

2025年も良い年でありますように！



# 与野七福神巡り



当デイケアがあるさいたま市中央区は、七福神をお祀りしている寺社があります。毎年1月3日は、市民が七福神に扮してパレードする「与野七福神パレード」も開催されているそうです。残念ながらデイケアは年始休みの期間中なので参加はできませんが、新年の恒例プログラムの1つとして休み明けは毎年、歩いて与野七福神巡りをメンバーたちと楽しんでいます。



今年も十数名のメンバーたちと与野七福神を参拝してきました。好奇心で歩いた距離を計測したところ、往復でなんと約6km！年末年始の過ごし方や、おみくじの結果、各神様のご利益などを話題に楽しく散策できました。

帰りは寝正月の運動不足で疲れたり、靴擦れに苦しんだりもしましたが、それも楽しい思い出の1つですね(笑)。

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152号

発行日：令和7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

2025年2月  
Vol. 152

サクッ



ホロッ



## 新商品！スノーボールクッキー

1月のオープンでは新商品スノーボールクッキーを販売しました。スノーボールクッキーは軽い食感のクッキーの周りに粉糖をまとわせたスイーツです。カフェメンバーの発案からこの商品の開発が始まりました。

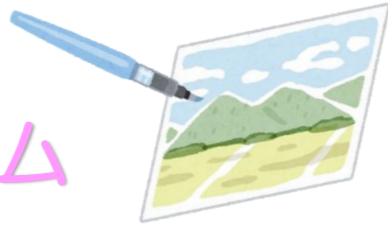
いつもカフェを楽しみにして下さるお客様に喜んで頂けるように、試作ではクッキーに使う砂糖を何種類か試して食感を検討したり、一粒のサイズを小さくして食べやすさを検討したり、粉糖の種類やまぶすタイミングなど様々な要素を工夫しました。そのかいあって、サクサク&ホロホロ食感に仕上がりました。ありがたいことにたくさんのお客様から「美味しかったよ」という言葉をかけていただき、スノーボールクッキーの走り出しは大成功となりました！これからもよりおいしく、お客様に満足いただけるように頑張っていきます。

## — TOPICS —

- ・サクッ・ホロッ・ウマッ(カフェ新商品)
- ・火曜は色々手工芸(火曜午後プログラム)
- ・木曜は色々運動系(木曜午後プログラム)
- ・実は行ってきました(与野七福神巡り)

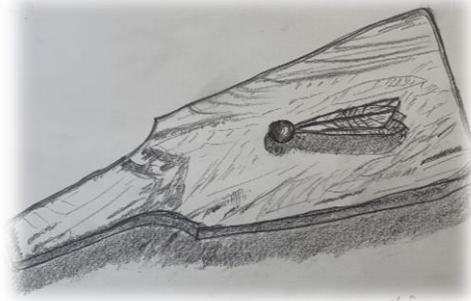
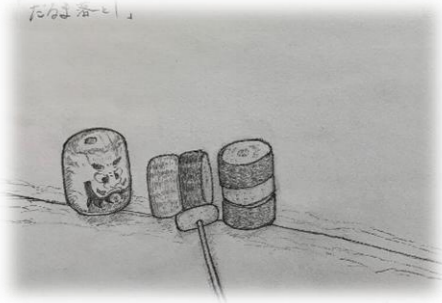
火曜日は・・・

# 木工芸 プログラム



火曜日の午後は手作業系のプログラムを行っています。  
ハンブ作りやビーズ細工、鉛筆画、書道、絵手紙など一人で自分のペースで出来るプログラムです。  
「手作業は苦手だなあ…」と思う方でも分からないことや大変なところは助けあいながら行うので  
安心して参加できます(\*^\_^\*)

## ～鉛筆画～



## ～ビーズ細工～



## ～ハンブ作り～



ハンブ作りやビーズ細工は手指の細かい運動機能や感覚機能、段取りや手順書の理解、注意集中などの認知機能などの様々な機能を使うリハビリ的な要素も多いです。

絵手紙や鉛筆画は、テーマに沿った題材を描いていきますが、色付けや形の工夫はそれぞれ好きなように変えられるのが楽しみの要素にもなります。



# 木曜日は・・・運動 プログラム

木曜日は身体を無理なく適度に動かす運動プログラムを行っています。  
今回は毎月よく取り組んでいる4つのプログラム、ヨガ、ストレッチ、卓球、ボッチャをご紹介します！

## ヨガ

## ストレッチ



ヨガやストレッチは、始まる前に少し身体を動かしてから、「今の自分にはどんな効果のあるヨガやストレッチがいいのかなあ…」と自分の身体の声聞き、内容を決めていきます。  
YouTubeで動画を探すことも多いですが、時にはみんなでアイデアを出し合ってポーズを考えたり、本を参考にすることもあります。  
終わると身体がスッキリして気持ちもよいです。



YouTubeを視聴しながらの運動。ストレッチは理学療法士の尾形竜之介さんの「オガトレ」、ヨガはインストラクターMarikoさんの「B-Flow (元B-life)」にお世話になっています。

## 卓球



卓球は初心者も経験者も一緒に楽しめるようにルールなどを考えて行っています。  
緩やかなルールで試合をすることも多く、「お互いに楽しく卓球ができて、こういう卓球もいいですね」という感想も聞かれます。

## ボッチャ



ボッチャはパラリンピックの正式種目にもなっている球技です。  
年齢や性別など問わずにできるスポーツで、戦略をいろいろ考えて戦います。デイケアではチーム戦で行うので、勝った時は「イエーイ」とハイタッチし、負けた時は「ドンマイだよ～」と温かく声を掛け合う素敵なスポーツです。