

# ハーモニー

作業所ハーモニーは、おかげ様で1年5ヶ月を迎えました。利用者様も増え、一人一人に良い支援ができる作業所を目指してまいります。

12月10日に、忘年会を行いました。巷で少しだけ話題の金沢カレーとケーキを手作りし、みんなで食べながら1年を振り返りました。利用者それぞれ通所期間は異なりますが、それぞれの思いや感想を来年の抱負と共に語り合いました。主な意見です・・・

- 色々な事があったが、良い仕事をしていきたい。
- いままで不安定だったが、通所を始めて気持ちが上向きになってきた。
- 自分の居場所が見つかった感じ。自分でも成長を感じている。
- プラマイゼロの毎日だったが、ここに通所しプラスになった気がする。
- 今年の初めはデイケアもやっとだったが、今は作業所に通えるようになり生活のリズムもついてきた。



## ～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  
◇お問合せ電話番号◇  
**0493-56-4875**(作業所ハーモニー 直通)

# 森の家

明けましておめでとうございます。森の家もおかげ様で開所から1年3ヶ月を迎えました。本年もよろしくお願ひ致します。

★年末に行った大掃除について利用者様から一言頂きました★  
森の家の12月の大掃除、皆で手分けして、まずはフローリングの雑巾がけ。水ぶきから、ワックスがけまでやりました。これで良い年が迎えられそうです。

## クリスマス会

クリスマス会を12月27日に行いました。いつもより少しだけ豪華な夕食となりました。ケンタッキー・お寿司にケーキまで!!クリスマスいいですね。



◇お問合せ電話番号◇  
**0493-56-4775**  
(森林公園メンタルクリニック内)



## 医療法人昭友会 巡回バス

月・水・土運行 祝祭日運休  
運賃：無料 定員：24名

埼玉森林病院	→いづみケアセンター	→ベイシア・カインズ	→森林公園メンタルクリニック
9:15 / 13:00 / 15:00	9:20 / 13:05 / 15:05	9:30	9:35 / 13:15 / 15:15
森林公園駅北口	→ベイシア・カインズ	→いづみケアセンター	→埼玉森林病院
9:40 / 13:30 / 15:30	13:40	9:55 / 13:52 / 15:50	10:00 / 13:52 / 15:00

## 編集後記

平成23年新しい年がスタートしました。最近、地球温暖化といわれている中、今年の夏は厳しい猛暑が続く体調を崩される方もいらっしゃいました。体調だけは自己管理をしっかりやっていきたいですね。今年1年よろしくお願ひ致します。  
ハーモニー 大橋有利子

# 森林公園メンタルクリニック だより

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>

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

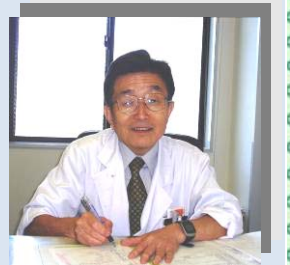
厳しい社会情勢、医療情勢の中で新しい年を迎えることとなりました。

森林公園メンタルクリニックでは、今年も①地域に広く根ざした医療の提供②患者様のために優しく温もりのある笑顔で、心の支えになれる医療の提供の基本理念を更に徹底すべく心あらたにしているところであります。

外来、デイケア、訪問看護、作業所ハーモニー、グループホーム森の家のスタッフが一丸となって‘奮励努力’を合言葉にチーム医療の充実を図り地域の皆様のニーズに応え、信頼されるよう努力してまいりたいと思っております。

今年も地域皆様の御支援、ご協力の程どうぞよろしくお願い致します。

平成23年1月 院長 稲葉秀邦



## 家族会



講演会の様子



座談会の様子

平成22年12月18日(土)に第3回家族会(森林公園メンタルクリニック、作業所ハーモニー、グループホーム森の家の3施設合同)を開催し、15家族、計18名のご参加をいただきました。第一部では「自立した生活を送るために～一人暮らしを目指して～」というテーマで東松山市総合福祉エリアの山崎氏による講演に続いて、3施設(森林公園メンタルクリニック・ハーモニー・森の家)で行っている事業の概要を説明しました。第二部は座談会とし、ご家族同士で悩みや困っている事を話題の中心としてフリートークの場としました。どの家族も同じような悩みを抱えていることを実感されているような印象を受けました。家族会を通して、ご家族同士の繋がりを大切に、より強いものとするために、今後ますます実りある家族会にしていきたいと思っております。

## 家族会アンケート結果(家族単位での集計)

- 本日の家族会はいかがでしたか。 良かった：8 普通：1 不満：0 未回答：6
- 講演会「自立した生活をおくるために～一人暮らしを目指して～」はいかがでしたか。 良かった：8 普通：1 不満：0 未回答：6
- 「森林公園メンタルクリニックでお手伝いできること」はいかがでしたか。 良かった：5 普通：2 不満：0 未回答：8
- 「座談会」はいかがでしたか。 良かった：6 普通：1 不満：0 未回答：8

