

第17回 浦和レッズハートフルカップ スマイルサッカー大会



浦和レッドダイヤモンズと一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会が主催の大会に我々デイケアフットサルチーム『BREEEZERS(ブリーザーズ)』も参戦してきました!! ソーシャルフットボール部門では全 4 チームが参加し、今年は当事者だけでなく運営スタッフやチームスタッフもプレーヤーとして参加して交流を楽しみました♪



炎天下での開催に熱中症も懸念されていましたが、当日は天候にも恵まれ、心地よい風が吹く中でのゲームとなりました。

試合結果は残念ながら3位入賞とはなりませんでした。新たなメンバーが増えてきた中で、日ごろの練習の成果を感じる良い機会となりました。



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 5 月 第 143 号

発行日：令和 6 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

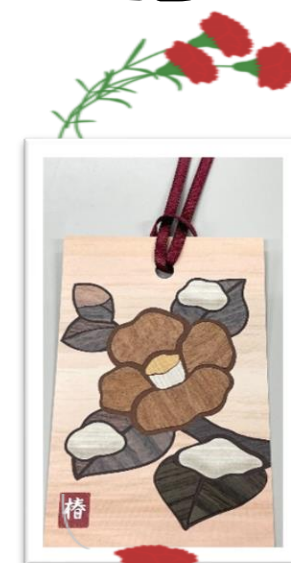
さいたま市中央区本町東 6-11-1

Tel：048-857-6785(直通)

E-mail moegidc@saitama-ni.com

萌木通信

2024 年 5 月
Vol. 143



指示書を見ながら
チョキチョキと



こちらはツバキの
しおりの完成♪



THANK
YOU!

母の日クラフト ～大切な人への贈り物～

母の日に向けてしおりを作成しました。4 種の柄（桜・ツバキ・キキョウ・朝顔）が作成できるキットを使用しました。それぞれ自分の母のイメージに合う柄を考えて、グループ内で誰がどの柄を作るか話し合いました。

柄が決まった後は、指示書に沿ってグループごとに「次はこれを切るみたいだよ～」 「切ったパーツをここに貼り付けよう」など確認しながら進めていきました。完成したしおりは「帰ったらお母さんに渡します」と話す方や「どうしようかな…ちょっと恥ずかしいな」と話す方までさまざまでした。なんだか気恥ずかしい気持ちもわかりますが、無事に渡せて感謝が伝わるといいですね。

— TOPICS —

- ・大切な人への贈り物～母の日クラフト～
- ・かわいいは美味しい! (お菓子作り)
- ・しなやかな心を育てよう(MSC)
- ・スマイルサッカー大会ご報告(フットサル)



お菓子作り ～スイーツ紹介～



デイケアでは定期的にお菓子作りを行っています。お菓子作りではかわいく、美味しそうなレシピを皆で相談して決めます。調理中は食材が余ったり、盛り付けが崩れたり、予想外のことも起きますが、そのたびにみんなで話し合い、解決していきます。全員で力を合わせて完成したときの達成感は格別です！

今回は、最近作ったお菓子を3つご紹介させていただきます！どれも美味しく、そして可愛くできました(*^▽^*)



りんごのタルト

りんごの下にはアイスが隠れています。焼いたりんごの熱とアイスのひんやり、両方楽しみました☆



団子だんごエボリューション

お豆腐で出来たお団子にあんこや生クリームをのせ、映えるトッピングで飾った進化系お団子☆



いちごのミルフィーユパイ

焼いたパイにいちごと生クリームを重ねました。パイが倒れないようにするのが意外と難しかったです(´ω`)

レジリエンスの高い、しなやかな心を育てよう マインドフル セルフ コンパッション Mindful Self Compassion

マインドフル・セルフ・コンパッション (Mindful Self Compassion : 以下 MSC) は 2010 年アメリカで開発された比較的、新しい治療プログラムです。デイケアでは週 4 回予定され、多くのメンバーが参加しているプログラムのひとつです。

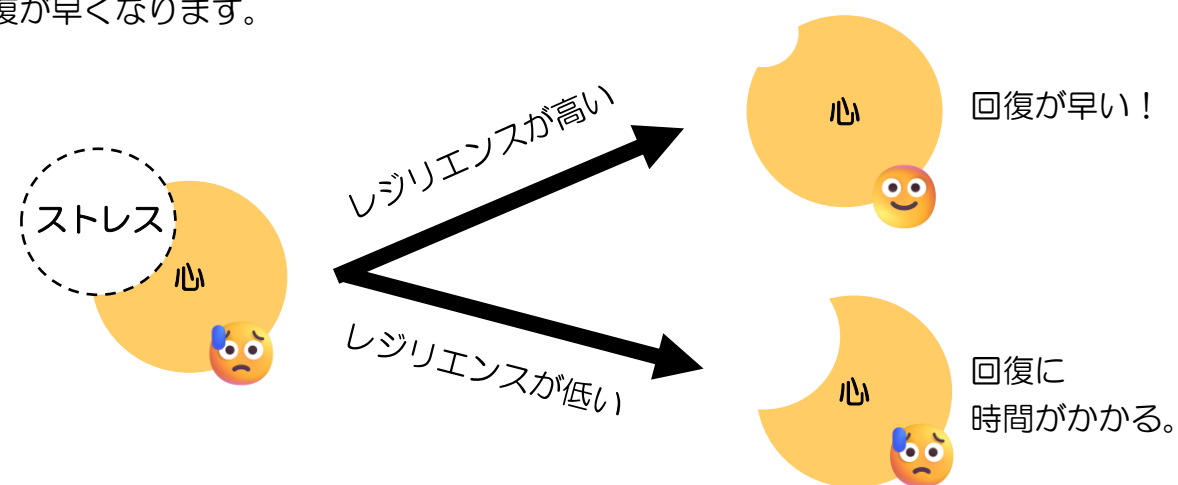
MSC は自分へ思いやりを向けるプログラムです。

生活をしていると、想像もしないミスや、思い通りにならないことでイライラしたり悲しくなったり、時には自分への否定的な言葉が浮かびます。MSC ではそんなストレスにさらされている自分に向けた気持ちをなだめ方や、思いやりのある声かけについて学びます。

自分へ思いやりを向けられるとレジリエンスが高まる！

レジリエンス (resilience) はもともと、「弾力」や「弾性」といった意味を持つ物理学で使われる言葉です。ボールやバネのように、外から圧力を受けても元の形に戻る力をレジリエンスと呼びます。

MSC におけるレジリエンスとは、「困難や苦境から迅速に回復する力」を意味します。傷ついたり落ち込んだりした際に、レジリエンスが高いと気分を立て直しやすく、心の回復が早くなります。



MSC では生活で生じたネガティブな事象に対して、日記などを活用して自分への思いやりのある言葉を考えます。最初はなかなか、言葉が思いつかなかったり、受け止めるのが難しかったりします。グループの仲間と一緒に考え、練習を重ねることで、言葉のレパートリーが増え、自分が受け止めやすい表現を見つけることができます。

効果はゆっくりなプログラムですが、ネガティブな気持ちが軽くなり、悩みに前向きに取り組もうという気持ちを育ててくれます。リハビリやお仕事など様々な活動を継続することや穏やかな時間を増やして生活しやすくなることにつながります。