

S S T 症状自己管理モジュール

デイケアには SST (Social Skills Trainig) という認知行動療法によるリハビリプログラムがあります。その中でも S S T 症状自己管理モジュールという病気の症状やその管理方法について学ぶプログラムが 5 月に修了式を迎えました。お疲れ様でした！！

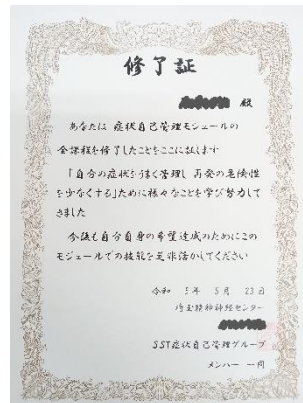
初めは緊張感もありましたが、お互いの事を認め合えるあたたかな雰囲気グループでした。参加したメンバーの感想をご紹介します！

学べる内容

技能領域1: 自分の再発の前兆を見つける

技能領域2: 支援者と再発の前兆を見張る

技能領域3: 症状に対処する



参加メンバーの感想！！

症状の記録用紙を使って、客観的にモニタリングできるようになった

同じような症状で悩んでいる人と話せて安心できた！！

家族や医師、支援者と症状について話すことができた！

症状で困った時にどのように相談すればよいか学べた

症状で困った時にどのように相談すればよいか学べた

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 6 月 第 132 号

発行日：令和 5 年 6 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

2023 年 6 月
Vol. 132



元気に泳げ藍染め鯉のぼり

屋根よ～り～た～か～い～こいの～ぼ～り～♪皆さんお元気ですか？こんにちはアートクラブです。様々な作品作りに挑戦しているアートクラブ。少し前に藍染めのオリジナルトートバッグを作りました。思いのほかよく出来たのと楽しかったので、このまま終わらせるのはもったいない、時期もちょうどよい鯉のぼりを藍染めのスキルを駆使して作ってみようということになりました。真鯉チーム、緋鯉チーム、吹き流しと子鯉チームに分かれ、慣れないミシンと戦いながら制作すること数か月…5月5日に間に合わないかと思いましたが…間に合いました。見てください、完成したのが写真の鯉のぼりです！

(鯉のぼり作成にあたりミシンを貸して下さった OT 室の皆様ありがとうございました)。

— TOPICS —

- ・泳げ藍染め鯉のぼり(アートクラブ)
- ・初挑戦！手打ちうどん！！(クッキングクラブ)
- ・フットサルチーム・卓球チーム大会参加報告
- ・SST 症状自己管理 参加者の声



手打ちうどん



やってみました！



クッキングクラブでは、今回なんと！手打ちうどんに初挑戦しました！中力粉とお水を混ぜて、こねて、えいっ！えいっ！と、全体重をのせて足で踏んづけてみました（笑）。

生地を伸ばすのは意外と難しかったのですが、チームで伸ばし方を相談しながら、大変美味しく食べることができて良かったです（*^_^*）。大盛り上がりで和気あいあいと楽しく作りました！



強く踏みすぎてしまうとコシの強すぎるワシワシ麺になってしまうのでご注意ください（笑）。



ちょうど良い太さになるように切っています。



身体を使って上手く伸ばしています。

第16回 浦和レッズハートフルカップ

スマイルサッカー大会

障がい者支援を目的に浦和レッズと一般社団法人埼玉県障がい者スポーツ協会との共催で年一回開催している大会にデイケアフットサルチーム『BREEZERS』も参戦！！



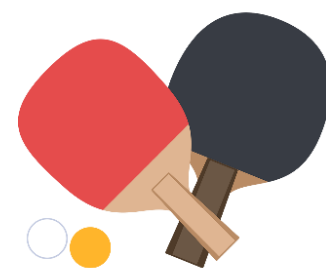
フットサルを通して広がる深まる交流！！

選手そして応援が一丸となって楽しめる時間！！



当日は朝から好天に恵まれ、レッズランドコートには大勢の選手や応援が集まりました！！

試合結果は1勝2敗、5人制フットサル部門に出場する全6チーム中で5位でした。強豪チーム相手に苦戦しましたが、試合を重ねるごとにチームワークは増していきました♪



彩の国ふれあいびっく春季大会

卓球大会



5/21（日）、くまがやドーム体育館で開催された卓球大会に萌木の風卓球クラブの選手 3 名と数名の応援団で参加してきました！

会場までの移動時間はラケットのラバーの話や、最近の練習について、対戦相手の情報収集など盛り上がる卓球トークで選手たちの気合は十分な様子・・・。

各選手 2 試合の大会でしたが、どの選手も 1 勝以上の結果を残しました。応援団も選手がサービスやスマッシュなどで得点するたびに大きな拍手を送って一緒に戦いました！

秋にも卓球大会があるそうなので、また萌木の風卓球クラブで研鑽していきます！

並ぶ選手たち。みんな真剣で緊張が伝わります・・・。