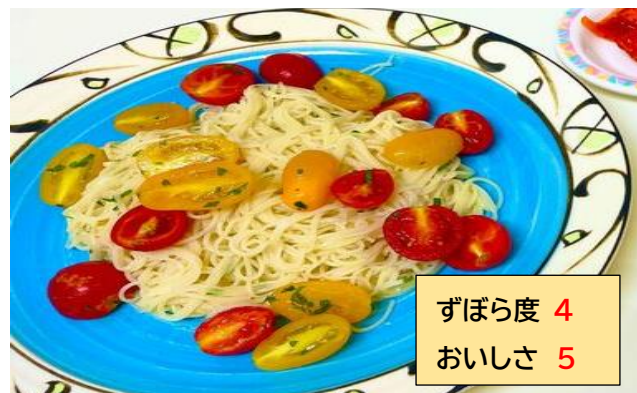


ずぼら飯？いいえ、立派な調理です。

簡単夕食づくり！

和えるだけ！イタリアンそうめん



ずぼら度 4
おいしさ 5

トマトの酸味とオリーブオイルの香りがマッチ。ゆでて、和えるだけの工程が少ない簡単レシピ。

湯せんで簡単！レトルトカレー



ずぼら度 4
おいしさ 5

レトルトカレー恐るべし。本格カレーがご自宅。ご飯はレンジ、ナンも購入、カレーは湯銭で簡単。

レンジでチン！冷凍チャーハン



ずぼら度 5
おいしさ 5

2つのメーカーの食べ比べ。OPPバリューに軍配。皿に移してチンするのみという手軽さ。

レンジでも出来る！即席めん



ずぼら度 4
おいしさ 5

期待を裏切らない、安定感のあるおいしさ。もはや鍋すら使わない、電子レンジ調理ができる容器を使って調理をしました。

今後もおいしい食事をずぼらに楽しんでいきたいと思います。
一人暮らしの方、これから一人暮らしを始める方、自宅で料理をしてみたい方などおすすめです。
もし、おすすめのおずぼらレシピがあったら教えてください。

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 10月 第136号

発行日：令和5年10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10月
Vol.136



県内の病院、クリニック、デイケアなど10施設の参加がありました。



ゼッケンを外す人たち…試合後のひと時、お茶目。



白熱した試合！いつもと違う広い会場で思いっきり動けました。



頼もしい応援団。選手も心強かったです。感謝！

みんなで楽しもう！卓球交流会

県内の病院や施設が集まって年1回行われていた埼玉県精神保健福祉卓球大会…某ウィルスの影響で中止を余儀なくされていましたが、ようやく昨年より規模を縮小し交流会という形で復活しました。今年は昨年より参加施設が増え、10施設、全16チームの参加がありました（ヤッター）。浦和の駒場体育館で開催された今回も、3人1チーム（男女問わずのシングルス戦）でリーグ戦を行いました。当デイケアからは2チームエントリーし、日ごろの練習の成果を試しました。順位はつかない交流会ですが、2チームはそれぞれ別のリーグで戦い、Aチームが3戦全勝、Bチームが2勝1敗の好成績を残しました。医療という関係上参加が難しいとは思いますが、またたくさんの施設が集まり通常の大会が開かれることを待ちたく思います。選手、応援の皆様お疲れさまでした。

—TOPICS—

- ・大会復活を願いつつ…卓球交流会
- ・手芸版フラワーボックス完成！
- ・木曜午後は無理なく運動
- ・ほぼ作らない!?簡単夕食作り

手芸クラブ新作完成！

🌸フラーボックス🌸

手芸クラブでは今回フラーボックスを作りました。フラーボックスは本来、生花やブリザーブドフラワーなどの加工されたお花を箱に敷き詰めてアレンジしたものです。贈り物として渡すこともあるそうです。

手芸クラブではいろいろなお花を作製し、手芸版のフラーボックスを作ってみました！



「針持つの何十年ぶりなんですけど…」という方も参加！

グループ内で教え合いながら、約半年以上かけた大作です。



なんとカゴも手作りしました。

クラフトバンドという素材を使って、大きさや色を考え作りました！



手芸男子も奮闘中！

運動プログラム

毎週木曜日の午後は、ストレッチ、ヨガ、ボッチャなどの運動系プログラムを行っています。動画を参考にして、身体の伸びを感じています。

「肩のこりをほぐしたい」「リラックスしたいです」「腰痛が軽くなるといいな」と自分の心身の調子を確認し、無理のない範囲で身体を動かします。

みんなで楽しく体を動かしていきましょう♪



ストレッチ👆



ヨガ👆



🎱ボッチャ

～ 参加しているみなさんの声 ～

気持ちが
スッキリします！

心身のコンディション
を整えられます。

普段運動する習慣がないので、定期的に身体を動かせるのはありがたいです

スマホばかりいじっているので良い体験になります。

身体のどこが動かしにくいかわかるので把握できます。

運動の効果の良し悪しが感じられます！

