

ハーモニー

作業所ハーモニーは、昨年9月に開所し、おかげ様をもちまして1年を迎えることができました。この1年は、作業内容を充実させ工賃の安定を図る事、また1人でも多くの方に利用して頂く事を目標に取り組んで参りました。



今後は、個別支援計画のもと、一般就労を希望される方への支援を充実させ、いつまでも皆さまから支持される場であり続けたいと思っています。今後とも宜しくお願いします。

サービス管理責任者 大橋有利子

祝・一周年

開所1周年を記念して昼食会を行いました。作業の合間の昼食の時間に、お寿司とトン汁でお祝いしました。一般就労へ向けての意気込みや質問などもあり有意義な意見交換ができました。



～新規利用者募集中～

見学や体験利用を随時実施しておりますのでお気軽にお電話にてお問い合わせください。

◇活動日・活動時間◇
月～金曜日(祝日、年末年始除く) 9:00～16:00
◇お問い合わせ番号◇
0493-56-4875(作業所ハーモニー 直通)

医療法人昭友会送迎バス

月・水・土運行 祝祭日運休
運賃：無料 定員：24名

発着所	1便	2便	3便	発着所
埼玉森林病院	9:15	13:00	15:00	埼玉森林病院本館玄関前(新館にも停車)
いづみケアセンター	9:20	13:05	15:05	いづみケアセンター玄関前
ベイシア・カインズ	9:30			ベイシア・カインズ(月・水のみ運行)
森林公園メンタルクリニック	9:35	13:15	15:15	森林公園メンタルクリニック駐車場内
森林公園駅北口	9:40	13:30	15:30	森林公園駅北口駅前ロータリー内バス専用発着レーン
ベイシア・カインズ		13:40		ベイシア・カインズ(月・水のみ運行)
いづみケアセンター	9:55	13:50	15:45	いづみケアセンター玄関前
埼玉森林病院	10:00	13:52	15:50	埼玉森林病院本館玄関前(新館にも停車)

編集後記

今年の夏は、厳しい日差しの日が続き、猛暑・熱帯夜という言葉毎日の様に耳にしました。食欲は落ちる一方、冷たい物を沢山摂り過ぎて体調を崩されませんでしたか？さて、今月号の一面を飾りましたデイケア夏祭りは、利用者様実行委員を中心に、日中の限られた時間の中、より多くのイベントを盛り込み、多数の方の参加を頂き、盛大に、かつ、賑やかに、楽しいひと時を過ごすことができました。ありがとうございました。ほっと、一息ついている今日この頃です。 H.M



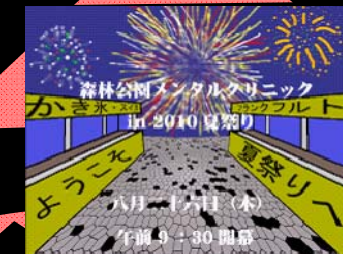
発行
医療法人 昭友会
森林公園メンタルクリニック

〒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
昭友会ホームページ

<http://www.kokoro.or.jp>

◇デイケア夏祭り開催◇

模擬店サークルのメニュー



8月26日、毎年恒例のデイケア夏祭りを開催しました。『今年の夏祭りは一味違う！？熱いぞデイケア祭』をテーマにメンバーさん、スタッフが共に協力し、約3か月間を準備に費やし本番に臨みました。当日の参加者数は50名を超え、メンバーさんのご家族、外来患者様も参加しました。午前中は、コスプレをした男性メンバーさんとスタッフが店員となり「メイド風？Café」をオープンしたり、ファッションショーやミニライブを行いました。午後は、ボウリング・輪投げ・ビンゴ大会などのゲームの他に、イラストが得意なメンバーさんが希望者の似顔絵を描いたりしました。焼きそば・かき氷・フルーツ・すいかの模擬店も大盛況でした。最後は、みんなで『涙そうそう』を大合唱し夏祭りの幕を下ろしました。現在は、12月のクリスマス会に向けて準備をしています。どんなクリスマス会になるかお楽しみに！

デイケア参加メンバー1号より一言
こんにちは！！私は森林公園メンタルクリニックの利用者ですが2010年夏祭りの裏方で、例えばポスター作りやボウリングでの書記(名前とスコアを書く係)やビンゴ大会で引かれた番号をホワイトボードに書いたり、スタッフさんの役割でした。裏方でしたがビンゴ大会には参加でき、なんとか賞品をゲットできました。ボウリングではストライクやスペアを取る人はいないだろうな…なんて思いつつ書記をやっていたらストライクが3名ほど出てビックリしました。スペアもそこそこ出てました。もしやり直せるなら、すいかを食べたかったです。でも、皆で楽しめたから結果オーライ！皆様各々役割があり本当にお疲れ様でした。こんな感じで一緒に楽しめると思うのでデイケアへの参加を一度位考えてみてはいかがでしょうか！

診察室から

秋と病気について

秋は過ごしやすいイメージがありますが、実は一年で最も体調を崩しやすい季節だと言われています。その原因として、一日の気温差が10度程ある日や、日照時間が短くなるなど体のリズムを崩しやすい事が考えられます。それに伴いインフルエンザもこの時期から流行してきます。そこで、インフルエンザを含む風邪の予防策を確認していきましょう。

