

ナイトケア 夕食作り

するっといけちゃう 麺特集



ナイトケアでは定期的に包丁や火を使わないレンチンで出来る夕食作りをしています。これまでたくさんのメニューに取り組んできましたが、メニュー選びのポイントはとてもシンプルです。「簡単か」「食べたいか」です！今回は最近作った麺料理をご紹介します！冷凍うどんや蒸し麺が売っているのでレンチンでとってもお手軽！夏バテ気味の際はお試しください♪



【王道のラーメン】
トッピングがちゃんとセッ
トになって売っている
なんて神です！



【つけ麺】
いろんな調味料を合わせて
作ったつけ汁が絶品☆
お店みたいでした。



【ちゃんぽん】
牛乳でスープを作りま
した。あっさりで美味
しい！



ワイワイおしゃべりしな
がら楽しく作ってます！



【ツナと梅の冷やしうどん】
大葉がいいアクセント！マヨネー
ズをかけると美味しさUP♪



レンジとにらめっこ



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 7月 第155号

発行日：令和7年7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7月
Vol. 155



どうやって配置しよう
かな



こちらダイソーさん
のクラフトバンド



カタツムリも作って
みました



グルーガンで土台
に貼り付け

クラフトバンドの紫陽花が咲きました

みなさんこんにちはアートクラブです。梅雨といえば…長い雨とジメジメとした気候、傘、乾かない洗濯もの、カタツムリ（最近あまり見ませんねえ）、そして紫陽花…、特に色とりどりの紫陽花はこの時期の鬱々とした気分を癒してくれる一服の清涼剤といっても過言ではありません（私的意見）。というわけで今回はクラフトバンドを使って紫陽花作りにチャレンジしました。クラフトバンドは再生紙を原料とした手芸用の紙ひもで、加工がしやすくカゴやバッグなどの小物を作ったりするアレです（手芸店や100円ショップで売っています）。そんなこんなでYouTubeの動画(Tanno はじめてのエコクラフト・クラフトバンド)を参考にさせていただきました。60cmのクラフトバンドをくるくる巻いて、花びら型にカットしたクラフトバンドを接着して、ビーズをあしらって…それを全部で60個(ひえ〜)作って、石畳編みで作った半円形の土台にグルーガンでくっつけました。赤系統と青系統の色鮮やかな紫陽花が完成しました。このクラフトバンド…いろいろ出来そうです。(* ’ ω ’ *)

—TOPICS—

- ・クラフトバンド DE 紫陽花
- ・萌木の風卓球大会&ふれあいピック春季大会
- ・CFT 感情システムって？
- ・レンチン料理 麺特集

第9回 萌木の風杯卓球大会開催！



6月にデイケア所内で卓球大会イベントを開催しました。今回は20名の選手がエントリー！予選リーグを勝ち進んだ8名が決勝トーナメントに進出し、優勝メダルを目指して戦いました。

見事優勝に輝いたのはSさん！第7回の優勝から2度目の優勝です。準優勝はTさん！閉会式では「次回は優勝目指して頑張ります。」と前向きなコメントを残しておりました。第3位は卓球部の監督、スタッフOさん！堂々の3位入賞でございました。

応援の方も含め、今回も多くの方が参加してくださり、予選リーグから決勝戦まで手に汗握る大会となりました。



お菓子づくりも楽しみました！



卓球大会と並行して、スイーツ作りも行いました。みんなでさわやかで美味しい炭酸飲料を使ったゼリーを楽しみました。



決勝戦！応援にも力が入りました。

令和7年度 彩の国ふれあいピック春季大会

彩の国ふれあいピック春季大会が上尾運動公園にて行われました。萌木の風の卓球部からは全国大会のさいたま市代表を決めるリーグ戦に2名、交流を深める記録会に2名、計4名がエントリー！卓球プログラムや余暇時間での練習の成果を発揮してきました。

前回のふれあいピックでは勝てなかった選手が試合に勝つことができたり、前回よりも粘り強い戦いができたりと、手ごたえを感じる試合となりました。



CFT ~三つの円で気持ちをみてみよう~

CFT（Compassion Focused Therapy）は、進化心理学・脳科学などを理論背景とした、自己への思いやり（セルフコンパッション）を中心とした心理的アプローチです。CFTは、感情システムモデルという理論を使い、自分の感情を振り返る機会を作ります。

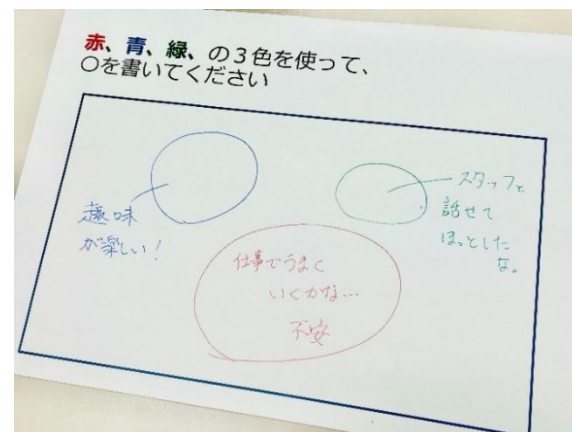


感情システムとは？

私たちの脳には、大きく3種類の感情制御システムが存在すると考えられています。

- ・活動システム（青）
有益な資源や目標に向かって駆り立てる機能
- ・脅威システム（赤）
自分の周囲になる脅威を見つけ出す防衛機能
- ・安心システム（緑）
平穏をもたらし、他者を思いやり、思いやりを受ける機能

私たちは、不安になると赤が大きくなるなど、絶えず三つの円の大きさが変化しています。その感情の動きをわかりやすく図式化して自分の気持ちを振り返ることに役立てています。



デイケアのプログラムでは紙に円を描いて振り返っています！
とてもシンプルでわかりやすいのでお勧めです！
(*^▽^*)

