位～3位をそれぞれ選出!!

そして決勝戦へ!!



交流会は卓球ダブルスを実施!! 声を掛け合いながら経験者も初心者も楽しむことができました♪



いつもと違う会場は緊張感で包まれます



勝者には賞状と女神像トロフィーを贈呈

おいしくたのしくクッキング!!

クッキングクラブは、「おいしくたのしく」をスローガンに掲げ、リハビリテーションプログラムとして週に1回、グループで決めた献立を基に料理に取り組んでいます♪

■料理ってどんな作業がある？



準備

- 何が必要？
- 買う必要があるものは？
- 作り方は？
- 材料の必要量は？



調理

- 切り方は？
- 火の強さは？
- 調味料の分量は？
- 同時にすべき作業は？



片付け

- 何から洗う？
- 汚れは落ちてる？
- 洗ったものはどうする？
- 床はキレイ？



上記の流れに沿って、仲間と話し合いながら料理を進めていきます。また、料理以外にも様々な役割を担っています。

■どんな役割があるの？



【MC】

調理の段取りを立てたり、作業の指示を出したり、グループの中心となる存在です☆



【米】

参加者数に合わせて、炊飯量を考え、米研ぎから炊飯までを行います☆

【買い物】

レシピを見て分量を計算しながら材料を買います☆



【消毒】

調理前にテーブルを消毒し、片付けに使った布巾も消毒します☆



【在庫チェック】

調味料の残量を確認し、足りないものを買い物係に依頼します☆



6月中旬には、新鮮な夏野菜をたっぷり使った枝豆ハンバーグ定食を作りました♡

