

# ハーモニー

◇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)

## 忘年会

12月22日(木)に忘年会(昼食会)を行いました。午前中の作業終了後、作業室を大掃除し、昼食はワタミ手づくりマーチャダイジング株式会社様のボランティアの方にご提供頂いたランチビュッフェと職員お手製の豚汁を、午後の休憩には手づくりカップケーキを食べて、利用者様も満足(満腹?)の1日となりました。



## 感想と抱負

忘年会において、利用者様にハーモニーを利用したの感想と来年の抱負をお聞きました。  
○これからも体調に合わせて利用したい。  
○調子を崩さずに過ごしていきたい。  
○生活リズムが整えられた。自立に向けて、心細いこともあるが、進んでいきたい。  
○施設外就労に行けないと思っていたので、行けるようになって良かったと思う。  
○通所する事にためらいもあったが、来てよかったと思う。辛いこともあるが、頑張っていきたい。  
○生活リズムもでき、体力もついてきたと思う。  
○会社に勤められるように頑張っていきたい。



# 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宛)

森の家では、12月26日(月)クリスマス会と忘年会をかねて、パーティーを行いました。入居者様が職員と一緒に布で作ったクリスマスツリーを飾り、場を彩りました。女性の入居者様と一緒に作ったケーキや鍋料理、カラオケ、鍵盤ハーモニカの演奏による合唱で、楽しいひと時を過ごしました。入居者様からは、「楽しかった。美味しかった。ツリーは難しかったけど、作れてうれしい。」との感想をいただきました。



医療法人昭友会送迎バス 月・水・土運行 祝祭日運休 定員:24名 運賃:無料

発着所	1便	2便	3便
埼玉森林病院	9:15	13:00	15:00
いづみケアセンター	9:20	13:05	15:05
ベシヤ・カインズ	9:30	-	-
森林公園メンタルクリニック	9:35	13:15	15:15
森林公園駅北口	9:40	13:30	15:30
ベシヤ・カインズ	-	13:40	-
いづみケアセンター	9:55	13:50	15:45
埼玉森林病院	10:00	13:52	15:50

## 編集後記

年も明けて更に寒い日が続きますが、夜空の星はきれいに見えています。今年もいろいろな行事を行い、楽しい思い出が増えればと思います。

本年も宜しくお願いいたします。

Y. J

# 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 ～賀春～

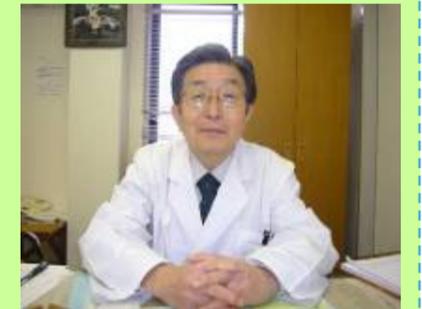
新年、明けましておめでとうございます。昨年は東日本大震災、原発事故と未だかつてない大災害に見舞われた年であり、厳しい社会、経済情勢の中で新年を迎える事となりました。

森林公園メンタルクリニックでは今年も地域の皆様の心の悩みが癒されるよう、心のこもった医療を提供すべくスタッフ一同「粒粒辛苦」の精神で頑張ろうと決意を新たにしているところであります。

外来診療、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」の連携を更に密にすることでチーム医療の充実を図る努力をしていく覚悟でございます。

今年も地域皆様のご支援、ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

平成24年1月 院長 稲葉秀邦



## 家族会



平成23年12月10日(土)、第5回家族会を開催しました。19名のご参加をいただき、第一部では、稲葉院長の『統合失調症の生活のしづらさ』の講演に始まり、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活動を、事例を交えながら紹介しました。第二部では座談会を行いました。就労に関する事、生活に関する事をテーマの柱として3グループに分かれ、活発な意見交換が行われました。参加された皆様が、これまでの体験を語る様子を見て、家族同士の結びつき、思いを語る事の大切さを感じました。今後も、実りある家族会を継続して開催していきたいと思っております。

## お知らせ

◇医師の体制が一部変更となりました。(平成24年1月より)

長岡医師 ⇒ 北村医師(金曜日) 今後とも宜しくお願いします。



〔インフルエンザとは〕

流行性感冒ともよばれ、インフルエンザウイルスによる急性感染症の一種です。

A、B、Cの三型があり、このうちA型とB型がヒトのインフルエンザの原因となります。

風邪のような症状が現われますが、急性脳症や二次感染により死亡することもあり恐ろしい感冒です。

〔感染経路〕

咳やくしゃみによる飛沫感染が主なものですが、空気感染や接触感染もあります。

〔予防策としては〕

- ① ワクチンを使用した予防接種
- ② 十分な栄養と睡眠、休息をとり免疫力を高める
- ③ 石鹸による手洗いの励行 手で目や口を触らない
- ④ 手袋やマスク着用で、ウイルスへの接触や体内への侵入を減らす
- ⑤ 換気をこまめに行い部屋の湿度を50～60%に保つ
- ⑥ うがい