## 診察室から

### ヒートショックに注意を

#### ヒートショックとは??

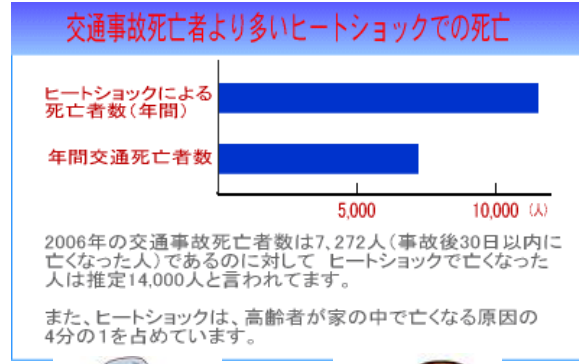
急激な温度変化により体が受ける影響のことです。心臓に負担をかけてしまい、心筋梗塞や脳血管障害などにつながってしまう事があります。ヒートショックが原因で亡くなる方は年間1万人以上いると言われており、特に高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

#### どんなことに気をつければいいの??

急な温度変化を避ける事が第一です。特にお風呂場と脱衣所の温度差によるヒートショックが多いため、脱衣所を暖かくしておく事が予防となります。

#### どんな人がなりやすいの??

- ・65歳以上の人
- ・高血圧や糖尿病の人・動脈硬化のある人
- ・肥満気味の人や呼吸に問題のある人、不整脈のある人
- ・熱い風呂が好きな人



## 訪問看護

単身生活をしている利用者Aさんをご紹介します。数年の入院生活を経て、地域生活を目指し、2年間生活訓練施設を利用する中で、前向きに日常生活の体験を積み重ね、退所後は単身生活を送りながら、当クリニックに通院し人間関係を大事に考えて訪問看護を希望され、利用開始してから3年が経過しました。

安定した就労が継続して出来るようにAさん自ら障害を公表し、ジョブコーチ(豆知識①)や、生活訓練施設の退所後の支援を受けながら仕事をしています。訪問看護では主に、Aさんの悩みや不安を聞いていくことによって気持ちの安定が保てる様になりました。デイケア利用時でも気分転換ができ、顔馴染みが増えAさんの事を分かってくれる仲間がいることで安心感がもてるようになりました。地域活動支援センター(豆知識②)も利用しながら人間関係を深めています。何より今では、Aさんとそのご家族でお互いを大事にした付き合いが出来るようになってきました。

#### 豆知識①

##### ジョブコーチ

就労するに当たり、仕事に慣れるまで一緒に職場に行くことや、職場での人間関係や就労を継続するための助言を行うなどの支援者の事です。

実施機関：障害者職業センター・障害者就労支援センター等

#### 豆知識②

##### 地域活動支援センター

働く事が困難な障害者に対し、日中活動によって支援する福祉施設です。この場合は、仕事が休みの時に利用されているようです。



### ～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。

訪問看護スタッフ一同

#### ◇お問合せ電話番号◇

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

## デイケア

### デイケア★クリスマス会

12月21日(火)に少し早い「クリスマス会」が行われ、多くの利用者様が参加され大盛況の中、幕を閉じました。

#### 午前の部

- ・クリスマス〇×クイズ大会
- ・クリスマス☆バスケットゲーム大会
- ・ボランティアさんと利用者様によるヒップホップ・ライブ

#### 午後の部

- ・利用者様による劇公演「福音☆エヴァンゲリオン」
- ・ボランティアさんによるオカリナ演奏
- ・利用者様のKさんによるギターとハーモニカ演奏
- ・ビンゴゲーム大会

今年の「クリスマス会」は、プログラム作りから、劇の練習、飾り付け、当日の司会進行など、利用者様を主体とし、この会を盛り上げようと9月から長い時間をかけてコツコツと一生懸命計画を練ってきました。

参加された方から、「おもしろかった」「とても感動した」「また来年も楽しみ」などの感想がたくさん聞かれ、とても充実したクリスマス会になってよかったと思います。

みなさん、本当にお疲れ様でした。どうもありがとう!

スタッフもとても楽しかったです(^o^)

### プログラム紹介

今回は「フラワーアレンジメント」です。

参加者数限定5~6名のプログラムで、毎月2回行っています。

男性利用者様も参加され、一人一人素敵な作品に仕上がっています。中には、おもわぬ才能を発揮される方も!!完成した作品はクリニック内に飾り、癒しの室内を演出しています。来院時には是非傑作品をご堪能くださいませ!!

### デイケアを利用するには

まずはお気軽にスタッフへご相談ください。

デイケアの見学、体験利用をしていただき正式利用となります。(見学・体験は要予約)

他院へ通院中の方でも、通院先を変更せずに当デイケアをご利用いただけます。

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◇

0493-57-2228(デイケア直通)