

## ■相談課

◇お問合せ電話番号◇

0493-56-4775(相談課担当 でぐち)

相談課では、当クリニック通院中の患者様が安心して生活を送れるよう、精神保健福祉士が患者様やご家族の様々な悩みをお聞きし、問題の解決に向けて医療機関や関係機関と連携しながらサポートさせていただき、医療サービスの向上に取り組んでおります。主に以下の内容について対応させていただいております。

- 医療に関すること…受診に関すること、デイケア、訪問看護のご利用方法等
- 経済的なこと…自立支援医療制度、障がい年金受給、生活保護、休職・離職中の保障制度他
- 日常生活について…就労、日中活動、障がい福祉サービスや介護保険のご利用等

相談は医師の指示のもと行うため、まずは主治医へご相談ください。相談に関する個人情報は厳守しながら患者様と共に解決に向けてサポート致します。お一人で悩まずお声掛けください。

※相談対応時間:8時30分～16時30分(要予約)

## ■グループホーム森の家

◇お問合せ電話番号◇

0493-56-4775(森林公園メンタルクリニック)

森の家では、利用者様と世話人が共に利用者様全員の食事の支度をしております。当番の利用者様は日中活動先から帰宅後16時頃から世話人と準備を始めます。この日のメニューは、ご飯、みそ汁、焼魚、野菜サラダ、シュウマイ、デザートにコーヒーゼリーが付きまして。当番の利用者様は準備が大変だったとおっしゃっていましたが、他の利用者様からは美味しかったと大変ご好評でした。



森の家では、年3回避難訓練を実施しております。2月は夜間震度5強の地震が発生した想定で訓練を行いました。訓練では皆さんが各々懐中電灯を携帯され、速やかに避難場所まで避難していただきました。



2月3日の節分の日には恵方巻を食べながら、利用者様全員で無病息災を祈願しました。



### <編集後記>

今年度も広報誌を担当いたします。「クリニックのこんなこと知りたい」があれば是非教えてください。どうぞよろしくお願いいたします。でぐち

※個人情報保護の観点から氏名の表記をひらがなとさせて頂いております。

## 森林公園

## メンタルクリニックだより

森林公園メンタルクリニックホームページ

<https://www.kokoro.or.jp/shinrin/>

森林公園メンタルクリニック



〒355-0811

埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 495 番地

TEL 0493-56-4775/FAX 0493-56-4817

## ■医事課からのお知らせ

- 2024年度診療報酬改定に伴い、薬価は4月1日より、診療報酬は6月1日より一部改定となるため、患者様の医療費一部負担金が変わる場合もございますので予めご了承ください。
- 毎月初回診察時にマイナンバーカードまたは、保険証の他、各受給者証の提出をお願いしておりますのでご協力のほど宜しくお願いいたします。
- 保険証、お名前、ご住所、電話番号などの変更時は必ず受付にお申し出ください。
- おくすり手帳をご利用の方は受付時にご提出をお願いいたします。
- 生活保護受給の方もマイナンバーカードが使えるようになりました。



## ■太陽光パネルの設置

医療法人昭友会 SDGsの取り組みの一環として、増築した建物の屋根に太陽光パネルを設置し、2024年1月より稼働を開始いたしました。今回の設置規模では、施設内の電力の全てを賅うことは出来ませんが、環境への配慮という観点では一歩前進出来たと感じております。今後、太陽光パネルの導入効果について検証して参ります。



## ■キャッシュレス決済

現在、当クリニックではキャッシュレス決済の普及に向けて以下の銘柄をご利用いただけます。是非、ご利用ください。

### 【クレジットカード】

・JCB ・MASTER ・VISA ・アメリカンエクスプレス ・ダイナースクラブ ・ディスカバー

### 【電子マネー】

・PASMO ・ICOCA ・Kitaca ・Manaca ・nimoca ・SUGOCA ・Suica ・ID ・nanaco ・QUICPay  
・WAON ・楽天 EDY

### 【QR・バーコード決済】

・Alipay ・ANA Pay ・atone ・au Pay ・BNPJ Pay ・d 払い ・EPOS Pay ・FamiPay ・JAL Pay  
・K PLUS ・Lu Vit Pay ・MyJCBPay ・PayPay ・Payどん ・pring ・SmartCode ・WeChatPay  
・ギフトプレモ Plus ・銀行 Pay ・メルペイ ・楽天 Pay ・ララ Pay