〔治療法としては〕

抗インフルエンザ薬のみです。

注意：インフルエンザに感染してから、48時間以内に使用しなければ効果はないので注意が必要です。

主治医と良く相談しましょう。

〔もし感染してしまったら〕

感染者が他人へウイルスを伝播させる時期は、発症の前日から症状が軽快して2日後であるため、その時期の通勤、通学、外出は控えゆっくり休みましょう。

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。

訪問看護スタッフ一同

◇お問合せ電話番号◇

090-5515-6010

担当者 中島/大村/吉岡/須田  
訪問日 日曜 祝日 年末年始を除く毎日

訪問時間 8:30～16:30

訪問看護とデイケアを利用している一人暮らしのAさんをご紹介します。

退院後から体重増加が著しく、血糖値も上がり糖尿病の心配も出てきました。そこで、関係機関と連携をとり、栄養士に食事の状況を見てもらったところ、野菜が少なく、ご飯やパンの多い偏った食事に問題があることがわかりました。野菜を取り入れるための工夫として、食費や収納スペース、作りやすいものを検討し、一週間の食事メニュー表作りを一緒に行い、三週目にはAさんで一週間のメニューを考えていけるようになりました。しかしながら、思うように体重が減らないため、デイケアの健康相談がきっかけで、低カロリーのヘルシー弁当の配食サービスを取り入れられました。その結果、バランスのよい食事内容となりAさんもその食生活に慣れつつあります。時には食べ過ぎってしまったこともあるようですが、すべて話してくださるので共に考えることが出来ました。また、食事療法のみならず、運動療法を取り入れデイケアの散歩プログラムに継続して参加しています。

この支援を通して、Aさんとの関係性の構築、関係機関やクリニック内の調整や連携を訪問看護スタッフが中心に出来たことで、途切れることなく支援が出来、Aさんも途中で投げ出すことなく頑張っています。Aさんの今後が楽しみです。

デイケア

◇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）

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。

滑川祭に出店しました！！



ジェルキャンドル 革細工 ネックレス、ストラップ等

11月3日(水)の滑川祭りに森林公園メンタルクリニックとして初出店しました。販売した製品はメンバーさんが作成した革細工や紐工芸の品々です。当日はボランティアに来てくださったメンバーさんもいて、少なからず、地域住民の方々との交流を深めるきっかけ作りとなったのではないのでしょうか。

デイケアハイキング☆長瀬

11月15日(火)、メンバーさん25人で長瀬へ紅葉狩りに行きました。ハイキングは外出プログラムの中でも特に人気があります。紅葉にはまだ少し早かったようですが、「楽しかった」「電車の乗り換えがドキドキした」と久々の遠出を喜ぶ声が多数聞かれました。メンバーさんの中には、「外出が好きだけれど機会がない」「1人じゃ不安で遠出はできない」という方も少なくありません。外出プログラムを通して、自信が得られるよう、これからも季節を感じられる企画を提案していきたいです。



長瀬の岩量にして、絶景ですね。



おみやげのおせんべい！

デイケア☆クリスマス会

12月22日(木)に少し早い「クリスマス会」が行われました。

ゲームサークルによる〇×クイズ大会、じゃんけん大会、劇サークルのアレンジ劇『金の斧銀の斧』、合唱サークルのクリスマスソング4曲、ゲームサークル・ボランティアさんによるビンゴ大会が今回の主な内容でした。会場には飾り付けサークルの力作・手づくりツリーが、壁にはクラフトで作成したリースが飾られました。昼食にはオードブル、午後は皆さんで美味しいケーキをいただき、利用者様1人1人がクリスマスを満喫していました。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、メンバーさんが主体となって行いました。10名のメンバーさんとスタッフ1名で構成した実行委員会では10月より毎週話し合いを重ね、少しずつ準備に取り組んで来ました。丁寧に構想を練った1つ1つのプログラムはメンバーさんの要望やアイデアが満載で、各サークルでも皆さんが少しずつ案や力を出し合っ、まさに「手づくり」のクリスマス会となりました。当日は50名ものメンバーさんが参加され、最後まで楽しんでいただきました。終了後、「楽しかったね」「お疲れさま」と声をかけ合うメンバーさんの姿が印象的でした。クリスマスの楽しさだけでなく一体感や達成感も同時に得られた1日だったようです。メンバーの皆さん、本当にお疲れ様でした。また、ワタミ手づくりマーチャンディング株式会社様のボランティアにご参加の皆様、本当にありがとうございました。一緒にサークル活動をしてきたスタッフ一同、皆さんの底力にとっても感動しました。

手づくりクリスマスツリー→



↑「金の斧銀の斧」の一場面

