

## 避難訓練

11月に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と合同で避難訓練を実施しました。震度5弱の地震が発生した想定でそれぞれ避難しました。その後、地震体験車「なまず号」にて地震の揺れの大きさを体験しました。入居者様からは「大きく揺れたので怖かった」「あわててガスの元栓を閉めるのを忘れてしまった」などの声が聞かれました。揺れが大きいと逃げるのが困難なこと、いざとなると動けないことなど、身をもって体験しました。



# 森林公園 メンタルクリニック だより

## 謹賀新年

新年、明けましておめでとうございます。

昨年は、例年になく夏の猛暑、自然災害に見舞われる等、様々な社会困難の中で新年を迎える事となりました。

昨年11月1日、森林公園メンタルクリニックで行っていた精神科訪問看護が訪問看護ステーション森林として独立し、外来診療、デイケア、作業所ハーモニー、グループホーム森の家と共に地域に深く根ざした「お・も・い・や・り」の医療を充実させるべく、スタッフ一同、志操堅固の精神で頑張っ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致します。

平成26年1月 院長 稲葉秀邦



## クリスマス会

12月25日にクリスマス会を行いました。チキンやオードブル、アイスクリームを食べながら、職員によるハンドベルの演奏や紙芝居などで楽しいひと時を過ごしました。「もしもしカメよ、カメさんよ」ゲームでは、参加者全員で盛り上がりました。いつものクリスマス会にも増して楽しかったとの声もありました。



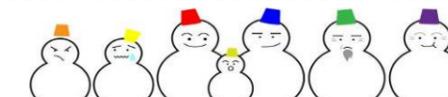
## 森の家での生活は...

以前、森の家に入居しその後自立された方に森の家での生活を振り返って頂きました。

「毎日お風呂に入れて良かった。食事当番は大変でしたが、好きな物を作って、食べることができました。昼間はデイケアに行っていました。森の家からは近かったので太ってしまって、ダイエットが大変でした。夏祭りに花火をやった事などはよくおぼえています。」



## 家族会



平成25年12月14日(土)第9回森林公園メンタルクリニック家族会が開催され、18名のご家族様に参加いただきました。前回の家族会の中で、家族主体の家族会にしていったらどうかのご意見をいただき、グループごとの座談会では、司会をご家族が行い、話すテーマなどもグループで話し合っておられました。積極的に会話に参加されていたご家族の姿がとても印象に残りました。「みなさんの話が聞いて良かった」「自由に意見が出せた」「親なき後の将来の事が不安」「制度について勉強したい」等、様々な感想、ご意見をいただきました。

今回は平成26年6月を予定しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



## 医療法人昭友会送迎バス

月・水・土運行 祝祭日運行  
運賃:無料 定員:24名

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
ベシア・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
ベシア・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

10月より精神保健福祉士として入職しました滝嶋由美子です。デイケア業務を中心に経験を積んでいます。少しずつ活動の幅を広げて皆さんの次の一歩のお手伝いが出来ればと思っています。宜しくお願いします。

## 合同就職説明会に関するお知らせ

平成25年11月20日(水)に当法人内事業所合同で就職説明会を開催し、9名の参加をいただきました。次回開催は平成26年2月12日(水)を予定しております。参加をご希望の方は下記連絡先までお問い合わせください。

0493-56-3191

(担当 埼玉森林病院 看護部 浅見宛)

## ご案内

**消費税改定について**  
平成26年4月1日より消費税率が現行の5%から8%に改定されます。そのため、保険外費用の消費税につきましては税率8%とさせていただきます。ご了承ください。

## ~お知らせ~

医師の勤務変更  
(平成25年11月より)

長崎医師勤務日

木曜日



火曜日

◇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）

## デイケアのプログラム紹介



### ○フラワーアレンジメント

参加者数6～8名の少人数プログラムで、毎月2回程度行っています。男性もプログラムに参加され、一人ひとり素敵な作品に仕上げられています。

出来上がった作品は、デイケア内に飾り、癒しを演出しています。今回はクリスマスイメージした作品（写真）です。デイケアがとても華やかになりました！



もみの木やバラなど、6種類の花や木を使って生けました。すてきな作品ができました。

### ○ボランティア活動

毎月2回、滑川町内の介護老人保健施設等へ行き、洗車、窓拭き、トイレ掃除、部屋掃除などの活動を行っています。参加者は4～6名の少人数で大変な時もありますが、メンバーとスタッフみんなで助け合って行うので楽しく取り組んでいます。

きれいになった車などをみると、すごく気持ちが良いです。施設の利用者の方に喜んでもらえたらとてもうれしいです。

### ○リラクゼーション

参加者数8～10名で、週2回程度行っています。こころと身体はとても密接に関係しています。ストレッチや足浴を中心に「気持ちイイ」を感じながら、こころと身体を整えていきます。みんなで自分の中の「気持ちイイ」感じをたくさん見つけて、生活の中に取り入れていく人気のプログラムです。

### ○音楽療法



ボランティアの方による音楽療法のプログラムを、年5回程度行っています。今回はクリスマスの曲を中心に、ボランティアの方とメンバーさんが一緒になって歌ったり演奏したりと、とても楽しい時間を送ることが出来ました。ボランティアの皆さん、どうもありがとうございました！

◇お問合せ電話番号◇ 090-5517-6010  
080-8905-1739

担当者 中島/大村/須田/梅沢  
訪問日 日曜 祝日 年末年始を除く毎日 8:30～16:30

## 訪問看護ステーション森林オープン!!!

この度、森林公園メンタルクリニックの業務の一つでありました精神科訪問看護から訪問看護ステーション森林として訪問看護事業を実施することとなりました。

平成25年4月から体制整備に取り組み、平成25年11月1日付でステーションとしてオープンすることができました。

ステーションへの移行に至った主な理由として、現在、他の病院やクリニックに通院している方やご家族・地域の関係機関からの問い合わせや相談が多くなってきたことです。

その内容は、「退院後の病状が不安定」「ひきこもり状態」「安定した在宅生活を送りたい」「地域生活する上で必要な精神保健福祉制度や社会資源の活用の仕方を教えて欲しい」「認知症で日常生活に支障をきたす症状があり支援が欲しい」などがあり、それらのニーズに幅広くお答えしていくことが求められていることがわかりました。

訪問看護は、病気や障害を抱えながらも住み慣れた地域社会や家庭で、ご家族や周辺からの支援を受けながら、希望や自尊心を持って生活していただけるように目的を共有しながら自己決定を支援することだと考えています。

今後、地域医療福祉関係機関との連携をさらに深め、利用者様や地域のニーズに応えられるステーションを目指していきたいと思っておりますので、ご支援ご鞭撻の程よろしくお願ひいたします。

訪問看護ステーション森林 所長 中島里美 スタッフ一同

こんな時、訪問看護の利用をおすすめいたします。

- 閉じこもりがちになっている
- 身の回りの事がうまくできない
- 薬がきちんと飲めない
- 症状に左右されて生活に支障をきたしている
- 寂しさや不安が強く生活に支障をきたしている
- 病気や症状のことを知って、自分で対処したい
- 規則正しい生活リズムで過ごしたい
- 外来通院が続かず入退院を繰り返してしまう
- 治療や薬への不安が大きく誰かに相談したい
- 人と話したり、付き合うことを練習したい

薬飲んだか忘れちゃう。  
食事や睡眠うまく取れない。

福祉サービスの制度が知りたい。

退院後の生活が不安

相談できる人がいない。生活に不安を感じる

家族の介護が不安

受診させたいけど、本人を説得できない。連れて行けない。