



夏の新品発売！

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。8/1（金）のオープンでは「コーヒーゼリー」の販売を開始しました。5月から毎月試作を重ねた商品がついにデビューします。

New

コーヒーゼリー



萌木カフェのハンドドリップコーヒーのおいしさをそのままに！
さっぱりとしたゼリーに仕上げました。



「夏の新品としてさっぱりとしたスイーツを提供したい！」そんなカフェメンバーの想いから、コーヒーゼリーというアイデアが出され、開発に取り掛かりました。数回の試作の中では、コーヒーの濃さ、甘みの調整、ゼリーの固さ、トッピングの種類や量、容器の種類など様々な項目をグループで検討しました。オープン当日は見事に完売！「味が抜群！」とお客様にご好評いただきました。丁寧に商品開発に取り組んだことで、お客様に喜んでいただけるオープンとなりました。

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 8月 第156号

発行日：令和7年8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 moegide@saitama-ni.com

萌木通信

2025年8月
Vol. 156



フットサル交流戦 開催!!

フリーザーズ BREEZERS × シナプスフットサル部

7月27日(日)ルミネ大宮のフットサルコートにてフットサル交流戦を開催しました🏆
デイケアフットサルチーム「BREEZERS」と対戦相手は今年5月に発足した当院シナプスフットサル部です!!前半は交流戦を満喫し、後半には親睦を深めるために即席で混合チームを作って共にフットサルを楽しみました♪

炎天下の中でも、こまめな休息と水分補給を取りつつ、有意義な日曜日を過ごすことができました。シナプスフットサル部の皆さまありがとうございました。また一緒できる機会がありましたら、よろしくお願いいたします。

— TOPICS —

- ・シナプスフットサル部発足!! デイケアと交流戦
- ・七夕スイーツ作りました! (お菓子作り)
- ・呼吸法と漸進的筋弛緩法でリラックス
- ・夏の新品デビュー(萌木カフェ)

セタスイーツ



かわいい三色の
白玉入です！



お菓子作りのプログラムでは、「季節感を感じよう！」ということで、セタにちなんで星形の白玉入りのフルーツポンチを作りました(*^▽^*)

白玉（星型もあり）やぶどう、みかんなど好きなフルーツをたくさんいれてシュワシュワの炭酸ソーダを注げば完成！蒸し暑い夏にぴったりの清涼感のあるフルーツポンチができました(*^▽^*)

簡単にできますので、お家でご家族と一緒に作ってみても良いかもしれません！

詳しくはこちら <https://delishkitchen.tv/recipes/201110887065452902>



白玉粉にお水と
着色料を入れて、
一生懸命こねまし
た(*^_~^*)



型抜きが意外に
も難しかったです
が、楽しかったで
す☆



お菓子作りでは参加者同士でお互いに助け合
い、「気軽に楽しく」をテーマに行っています。
(*^▽^*)

料理の経験は一切関係ありません！

初心者でも安心してグループに入れることを
大切にしつつ、グループも自分も共に成長してい
ける時間です☆

リラクセーション

リラクセーションプログラムは、主に呼吸法と漸進的(ぜんしんてき)筋弛緩法を取り入れて行っ
ています。

この2つの方法は、身体的なリラックス状態をつくることで気持ちの変化を得られることが期待
されます。

緊張や不安な気持ちが高まった時に呼吸が早くなったり、浅くなったり、身体がこわばったりし
た経験はありますか？

呼吸法や漸進的筋弛緩法は、感情が呼吸や身体に影響を及ぼすのであれば、逆に呼吸や身体を意
図的にコントロールすることで感情の変化を導こう！という考え方がもとになっています。

呼吸法

腹式呼吸で行います。

- 1 5カウント(1.2.3.4.5)で鼻から息を吸う。
- 2 5カウントで口から息をゆっくりとはく。
- 3 ‘吸うとはく’を10回程度くり返した後、1分前後ゆったりした状態で静かに呼吸を続け、終了。



漸進的筋弛緩法

筋肉を緊張させてから一気に脱力することで
リラックス状態を得ます。

例えば、腕バージョンはこんな感じ

- 1 利き手からスタート！手をグーにして70%ぐらいの力を入れ、5秒キープ
- 2 5秒経ったら一気に力を抜く
- 3 力を抜いたまま呼吸法を参考にゆっくり呼吸をする(15~30秒程度)



- 4 同じ手でもう一度くり返し、もう片方の手でもやってみる

腕、肩、脚など部分的に行い、最後に全身力を入れて→脱力で終わることが多いです。