# ★ディケア パスレル★

※「パスレル」とはフランス語で  
“架け橋”という意味です。

◇活動日・活動時間 ◇月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除く）  
9:00～15:00  
◇お問合せ電話番号 ◇0493-57-2228（ディケア直通）  
ディケアプログラムはホームページをご覧ください。  
「公園メンタル ディケア」⇒[検索](#)

## ■通過型 プログラム



### 『ショートケア支援プログラム』

ディケアパスレルでは、様々なプログラムを通して精神疾患の方を対象として、生活リズムの改善、再発防止や社会復帰を目指し、「生活リズム改善」「人と交流する」「体力作り」などを目的とした【生活支援・ベーシックコース】と就労（就労・作業所・障害者雇用・アルバイト等）、就学を目指す方へ【社会参加・ステップコース】を中心にリハビリテーションを実施しております。この度、基本的な健康管理や生活リズムの習得を目的として、2024年3月より『ショートケア支援プログラム』を開始することといたしました。対象者は休職・求職・休学中の方や仕事が長続きせず転職を繰り返される方です。運動系、心理教育系、作業能力系プログラムにご参加いただきながら、生活習慣の土台作りを目指します。週1日から参加が可能で午後から開始となるプログラムのため、朝からの活動が難しい方、体力に自信がない方やゆっくりと復職を考えたい方にお勧めです。体調が回復し準備が整いましたら、ショートケア支援プログラムから一般ディケア又はリワークプログラムへ変更することも可能です。利用者様個々の目標が達成できるようにサポートさせていただきます。

森林公園メンタルクリニックホームページの“スタッフブログ”にて日々の活動の様子をご紹介します。是非ご覧ください。

スタッフブログ



週間ショートケア支援プログラム 時間:12:00～15:00 月曜日～金曜日（祝祭日はお休みです）

	月	火	水	木	金
12:00～ 12:50	パソコン(個別 OA)				
※13:00～ 13:50	ウォーキング	卓球	ストレッチ	卓球	ストレッチ
14:00～ 14:50	リラクゼーション	生活習慣改善プログラム	マインドフルネス	リフレッシュ	ストレスケア
14:50～ 15:00	振り返り				

※13:00～13:50 は一般ディケアと共通プログラムとなります。

プログラム内容

リラクゼーション・マインドフルネス・・・脳の活動を抑え、ストレスの緩和を目的とします。

パソコン作業・・・作業を通して、集中力や作業能力を回復することを目的とします。

運動プログラム・・・体力の回復、維持を目的とします。



通過型  
プログラム

ディケアの利用をご検討の方は、まずは通院先の主治医へご相談ください。

ディケアの紹介は森林公園メンタルクリニックのホームページ内の「ディケアのご案内」をご覧ください。

# ■リワーク プログラム

◇活動日・活動時間 ◇月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）  
9:00～15:00  
◇お問合せ電話番号 ◇0493-56-4775（リワーク担当 いのうえ しまむら）  
リワークプログラムはホームページをご覧ください。  
「公園メンタル リワーク」⇒[検索](#)

## 『短期支援プログラム』

リワークのご利用を検討される方の中で、「初めから週5日通えるか心配」「症状は落ち着いているのであと2か月で復職したい」等のご要望にお応えすべく、リワークでは令和6年2月より、週2日から通所していただけるよう、『短期支援プログラム』を開設いたしました。

～対象となる方～

- ・休職中、または求職中の方
- ・休学中の方
- ・職場、社会復帰したいという意欲のある方
- ・主治医の許可がある方
- ・利用に関して、企業の人事担当者の方の了承を得ている方
- ・生活リズムが整い、プログラムに参加できる程度に回復されている方



オフィスワークの様子

こちらのコースは、1日の通所が不安な方や復職前に短期間の利用を考えている方に適したプログラムとなっており、運動や作業プログラムを通して、体力の回復や集中力を養う事で、規則正しい生活リズムを整えることができます。復職、社会復帰等、同じ目標を目指す利用者様同士で支え合うことの大切さを実感していただけるように支援して参ります

プログラム日程(例)

	月	火	水	木	金
9:00～ 10:00	運動プログラム				
10:00～ 11:00	モニタリング				
11:00～ 12:00	オフィスワーク(個別)など				
12:00	終了				

プログラムの内容

**運動プログラム**

ダンスフィットネス(音楽に合わせてエクササイズをします)と、有酸素運動を行います。

**モニタリング**

運動中の体験を振り返ります。

**オフィスワーク(個別)**

パソコンを使った個別課題に取り組み、遂行能力や集中力の確認、回復、向上を目指します。

詳しくはリワークスタッフまでお問い合わせください。

TEL0493-56-4775



運動プログラムの様子



リワーク  
プログラム