萌木カフェ 新商品発売しました！

月に１度、主に就労を目指すメンバーと共にデイケアの１階フロアにてカフェをオープンしています。10/4（金）のオープンでは試作を重ね重ねた新作「自家製レモンスカッシュ」の販売を開始しました。

オープンと同時にレモンスカッシュの注文が次々と入り、新商品は大盛況！お昼頃には販売予定数が完売となりました。

試作を重ねた商品がデビューし、こうして仲間たちと作り上げたものでお客様に喜んでいただける…素敵なオープンになりました。

お客様の声

「スッキリした酸味があって美味しかった！」

「レモン感がしっかりでていてよかった！」

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 11 月　第 149 号
発行日：令和 6 年 11 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 11 月
Vol. 149

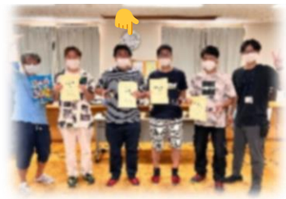
レース会場は熱気でムンムン

スクリーンでの大迫力のレース！

優勝、準優勝、第３位の方に授与されたおしゃれなトロフィー🏆

たくさんの方が応援に来てくれました

選手、応援みんなでおいしく頂きました



優勝はＷさん。最速王おめでとう！

e-スポーツカップ開催

e-スポーツとはビデオゲームを競技として行うもので、世界的にも人気が高まっています。デイケアもそれに乗っかってこれまでに２回大会が開催されました。今回は第３弾目です！使用するソフトは皆さんご存じ「マリオカート８」です。我こそは…!! という方が集まり、総勢 21 名での大会となりました。ダッシュやドリフト、使うことで有利になるアイテムを駆使し、白熱した戦いが繰り広げられました。１回戦は、６グループに分かれ、ひとグループ 3～4 名で４レース行い、各グループの１位２位と全体でポイント上位の４名が勝ち上がり、２回戦は勝ち上がった 16 名を４グループに分け、その後各グループの１位が決勝に進みます。熱戦を勝ち抜いた４人の強者が決勝へ！決勝ではたくさんの観客に見守られながら手に汗握るデッドヒート！抜きつ抜かれつで、最後まで誰が１位になるか分からないほどの戦いでした。表彰式後は労いも兼ねてのドーナッツをみんなでおいしく食べました。皆さんお疲れさまでした。

―ＴＯＰＩＣＳ―

- **萌木最速王決定戦!!（e-スポーツカップ開催）**
- **食欲の秋到来（クッキングクラブ）**
- **味わって歩こう（マインドフルセルフコンパッション）**
- **ついに発売レモンスカッシュ（萌木カフェ）**

クッキングクラブ Cooking Club

毎週水曜日に活動しています、どうもクッキングクラブです(∩´∀`)∩♫
秋ですね。食欲の秋…この時期のクッキングクラブでは秋の味覚も堪能しようとメニュー決めでは様々な声が聞かれました。今回はクッキングクラブで作ったメニューを一部ご紹介です(´艸`*)

松茸御飯

秋と言えば、この高級食材✨
この日の主役は松茸でしょう🍄

せいろを使って茶碗蒸し

炊飯器を活用した松茸御飯です♪

豆腐とワカメと葱のみそ汁

秋の味覚…堪能しました～。

ペッパーステーキ

焼き加減大事ね

胡瓜のごまキムチ和え

美味しそうな牛肉。モウたまりません♪

料理に合う食器選びや
盛り付け方も大切です🍙

中華風コーンスープ

食材もメンバーで買い出しに行きます!!
とくに特価の食材はＧＥＴ必須です👐
レシピを決め、買い出し、作業、美味しく食して、片づけて、そして振り返りと次のメニューを決めています📝
次はどんな美味しい食材が待っているのか!?楽しみです😋

MSC の実践

歩くことを感じとり、味わってみよう

そもそも MSC とは？

マインドフルセルフコンパッション（以下：MSC）は、2010 年にアメリカで開発された治療プログラムです。MSC は、今の自分の経験に気づき、ありのままを受け入れ、さらに自分自身に優しさを向けていくプログラムです。

萌木の風では MSC の一環として、「歩くことを味わう」という体験を行います。近所の公園へ散歩して、外の空気をのんびり吸いながら、五感を通して周りの様々な体験に注意を向けていきます。

曼殊沙華が鮮やかに咲いていました(^-^)

鳥のさえずり、草木の色、土の感触など、自然の体験を楽しく感じて(味わって)いきます♪

なぜ、今の体験に注意を向けることが大切？？

私たちは「昔のこと」や「明日のこと」などの「思考」で頭の中がいっぱいになります。「さっき」の出来事に怒り、「将来」のことに不安を覚えたりしてストレスをため込んでしまいます。
そのような頭の中の「思考」から、「今、ここでの体験」に注意を向けることで、思考に巻き込まれにくくなります。そして、ストレスを減らし、ポジティブな感情を生み出しやすくなります。

歩くことを感じ取り、味わう　やり方
①屋外で 15 分程度時間を作る
②五感を通して目を惹くものや、ポジティブな内面の経験に、一つ一つ気づいていきます

取り組みやすいので、ぜひやってみてください(^-^)/