料理が苦手でも！疲れていても！大丈夫 かんたん野菜ごはん

毎週火曜日のナイトケアでは、「簡単・おいしい・続けやすい」をコンセプトに野菜を使った副菜を１品作っています。どのメニューも少ない食材と工程なので料理が苦手でも、仕事やリハビリで疲れた体でも無理なく作ることができます。

毎月テーマを決めて調理をしています。７月のテーマは「野菜の塩昆布和え」、写真と一緒に作ったものを紹介します(*´ω`)



お好みの野菜に塩昆布を適量加えてシャカシャカ振るだけで完成。十数人分作っても 10 分程度でできちゃいます！毎週、野菜を変えておいしくいただいています😊

これからも「簡単・おいしい・続けやすい」を大切に、自分に合った体に優しい食事を見つけていきたいと思います。

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　8.9 月　第 163 号

発行日：令和８年９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

℡：048-857-6785(直通)

E-mail　moegidc@saitama-ni.com

萌木通信

2026年8.9月 Vol.163





好きなトッピングを
盛りまくりました(笑)

みんなで楽しくアイスパフェ作り！

アイスパフェを作るイベントを開催しました。具材を決める話し合いでは様々なアイデアが飛び出して大盛り上がり！たくさんのフルーツやトッピングを用意するために参加者全員で買い物へ行きました。買物は順調かと思いきやウエハース探しには苦戦しました。なかなか見つからない中、あるメンバーさんから「ありました！」という嬉しい一言が！手に持っていたものはなんと…サラバンド!?（サラバンドは長野県のお菓子で、ザクッとした食感の生地に、クリーム２層がサンドされたお菓子です）未知のお菓子の登場に一同困惑しましたが、ウエハースっぽかったので採用！完成したパフェはフルーツやトッピングがたっぷり♪サラバンドのザクザク食感が良いアクセントになり、美味しくて笑顔いっぱいのイベントでした！(＊´艸`)ｵｲｼｶｯﾀ

―TOPICS―

- フルーツたくさんアイスパフェ
- 選手も応援も熱い（第10回萌木の風杯卓球大会）
- 余暇って大事!?
- 「簡単・おいしい・続けやすい」（お手軽野菜ごはん）

熱い戦いがデイにもあった

第10回 萌木の風杯卓球大会





世間ではサッカーワールドカップの応援に燃えていた方もいると思いますが、デイケアでも熱い卓球大会が繰り広げられていました！

デイケア棟のフロアから拍手や応援の声が聞こえる中、午前中のリーグ戦（1 セット先取）では全１５名の参加選手のうち上位の８名が予選を通過しました。

午後の決勝トーナメントからは３セットマッチ（２セット先取）で負ければ終わりのトーナメント戦！３位決定戦からは観客が大勢集まり、みんなの注目を浴びながらの試合で大白熱!(^^)！でした。

決勝戦



←いざ決勝戦！

お互いに優勝経験者という激アツ対決！

１ポイント決まるごとに会場からは拍手や「すごー！」などの歓声が響き渡りました。

→優勝したのはＴさん！＼(^o^)／ｵﾒﾃﾞﾄｳ

第３位までの選手にはクリスタルトロフィーが授与され、他選手や応援の仲間に囲まれながら讃えられました。





←外は暑く、室内も熱かったので最後に全選手で某有名アイスを食べて大会を締めくくりました。



↑健闘をたたえ合う選手たち、熱いぞ君たち！





余暇の過ごし方





デイケアには、作業や運動、認知機能リハビリテーションなど、さまざまなプログラムがあります。その中には、自分自身で過ごし方を決める「余暇活動」の時間も設けられています。

一見すると「リハビリとして意味があるのかな？」と思われるかもしれません。しかし、余暇を自分なりに有意義に過ごすことも、大切なソーシャルスキル（生活技術）の一つです。

皆さんは、普段どのように余暇を過ごしていますか？ 常に活動し続けていると、心も体も疲れてしまい、本来の力を十分に発揮できなくなります。休めるときにしっかり休むことや、余暇の時間をコーディネートしてリフレッシュすることは、非常に大切なことです。



デイケアメンバーにインタビュー



メンバーの皆さんに、余暇について本音を聞いてみました！

Q1. 余暇の時間はどのように過ごしていますか？

- アクティブ派： 色んな人と卓球やゲームをして楽しんでいます。
- コミュニケーション派： 他のメンバーと雑談をして過ごすことが多いです。
- マイペース派： 編み物や動画・音楽鑑賞など、趣味の時間にしています。
- リラックス派： 和室で横になって、ゆっくり休んでいます。

Q2. その余暇時間は、あなたにとってどんな意味がありますか？



デイケアに通い始めた頃は過ごし方に困ることもありましたが、今では自分なりに上手に過ごすコツがつかめました！



余暇を有意義に過ごせるようになり、午後のプログラムにも集中して参加できています。



楽しむことができるとても大切な時間です。



仕事場では昼休憩の過ごし方に悩んでいました。デイケアで余暇の時間を過ごす練習ができることは、とても大切だと感じています。



編集後記

今回のインタビューでは、余暇について多くの素敵な感想を聞くことができました。

自由な時間の過ごし方に、最初は少し戸惑うこともあるかもしれません。しかし、それ自体が「社会復帰に向けた大切な練習」になっていることが、メンバーさんの声からもよく伝わってきます。