

与野七福神巡り

行って参りました！



新年を迎えたデイケアでは、恒例行事プログラムとして「与野七福神巡り」に行ってお参りました。当日は天気にも恵まれ、快晴の中で巡ることが出来ました！！

与野七福神巡りは比較的巡りやすい距離ということもあり、参加したデイケアメンバーは道中の仲間との雑談を楽しみつつ、良い運動になったようです♪



👉 天祖神社…寿老人



👉 御嶽社…弁財天



👉 円乗院…大黒天



参加者の感想

- ☆今年一年が良い年となるように、しっかりとお参りできました！！
- ☆雪が残る神社仏閣が、とても風情があり素敵だと思いました。
- ☆皆と行けて楽しかった。

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 3月 第160号

発行日：令和8年3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

2026年3月
Vol. 160



外はサクサク、中はトロトロの
楽しい食感です☆



みんなで助け合いながら
チョコレート生地を型に
入れました(*^▽^*)
意外と苦戦しました(-_-)；

作れます☆ファンダンショコラ



萌木の風には、週に一回「クッキングクラブ」という調理グループがあります。普段はバランスの良い食事を作っていますが、月に一度ほどお菓子作りを楽しんでおり、今回はフォンダンショコラに挑戦しました。写真のとおり、見た目はお店のスイーツのように美しく、ひと口食べればとろける食感。笑顔がこぼれる仕上がりでした。

フォンダンショコラは「お店で味わうもの」というイメージがありましたが、レシピを丁寧に追えば自分たちの手でも作れるのだと実感。今回は「デリッシュキッチン」のレシピを参考にしました。

当日は二つのグループに分かれ、協力し合いながら作業を進行。クッキングクラブでは予想外の出来事もありますが、その都度話し合い、原因や解決策を考えます。こうした積み重ねが、参加者一人ひとりの成長につながると感じた一日でした。

ーTOPICSー

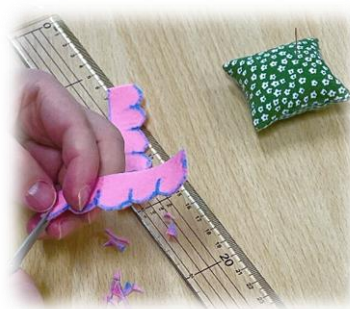
- ・サクッ！トロッ！フォンダンショコラ(クッキングクラブ)
- ・100均フェルトで桜制作(手芸クラブ)
- ・精神科デイケアはこんなところ
- ・毎年恒例与野七福神巡り



手芸クラブ

手芸クラブではフェルトを使って桜の花びらを作成中です！YouTube の【100 均 DIY】フェルトで作る桜の花（yuyuka さんのチャンネル）を参考にして動画を見ながら作っています♪工程はシンプルで、動画通りに作っていくと 20～30 分で作れるんです（*´-`*）

簡単に工程をご紹介しますと…



花びらの土台部分を用意。長さを確認しながら印を付け、チョキチョキ切ります。

部分的に縫う。細かく縫わないので助かる～



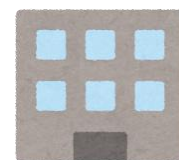
縫った糸をキュッと引っ張ると、なんと桜の花びらに(@_@) 花びらの真ん中にビーズをおけばもう完成です。

たくさん作って、デイケアにある木のイミテーションに飾ろうと思っています。満開になるにはどのぐらい必要になるのでしょうか…(汗) 完成したらご報告しますので、お楽しみに！***

精神科デイケアってどんなところ??

名前は聞いたことがあるけれど「実際に何をする場所なんだろう」「今の自分が行っていい場所なのかな」、そんな風に感じる人もいるかもしれません。

一般的には精神科デイケアは精神障害を持つ人が社会復帰するためのリハビリテーション施設と言われています。しかし決まった使い方や正解があるわけではありません。「精神科デイケアってどんなところ？」この質問へのアンサーとして、デイケアの使い方をいくつか紹介したいと思います。



アンサー1 治療と生活の間にある場所です

いきなり働く・学校に行くのは不安。でも家だけもしんどい…。そんな時に生活リズムを整えて外で活動をする練習ができます。デイケアは生活に戻るための中間地点です。

アンサー2 自分の「できる」をみつけれられる場所です

様々な活動プログラムを通して楽しめたこと・できたことを発見できます。ちょっとした趣味や昔やっていた活動がデイケアで輝く瞬間が多くあります。

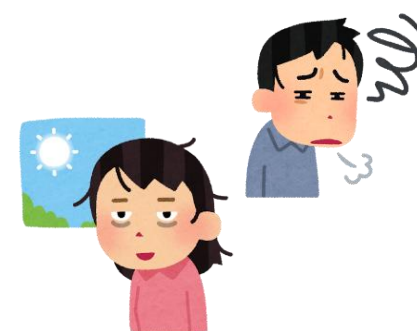


アンサー3 人との関わる練習ができる場所です

話すのが苦手でも大丈夫。無理に話さなくても同じ空間にいることから始められます。自分のペースで人との関係を取り戻す練習ができます。

アンサー4 元気じゃなくてもいい場所です

調子がいい日も悪い日も、そのままで過ごすことができます。また、お休みすることも可能です。症状や気持ちの整え方を一緒に考えて、どんな風に過ごすか決められます。



リハビリテーションと聞くと自分の何かを直す・変えるというイメージがあるかもしれませんが。もちろん、社会復帰のために生活を整えていくことは重要ですが、デイケアは何かをできるようにすることだけを目指す場所ではありません。今の自分のままで安心して過ごせる、既にできていることが見つかる、そんな利用也大歓迎です。それぞれのペースで日常に向かう準備をお手伝いしたいと考えています。ご興味のある方は是非、デイケアにご連絡をお待ちしています。