

クッキングクラブ ～秋の味覚～

毎週水曜日、萌木の風では恒例の調理プログラム「クッキングクラブ」が開かれています。このクラブでは、参加者全員で協力しながらその日の昼食メニューを作ります。献立はレシピ本を参考に、みんなで相談しながら決めるのがスタイル。和気あいあいとした雰囲気の中、自然と笑顔が広がります。

今回は“秋”をテーマに、旬の食材を活かしたメニューづくりに挑戦。「松茸の炊き込みご飯」「秋刀魚の塩焼き」「栗ご飯」など、どれも思わずお腹が鳴ってしまうような美味しいアイデアがたくさん集まりました(^_^)

秋メニューの開催日はまだ未定ですが、みんなで作って味わう“秋のごちそう”が今から楽しみです！



クッキングクラブの一風景



美味しく、たくさんの料理を作るためには、レシピに沿って正確に調理を進めること、そしてグループの仲間と助け合うことが大切です。

調理を通して自然と「段取りを考える力」や「手順を覚える力」など、さまざまな脳の働きが使われます。また、声を掛け合いながら協力することで、コミュニケーションの練習にもなります。

クッキングクラブは、楽しい時間であると同時に、心と体のリハビリテーションにもつながる大切なプログラムです。

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 10・11月 第 158 号

発行日：令和 7 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：奥井 健司

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10・11月
Vol. 158



↑ドライフラワーを入れたジェルキャンドルの上に自分の好きな色のロウソクをのせた 2 層のキャンドル☆オシャレに仕上りました(^_^)



紙コップに色付けしたロウをグラデーション状になるように入れて作ったロウソクです。カラフルでカワイイ♡↓



お手軽手作りキャンドル

アートクラブでは 2 種類のキャンドル作りに挑戦しました！

【マーブルキャンドル】

市販で売っている白いロウソクを溶かし、クレヨンで色を付け、板状のロウソクを作ります。芯をセットした紙コップに板状のロウソクを碎き入れ、白いロウソクを溶かして流し入れると、先に入れた板状のろうそくが程よく溶けていい感じの模様になります。2~3種類ぐらいの色を使う方が多く、どれもキレイにできました(^-^)。ちなみにちゃんと火もつきますよ！

【ジェルキャンドル】

自分好みのドライフラワーを配置したあとジェルワックスを溶かして半分ほど注ぎ入れ、固まった後にアルミホイルの仕切りを入れます。芯を立てて、クレヨンで色付けしたロウソクを溶かし、流し入れれば 2 層のオシャレキャンドルの完成です！(=°ω°)ノ

—TOPICS—

- ・おしゃれなキャンドル出来ました(アートクラブ)
- ・日ごろの成果を発揮(卓球交流会)
- ・フリマ参加します(健康フェスタ)
- ・おいしい料理でリハビリを(クッキングクラブ)

第51回埼玉県精神保健福祉卓球大会

皆で楽しもう！卓球交流会

10/16(木)、浦和駒場体育館にて埼玉県精神保健福祉協会主催の卓球交流会が行われました。今回は16団体、全28チームもの参加がありました。勝負を楽しむSリーグと交流を楽しむKリーグに分かれて行われるこの大会、我が埼玉精神神経センター・ディケア卓球部はSリーグに3チーム(1チーム3人)エントリーし、Aブロック、Bブロック、Cブロックに分かれてブロックごとの上位入賞を目指しました。



開会式の様子。1ブロック4チームでのリーグ戦の始まりです。



ハイチーズ📸お疲れさまでした



Aチームの表彰。トロフィーと賞状を頂きました。

Bチームの表彰。賞状を頂きました。

Cチームの表彰。トロフィーと賞状を頂きました。

結果、AブロックとCブロックは全勝優勝、Bブロックは2勝1敗で準優勝でした。全員が1勝以上挙げ、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮しました。残念ながら決勝トーナメント戦はありませんでしたが、選手はもちろん応援団も大満足の大会でした。帰りの車中では試合の振り返りが始まり、次に向けてもう動き出していました。みんな意識高いΣ(・ω・ノ)ノ!

当日ご協力いただいた全ての方に感謝いたします。お疲れさまでした。

知って安心！



脳の健康フェスタ



11/2(日)、埼玉精神神経センターにて「脳の健康」をテーマにしたイベントが開催されました。この記事は開催前に作成していますが、皆さんが読んでいる頃には、きっとフェスタは終わっていることでしょう…(¬▽¬)。

ディケアはフリーマーケットに出店をして、アートクラブ、手芸クラブを始め、他プログラムで作成した小物類を販売します。全て手作りで、丁寧に作成したので、売れたらしいなあ…と期待しています。今回は販売する小物たちの一部をご紹介します。



シャカシャカレジンストラップ

Craft by 手芸クラブ

中にビーズが入っていて、振るとシャカシャカと良い音が鳴ります♪



クラフトバンドストラップ

Craft by アートクラブ

紙製のバンドを折りたたんで作りました。和テイストでかわいいです。

その他にも麻紐を編んで作ったブレスレットなどを販売予定します。

また、販売品以外にもアートクラブはフリマ店舗のポップや看板を作成しました。

手芸クラブはステージ企画の来場者特典のマスコットの作成協力もしています。

初めてのフェスタ、めいっぱい楽しみたいと思います(。-`ω-)