# 萌木通信

2023年9月
Vol. 135

## 羊羹、出しちゃいました☆

毎週月曜日のお菓子作りプログラムで、「生チョコ羊羹」に挑戦しました！
羊羹なんて作れるの！？と思うかもしれないですが…、実は簡単に作れるんです(笑)。
チョコとあんこを寒天と一緒に温めて溶かすだけ！今回は容器にもこだわって、100円均一で竹筒（プラスチック製）を用意しました。竹筒に溶かした液体を流し込んで固まれば、最後は「チュルッ！」っと、お皿に美味しそうな羊羹が。筒から出た瞬間の気持ちよさは最高でした☆(^^♪
今後もお菓子作りではみんなで気軽に楽しくをテーマに様々なスイーツを作っていこうと思います(*^_^*)

## ―TOPICS―

- 羊羹、出しちゃいました(お菓子作り)
- 第5回 萌木の風杯 卓球大会
- まだまだ気は緩めずに！(感染対策)

## 新型コロナウイルス・インフルエンザ
# 感染予防に努めよう!!

新型コロナウイルスは季節を問わず感染の波を作ってきました。最近では XBB 株についで、オミクロン株の新タイプ「BG.5」が増えてきている傾向があります。
世の中では様々なイベントも開催されるようになり、感染対策への意識も薄れてきてしまっていることも一つの要因なのかもしれません。
また今年はインフルエンザも例年よりも早くに流行しています。
自分でできる感染予防を意識していきましょう!!

## ～自分で出来る感染予防～

**手を洗おう**

手洗いは感染予防の基本です。
食事前後や帰宅時、人との接触後など、手を洗うタイミングを振り返ってみましょう。
正しい手洗い方法を知り、実践することも大切です。
うがいも忘れずに!!

**うがいをしよう**

**消毒しよう**

アルコール手指消毒はコロナだけでなく、様々な感染症の予防に効果的です。
ただし、アルコール消毒だけでは不十分であり、手洗いと組み合わせることが大切です。

**マスクをしよう**

飛沫感染を防ぐにあたりマスクも効果を発揮します。
周囲に感染を広めない為の大切な配慮にもなります。

**換気をしよう**

窓を少し開けて常に換気、または窓を全開で30分ごとに数分換気することがお勧めです。
換気扇を活用することも効果的です。

**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 9月　第135号
発行日：令和5年9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

# 第５回萌木の風杯卓球大会が開催!!

萌スポ

## 交流会も大盛り上がり！

卓球大会のもうひとつの目玉が交流会だ。

大会出場以外のメンバーや惜しくも決勝トーナメントに残れなかったメンバーが集まり、和気あいあいと試合を行いました。普段卓球に親しみがないメンバーも卓球の面白さを感じていただけたかと思います。これを機に卓球に興味を持っていただけたら嬉しいです。

←決勝見に来てよ～（笑）

# 予想外の優勝

## この結果は誰も予想していなかった

## 応援とっても力になりました

応援の方もたくさん来ていただいてありがとうございます。時折、

「〇〇さんがんばってー」

と大きな声で応援してくれたのでいつも以上の力が出せました。

この大会の成功は選手の方はもちろんの事、こうやって盛り上げてくれる応援の方がいてこそだと思います。選手、応援の皆様お疲れさまでした。

## 第５回萌木の風杯卓球大会

５回目となる卓球大会がデイケアにて行われた。今回の参加者は16名、各４名が４つのリーグに分かれて予選を行い、各予選リーグの上位２名が午後の決勝トーナメントに進む。

予選は１セットマッチ。どのグループも強者ぞろいで１試合勝利するだけでも至難の業だ。

予選後、勝ち残った８名の選手がトーナメントで激突した。

そして、激戦を制し、決勝に勝ち残ったのは第１回大会優勝、毎回上位入賞常連のＯ氏と、前回優勝、大会３連覇中のＴ氏を準決勝で破った、卓球クラブ監督（奇跡よね）の２名。決勝戦は５セットマッチで行われ、セットカウント３対２という大激戦の末、監督が見事初優勝を果たした。

試合後監督は「余計なことはせずにシンプルに考えました。思った以上に体が動いたのがよかったですね。あと、運も良かった。」と話している。

## 卓球クラブ員募集中

リハビリテーションの一環で卓球を行っています。

初めての方も大歓迎！興味のある方はデイケアまで！