

「知って安心！脳の健康フェスタ」 フリーマーケットを出店しました☆



「脳の健康」をテーマにした当院のイベントに、デイケアもフリーマーケットを出店しました！！
出品内容は、デイケアのアートクラブや手芸クラブ、そして制作活動で作成したキーホルダーやストラップ、プレスレッド、人形などです♪

当日の店舗での接客も、デイメンバーが行いました。「かわいい」「丁寧に良くできている」といった嬉しい感想と共に、たくさんの作品が当日いらしてくれたお客様のもとへ旅立ちました(๑´∀`๑)♪

ヘンプ（麻）組み紐のプレスレッド
糸の色や組み方で、様々なデザインが好評でした☆



手作り

クラフトバンドストラップ
和風のかわいいストラップで色とりどり♪

手袋で編んだクマの人形も🐻



**ありがとう
ございました**

レジン製のシャカシャカキーチャーム
中にはきれいなビーズなどが入っていて振るとシャカシャカ鳴ります♪

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 1・2月 第159号
発行日：令和8年1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1・2月
Vol. 159



鏡もちを作りました。後ろにちらっと見えるのは折り紙で作成したウマです。
←こちら
かわいいウマができました！

2026 年がスタートしました

新年明けましておめでとうございます。2026年は午年！午年は‘活発で前向きな年’や‘開運を引き寄せる年’などとも言われるそうです（諸説あり）。どんな1年になるか楽しみです(๑´∀`๑)♪

デイケアでは2025年の年末に毎年恒例のもちつきを行いました！出来立てのおもちはなめらかで、パクパク食べられ、幸せな大満足の1日でした☆

2026年もいろんなイベントを開催予定です。また、クラブ活動など通常のプログラムも引き続きさまざま行います！2026年も萌木通信で発信していきますので、読んでいただけたら嬉しいです。精神科デイケアでどんなことをしているのか知っていただける機会になればと思いますので、2026年も宜しくお願いいたします(๑´∀`๑)♪

— TOPICS —

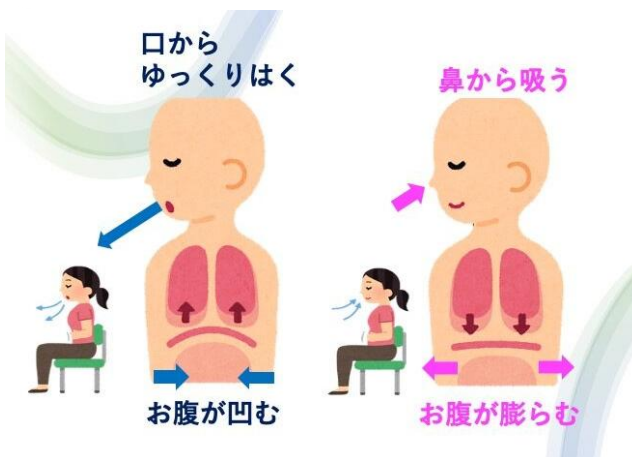
- ・今年も宜しくお願いいたします(新年のあいさつ)
- ・呼吸でリラックス(リラクセーション)
- ・ピンチを力に(萌木カフェ)
- ・ご来店ありがとうございました(脳の健康フェスタ)

リラクセーション

で心をほぐしませんか？

私たちは日々、勉強や仕事、人間関係など、知らず知らずのうちに緊張をため込んでいます。肩がこる、眠りにくい、なんとなく疲れが抜けない——それは心と身体にずっと「力が入ったまま」になっているサインかもしれません。

そこで役立つのが「リラクセーション」。萌木の風ではリラクセーションというプログラムを定期的に行っています。今回は、その中でも代表的な呼吸法について紹介します。



「ゆっくり吐く」ことが、リラクスのカギ

呼吸法とは、呼吸のリズムや深さを意識的に整えることで、心と身体の緊張を和らげるセルフケアのひとつ。特別な道具や場所はなく、思い立ったその瞬間から始められるのが魅力です。

リラクは、のんびりゆったりできる時間で好きです。

みんなでやることで身体に意識を向けやすかったです。

参加したメンバーさんからの声

呼吸をゆっくりするだけで気持ちが穏やかになるのはびっくりです！

安心できる時間を作るのって大切なんだとわかりました。

なぜリラックスできるの？

呼吸は、自分の意思でコントロールできる数少ない身体の働きです。

ゆっくりとした呼吸は、身体を休ませる神経（副交感神経）を働かせ、心拍や緊張を落ち着かせます。

萌木の風のリラクセーションでは、少人数のグループで行います。グループで行うことで、同じ体験でも参加者によって感じ方が違うことに気がついたり、逆に同じような悩みや特徴をもっていることに気づくこともあります。

萌木カフェ 大ピンチ図鑑！！

デイケアにはカフェプログラムという働く準備をするリハビリプログラムがあります。2カ月に1度、デイケア所内でカフェをオープンし、メンバーが中心となって事前準備や当日の運営に取り組みます。お客様が心地よく過ごせるようなカフェを目指して、毎週活動しています。

とは言っても、カフェはうまくいく日ばかりではありません。むしろ「大ピンチ!!」の連続です。今回は実際に起きたハプニングをご紹介します。

ピンチその1

食材が足りない!!

発生度 ★★★★★☆ ピンチ度 ★★★★★☆
対応→足りないことをまず仲間と共有！
買いに走ればまだ間に合う!!



不思議なことに何度確認しても、買い忘れが出るんじゃ。販売メニューや販売数が変わった時は要注意じゃ。

ピンチその2

大丈夫、全カフェ店員が経験する通過儀礼の1つじゃ。



淹れたコーヒーを倒した!!

発生度 ★★★★★☆ ピンチ度 ★★★★★☆
対応→仲間と協力して場を綺麗に、そして落ち着いて淹れ直そう。

試作で仲間と意見が割れる!!

発生度 ★★★★★☆ ピンチ度 ★★★★★☆
対応→カフェのコンセプトを確認したり、お客様のニーズを考えたりしてよく話し合おう！

ピンチその3

意見が割れるのは悪いことではないぞ。お互いの意見をよく聞いて、よりよい商品開発を目指すんじゃ。



このようにカフェでは思い通りにいかない場面が多くあります。しかし、これらのピンチが今後働くために大切な「考える・伝える・協力する」力を育てています。次のオープンではまた新たなハプニングが待っているかもしれませんが、それもまたカフェの醍醐味の1つです。次につながる経験と捉えて、これからも挑戦と学びの場として続けていきたいと思っています。