

作業所ハーマニー

ハーマニーは2回目の春を迎えました。利用者様も増え、作業内容も充実してきました。これからも自立に向けあたたかい支援ができるように取り組んで参ります。

3月より新しくビニールハウスで使用する部品の加工作業が始まりました。初めての作業なのでどうしたら効率よくできるか利用者様と職員が試行錯誤しながら協力して行っています。様々な仕事を経験することは利用者様にとって有意義であり、仕事を選ぶ際の判断材料にもなります。これからも色々な業務を開拓していきます。



～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  
◇お問合せ番号◇  
0493-56-4875(作業所ハーマニー 直通)

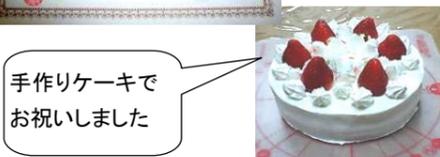
グループホーム森の家

3月に新しい入居者を迎えました。森の家での生活にも徐々に慣れてきたようです。計画停電時の対策も皆さんで話し合い、協力し合いながら、日々の生活を送っています。

祝・合格!!

これが合格証書だー!!

利用者さんより一言…  
「この度、今年の2月に漢字検定試験を受けました。昨年の末頃から受験に向けて定期的に図書館に通うようになり、森の家でも勉強しました。その努力がみのり、みごとに合格しました！森の家で合格祝いに世話人さんが手作りケーキを作ってくれました。とてもおいしかったです。今では作業所にも通い始めました。皆さん、これからも頑張りましょうね。」



手作りケーキでお祝いました



◇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)



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

3月11日(金)14:46、私はデイケアのメンバーと一緒にいました。大きな揺れを感じ、机の下にもぐり、地震がおさまった頃に屋外に出ました。デイケアのメンバーは冷静に行動しており、当クリニックでは、食器が数枚割れた程度で大きな被害が出なかったことに安心しましたが、その後の報道を見て、被害の大きさに驚かばかりでした。現在でも、余震や計画停電、燃料不足など、落ち着いた日々を送っている方も多いと思います。それと同時に、今まで当たり前で生活してきたことが、多くの人がお互いを支え合いながら、日々の生活が成り立っていたことしみじみと感じました。

当院の花壇に目をやると、花の蕾が春の訪れを知らせてくれます。季節の移り変わりを実感し、ほっと胸をなでおろしています。春の息吹が心を落ち着かせてくれました。被災された方をはじめ、皆様の心の落ち着きが、一時でも早く訪れますように…。

(K. O)

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

3月11日(金)に発生した東日本大震災におきまして、被害にあわれた皆様にご心よりお見舞い申し上げますとともに、犠牲になられた方々のご遺族の皆様に対し、深くお悔やみを申し上げます。

被災地におきましては、日夜を問わず被災者救助に全力を尽されている関係者様に敬意と感謝の意を表します。あらためて、被災地においては一日も早い復旧と普通の生活に戻れますよう、心よりお祈り申し上げます。

森林公園メンタルクリニック・ハーマニー・森の家職員一同

ハーマニー特別版

施設外就労がはじまります!!



ハーマニーでは、平成23年4月より従来の施設内作業に加え施設外就労を開始しました。施設外就労は、企業へ出向き作業を行い、一般就労と同等の訓練を行います。またスタッフも同行しますので、利用者様も安心して参加する事ができます。福祉的就労と一般就労の中間の段階を踏む事で、就労を希望する利用者様には、よりよい支援ができると確信しています。今回ご協力して頂ける企業は、外食大手の(株)松屋フーズ様で工場内の清掃業務を行います。昨年、実際の業務を体験したことで、利用者様の意欲も高まっており、個々の支援計画を見直しながら実施していきます。

また、就労を希望する利用者様に対する支援プログラム(履歴書や面接等求職活動に関わる事、ビジネスマナー、健康アドバイス等)を計画しています。実践的なアドバイスを行うことで、就労に対する不安感を取りのぞき、自信をもって就労できるようスタッフ一同サポートしていきます。

施設内作業(おむつたたみ作業)



施設内作業(組立作業)



施設内作業(紐切り作業)



施設外就労(清掃作業)



診察室



◇医師の体制が一部変更となりました。(平成23年4月1日から)

植西医師⇒新出医師(木曜日)

◇計画停電につき、当クリニックは、第4グループ[B]となります。

利用者様には大変ご迷惑をおかけすることもあります。ご理解、ご協力の程お願い致します。(一部変更する場合があります。)



# 春特有のうつ？

春…季節は春です。桜の便りがあちらこちらから聞かれ、暖かい日差し、いろいろな花々が咲き、心地よい季節です。

ただ、『春』という季節はもう一つの側面も合わせもつようです。春は卒業、入学、入社、異動、クラス替え等で多くの人達との出会いや別れがあり、始まり、旅立ちの多い季節です。それに伴う喜び、悲しみ、緊張等で心が揺さぶられたり、過去の体験がよみがえってくることで不安定になりやすい季節でもあります。そのため春は好きではない、調子が悪くなると感じる方も多いようです。そして、木の芽時は植物の生き生きとした成長に自分の生きるエネルギーがついていけないと余計うつになるという方も多い季節でもあります。

