

気持ち伝わる温かお便り 絵手紙



月曜日のプログラム「絵手紙」です。絵手紙は、はがきに花や野菜などの他、身近にあるものを画材にして描き、短い言葉を添えて送ります。絵手紙に失敗はないと言われます。たしかに一生懸命描いた作品には心がこもっていて、届いたらほっこりしますね。

独楽、目が回りそう



美味しそうなイチゴ



墨で輪郭を書きます。



色はトンツトンとリズムよくのせて♪



迫力ある美しい椿



繊細なマーガレット

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 2 月 第 140 号

発行日：令和 5 年 2 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

2024 年 2 月
Vol. 140



↑ 試合の様子



↑ 決勝トーナメントの応援の様子



← 見事、入賞を果たしたメンバー3名

第 6 回萌木の風杯卓球大会

第 6 回萌木の風杯卓球大会 🍓 を開催しました。卓球クラブの練習日である金曜日に開催したため、クラブ内の実力者を始め、総勢 25 名がエントリーし萌木の風のトップを目指し、熱い戦いを繰り広げました。

予選は 4 つのリーグに分かれ、総当たり戦を行いました。予選から大会らしい良い緊張感の中で試合が進んでいきました。決勝トーナメントにはこれまでの大会で優勝、入賞経験のあるメンバーやスタッフを含む計 8 名が進出しました。前回優勝のスタッフ O さん、前々回優勝の T さんなど萌木の風卓球クラブの強者達を破り、優勝を果たしたのは初の女性チャンピオン S さんでした。おめでとうございます 🏆。惜しくも破れてしまった選手達も優勝を目指し、熱く、見ごたえのある試合を魅せて、観戦していたメンバーたちも大興奮の 1 日でした。

— TOPICS —

- ・ 実力者だらけの卓球大会！
- ・ 簡単おいしいレシピ紹介(お菓子作り)
- ・ 宿題はもう怖くない？(フォローアップ)
- ・ 心を絵とメッセージで表現(絵手紙)

お菓子作り

～超簡単プレーンマフィン～



デイケアでは定期的にお菓子作りプログラムがあります。グループで楽しくコミュニケーションをとりながら、作ったお菓子を食べて達成感を味わいます。最近作った中でも特に美味しかったマフィンのレシピを紹介します(*^_^*)。レシピはデリッシュキッチンさんよりお借りしました。



作り方（6個分）

【材料】無塩バター 120g 砂糖 80g 溶き卵 2個分
牛乳 大さじ2 ホットケーキミックス 150g マフィンカップ 6個



① バター※¹をクリーム状になるまで混ぜ、砂糖（80g）を加えて白くふわりするまで混ぜる。

※¹ 室温に戻して柔らかくする



② 溶き卵※²を少しずつ加えて混ぜる。牛乳とホットケーキミックスを加えて切るように混ぜる。

※² 常温に戻す



③ 型に生地を流し入れ、170℃に予熱したオーブンで 15～20 分焼いて出来上がり！！さくふわ食感で美味しいのでぜひ作ってみてください～！（*^▽^*）



デイケアプログラム紹介

「フォローアップ」

デイケアではSSTや認知機能リハビリテーションなど多くのリハビリテーションプログラムがあります。その中には宿題が出ることもしばしば…。(;´Д`)💧宿題と聞くと…

始めたはいいけどよく分からない(;´▽;)どうやるの～。
一人だとやる気がわかない(つ▽)おスミ…。
よく宿題を忘れてしまう(´Д`)シマッタ？！



などなど学生時代、いえ大人になってもですが宿題がなかなか進まないことってありますよね

「フォローアップ」はそんな宿題のためのプログラムです。スタッフが常駐しているので、フォローアップで宿題を始めれば、わからないことがあっても気軽に相談や質問ができます。また、自分と同じように宿題に取り組む仲間たちがいるので、自然とやる気がわきやすいです👍。宿題以外にも体調や生活の記録の時間などにも活用できるので、少し面倒で後回しにしがちなものに取り組む場としてピッタリです。



〈参加者の感想〉

- 家に課題を持ち帰って、モヤモヤと一人で悩むことがなくなりました!!
- ひとりだとやるのが億劫でもみんなとやるとやる気になります。
- 実際に記録を付ける習慣も付きました。
- 相談ができるので助ける。