1. うがい、手洗いをしっかりと行う。
2. 規則正しい生活を行い、体力をつける。
3. 加湿器などで、湿度は60%を目安とする。

●日が短くなると増えるうつ●

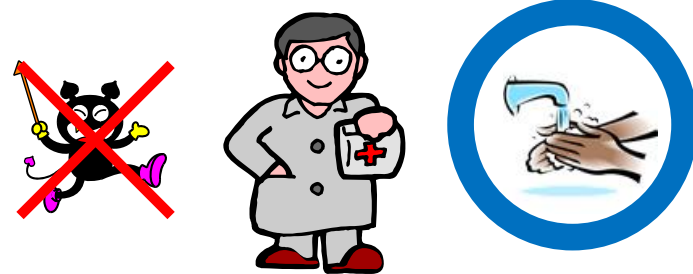
秋はうつが増える季節でもあります。

日照時間が減るこの時季から“冬季うつ”と呼ばれる季節性気分障害が増えてきます。気分の高揚に関係する脳内ホルモンのセロトニンの働きが低下し、落ち込みやすい傾向にあります。

冬季うつは、気分がすぐれないだけでなく、甘いものやごはん、パンが急に好きになったり、いくら寝ても寝足りないという症状が出てきます。

一番良い予防法は「朝起き抜けに散歩するなどして、できるだけ日を浴びること」が良いと言われています。やはり、規則正しい生活が何よりの予防となるみたいですね。

http://hokennavi.net/chiebukuro/2006/09/post_124.html より引用



訪問看護

～訪問看護実施内容～

- 日常生活、服薬、就労の各指導
- 対人関係や社会資源の活用
- 主治医の指示に基づいた支援

1人で悩まず困った事があればご相談ください。

遠方の方もお待ちしております。

訪問看護スタッフ

訪問看護携帯番号

090-5515-6010

担当

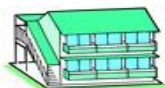
中島、大村、今西

訪問日

日曜 祝日 年末年始を除く毎日

訪問時間

8:30～16:30



退院後、森林公園メンタルクリニックを受診し、訪問看護を利用しながら8年ぶりの地域生活をスタートさせた利用者様を紹介します。

1年目 自立を目指しながら持ち家での単身生活にあたり、家族の協力や理解を得て訪問看護で衣食住の生活支援、治療の継続、服薬指導を行いました。1年を経過する頃には、地域連携を取りながら配食サービスの内容変更やヘルパーサービスの利用をすすめ、より充実した支援体制となっていました。

2年目 高齢のため、ふらつきや転倒、高血圧など内科的症状が出てきました。そこで、長距離通院による身体的負担をできるだけ軽減するために通院先を近隣に変えたことで、より連携の取りやすい安心した生活となりました。

3年目 本人、家族、地域、訪問看護スタッフで更なる地域での自立生活を目標にかかげ各関係機関と相談しながら、精神科の通院先を近隣へ転院することになりました。本人が日々努力してきた結果であると高く評価しております。

思い出せば楽しそうにカーテンを新しくしたり、げた箱を造ったり、本人のおもてなしを受けました。階段の手すりをつけ、その手すりがはずれ上から転落した時は、SOSを発信しようとするも身動きが取れず思うように出来ずに、発見されたのが翌日の訪問看護だったということもありました。必死に自分で出来る事を頑張る姿は私たちにとって貴重な経験となりました。転院となり、寂しささえ感じますが利用者様のより暮らしやすい生活を心より祈っております。

デイケア

プログラム紹介

健康系プログラムのひとつ「健康相談」についてご紹介します。

自分の健康について不安や心配なことはありませんか？

健康で楽しく暮らしていくために、健康について自己管理できる様、血圧測定や体重測定などを通し、生活の振り返りを行います。生活の振り返りを行うことで、自分自身の生活パターンを知り、健康な生活や、自分らしい、自分に合った生活を一緒に考え解決方法を見つけていくプログラムです。

メタボリック症候群

メタボリック症候群の危険性が、日本でも言われ続けています。市町村でのメタボ検診をおすすめします。

～メタボ解消の理想的な方法～

- 脂肪を落とす(カロリーを消費する運動や食事でのカロリー制限)
- 筋肉をつけて基礎代謝をアップ(筋肉をつけるトレーニング)
- ※ 基礎代謝がアップすると脂肪のつきにくい身体になります。



3つのクラスに分かれたプログラム(平成22年度から)

- 文化系プログラム(クラフト、頭の体操、茶道など)
- 健康系プログラム(健康診断、軽スポーツなど)
- 知識・技術を身につけるプログラム
(PSW相談、調理実習、就労カフェ、など)

◇活動日・活動時間◇

月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)

9:30～15:30

◇お問合せ電話番号◇

0493-56-2228(デイケア直通)

森の家

祝・退所

森の家が開所してから一年が経ちました。当初1カ月程利用者様1名でしたが、1人、また1人徐々に増え、現在は8人で生活しています。そんな中、今月10月には第1号の退所者が出る予定です。現在確定している方は1名ですが、森林公園メンタルクリニック便りが発行される頃には、その他の退所者が決定しているかもしれません。もともとが、地域で生活するための通過施設として開所されたグループホームですが、ちょうど1年を過ぎたところで、社会復帰のために送り出すことができるのは大変うれしく思っています。今後も新しい入居者を迎えることとなりますが、一日も早い社会復帰に向けて取り組んで参ります。

8月に利用者様(1名)が全て企画した花火大会を行いました。企画者から一言頂いています。



8月に花火をやりました。始めは2人でやる予定でしたが、4人来てくれて6人でそれぞれ花火を持って仲良くやりました。煙が強く、居室の中に入って煙たくなり大変な思いをしました。でも、久しぶりに花火ができて楽しかったです。

◇お問合せ電話番号

0493-56-4775

(森林公園メンタルクリニック宛)