そのような時、どのようなことをして、またはどのように考えて過ごしたらよいのでしょうか？人によって季節性のものだとして季節が過ぎるのを待つ、自分なりの過ごし方を普段から考えておく等様々な対処法があります。

先月、当クリニック利用者様へのアンケート調査を実施し、どのようなことが一番ストレスになり、それに対する解消法やリラックス法について伺ってみました。28名様の方からご協力頂きました。結果は次の通りです。



## Q1. 最近一番ストレスだと思ったのは？

- 1位 ・家族関係(家庭不和、母親にいろいろ言われる) … 4名
- ・人間関係 … 4名
- 3位 ・東日本大震災 … 3名
- ・停電 … 3名

その他にストレスになるものとして、待たされること、ゲームで邪魔された、理想と現実のギャップ、タバコの吸いすぎ、イライラした時、お金を使う、働くことをすすめられた、眠れない、仕事、母親の死、ケガ、歩いている時後ろの人に追い抜かれる等でした。ストレスはないという方は2名いました。



## Q2. リラックス法としては？

- 1位 ・音楽を聴く … 8名
- 2位 ・寝る … 4名
- ・入浴 … 4名

その他に、体を動かす、お茶・コーヒーをゆっくり飲む、深呼吸、ゲーム、テレビ、ラジオ、DVD、アロマテラピー、お酒、読書、麻雀、時間が過ぎるのを待つ、訪問看護で話す等でした。リラックス法はないという方も1名いました。



## Q3. ストレス解消法としては？

- 1位 ・音楽を聴く … 6名
- ・寝る … 6名
- 3位 ・ペットと遊ぶ … 3名
- ・散歩 … 3名



その他、楽器を弾く、筋トレ、プラモ作り、外をながめる、食事の支度、買い物、テレビ、山へ行く、美味しいものを食べる、読書、腹式呼吸、麻雀、家族・友人と話す、DCプログラムのカラオケ、スポーツ、タバコ、コーヒー、大声で叫ぶ、主治医・カウンセラーと話す等でした。ストレス解消法はないという方も1名いました。

以上のような結果となりました。今回、地震や停電で慌ただしい中アンケートに協力していただいた皆様ありがとうございます。ストレスになるのはやはり家族を含めた人間関係が一番多く、人と自然に付き合うことの難しさを感じます。しかし、人によって様々なことがストレスになっているということが改めて分かりました。自分がどういうことでストレスを感じやすく、ストレスを感じると心と体にどういうサインが出るかについて知ることも大切なことだと思います。そして、自分に合ったリラックス法やストレス解消法を持っているということが心の安定に役立つのではないかと思います。それでも心が落ち着かないと思われることがありましたら、主治医やカウンセラーにお早めにご相談ください。

臨床心理士 樺島伸子

## 訪問看護



退院後4回目の春を向えている利用者様の声をご紹介します。  
「退院後、なかなか家族との生活になじめず、自分のペースをつかむまでにはかなりの時間がかかりました。それでも服薬だけは決められた通り、飲み続けていました。ある日風邪が原因で体調を崩し、風邪薬を飲むことになり、クリニックの薬と一緒に飲むではいけないと思い、一時飲むのをやめたら、調子を崩してしまいました。その後、家族や訪問看護スタッフの支援もあり、薬を毎日飲み続けることで、服薬する習慣をつけていきました。今では自己管理が出来るようになり、外へ出て親子で散歩をしたり、買い物の手伝いをする事が日課になっています。」  
スタッフより一言…お母さんの明るく前向きな生き方が本人に影響を与えてくれているように思います。この親子の様子をうかがう度に思いやりの温かさがしみじみと伝わってきます。

### ～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

## プログラム紹介



### スイーツ部



毎週、10名程度で、レシピ集やインターネットで見つけた、おいしそうな手作りスイーツを作っています。写真は2月に作った『デコカップケーキ』です。ホットケーキミックスと板チョコを使って、オーブンで焼き上げました。  
参加者からは「簡単で、見た目もよかったです」「混ぜるところが大変だった」「焼き加減がよかった」「誕生日に作ってあげたい」等、多数の意見がありました。中にはバレンタインの予行練習になった方もいたようです。



## ボランティア



月2回、身体障害者療護施設『療護園滑川』、介護老人保健施設『いづみケアセンター』にて、洗車、窓拭き、車椅子洗い、お風呂掃除、廊下掃除などを行います。参加者は4~5名で、充実感、爽快感を味わえるプログラムです。

ここで、参加者の感想をいくつかご紹介いたします。

- 「疲れたけど、楽しくきれいになってよかった」
- 「実際使っている人に会い、掃除をすることで、やりがいを感じる」
- 「寒かったけど、作業に集中して寒さも気にならなくなっていった」



写真は、『いづみケアセンター』での車椅子清掃の様子です。

### 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クリニックデイケアをご利用いただけます。

### ◇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)