

ミステイク！？

クッキングでの珍事件



毎週水曜日に活動しているクッキングクラブでは月一回、お菓子作りを行っています！今回は、三色団子に挑戦しました！！赤色のお団子には食紅を使ったのですが、予想以上に色がつき、写真の通り鮮やかな赤団子に・・・！（^▽^）でも、味はほんのりと優しい甘みがあり、美味しかったです！

食紅を入れると・・・



梅干しではありません(笑)



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131号

発行日：令和5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 moegide@saitama-ni.com

萌木通信

2023年5月
Vol. 131



70周年記念パネル文字

当院が開設して70年になりました。記念すべき70周年ということでデイケアでは、パネルを使っのメッセージ動画を作りました。全25枚のパネル…もちろんスタッフだけでは足りるはずもなく、デイケア通所メンバーに声を掛けたところ、あっという間に協力者が集まり、練習&撮影に入りました。パネルの持ち方からめくり方、タイミングを合わせる声掛けまで…スタッフとメンバーが一つになって完成させました（ちなみにパネルは前日にスタッフが夜なべして作りました）。動画をご紹介できないのが残念ですが、もししたら当院ホームページに載るかもしれません。その際にはぜひご覧ください。

—TOPICS—

- ・メンバー・スタッフ協働の動画作り(記念パネル文字)
- ・与野公園までお花見
- ・金曜ナイトケアプログラム紹介(NVC)
- ・デイケアでの珍事件(クッキングクラブ)

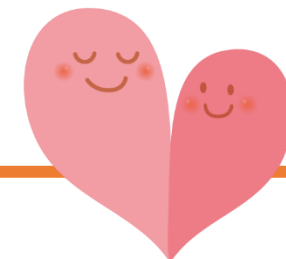
与野公園に お花見してきました

与野公園への道中で購入したお菓子を皆で食べつつ、
咲き乱れる桜と春の香りを楽しみました。

お花見の様子を写真に載せて紹介します♪



NVC



「NVC」ってどんなプログラム？

金曜のナイトケアプログラム **NVC (Nonviolent Communication=非暴力コミュニケーション)** のご紹介をします。NVCとは、アメリカの臨床心理学者マーシャル・B・ローゼンバーグ博士によって提唱されたコミュニケーションの方法です。

周囲の人と親しくなれなかったり、時に対立したりと人間関係で悩んだことはありますか？NVCでは、自分そして、相手が必要にしていること = ニーズ (Need) に注目します。参加者の話を聞きながらニーズを探し、当事者と相手のニーズを満たすコミュニケーションを考えていきます。

そもそも「ニーズ」とは？

ニーズとは、「愛」「安心」「信頼」「認められること」「自由」など、人間にとって生きる上で必要な普遍的な価値(エネルギーの源泉)のようなものを意味しています。

共感



つながり



貢献

様々なニーズがあります

美しさ



挑戦



休息

自分のニーズはなんだろう？相手のニーズはなんだろう？と互いのニーズに注目することで、人間関係の解決の糸口が見えることもあります。
セッション後は「新たな発見がありました！」「みんなと話せて気持ちが軽くなりました」などの感想もよせられています(*^_^*)

みんなで和気あいあいと話しています〜♪

