

6月4日(土)、3月上旬に「森の家」の敷地にある畑にて、入居者様とデイケア利用者様で植えたじゃがいもを収穫し、皆さんで採れたてのじゃがいもを蒸かして試食しました。ほっかほかで「とても美味しい」と皆さんより感想をいただきました。現在、畑にはトマト、きゅうり、なすなどの夏野菜を植えております。今回は初めてさつまいもや里芋も植えました。すべての野菜が無事に収穫できるよう、今から楽しみにしています。



6月8日(水)、新しい仲間が入居いたしました。M. Tさんです。森の家での生活にあたって自立に向けての意気込みをお伺いしました。

森の家になれてケンカをしないで生活リズムを整えたいです。森の家に入った理由は、早く一人暮らしをして料理も覚えて作業所ハーモニーでの作業にも慣れる事です。3年経ったら、自立して自宅に戻ります。

森の家は自立に向けてデイケアや作業所に通所しながら訓練する場です。
7月1日現在、4部屋空きがございます！ 見学・体験等お気軽にお問合せください。
◇お問い合わせ電話番号◇ 0493-56-4775 (グループホーム森の家担当)

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	発着所	2便	3便	停留所
埼玉森林病院	9:15	埼玉森林病院	13:00	15:00	本館 玄関前(新館にも停車)
いづみケアセンター	9:20	いづみケアセンター	13:05	15:05	玄関前
ベシヤ・カインズ	9:30	ベシヤ・カインズ	-	-	
森林公園駅北口(ローター内)	9:35	森林公園メンタルクリニック	13:15	15:15	駐車場内
森林公園メンタルクリニック(駐車場内)	9:40	森林公園駅北口	13:30	15:30	ローター内 バス専用発着レーン
ベシヤ・カインズ	-	ベシヤ・カインズ	13:40	-	
いづみケアセンター	9:55	いづみケアセンター	13:50	15:45	
埼玉森林病院	10:00	埼玉森林病院	13:52	15:50	

編集後記

年々、暑さが厳しくなっています。外での活動はもちろんですが、室内でも熱中症には注意が必要です。定期的な水分補給や休息を取る事で、暑い夏を乗り切りたいです。



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
TEL 0493-56-4775/FAX 0493-56-4817

昭友会のホームページ <http://www.kokoro.or.jp>

外来 担当医の紹介

こんにちは。4月から水曜日の外来診察を担当させていただいている水島と申します。小さい頃に病弱だったこともあり、将来自分も病気に悩む人を助けたいと思い医師を志しました。研修医時代に内科と精神科のどちらに進むかとても悩んだ結果、精神科医になりました。しかし、身体の勉強も必要と考え、栃木県足利市の日赤病院で内科医として経験を積んだのちに精神科医に戻り、都内の精神科病院で診療して参りました。普段は一般的な精神疾患の他に、緩和ケアといい、がん患者さん、特に末期がんで余命短い患者さんの精神的ケアに力を入れて診療しています。



水島 仁 医師

精神科、精神疾患、そして精神科で処方される薬に対しては、まだまだ偏見も根強いと感じます。受診されることや薬を飲むことに躊躇される方も多いと思いますが、患者さんと話し合いながら、より良い治療法と一緒に考えていきたいと思っていますのでご質問はお気軽にお尋ねください。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

医事課からのお願い

月に一度、患者様の保険証・各種受給者証のご変更がないか確認のため、ご提示をお願いしておりますが、ここ最近、保険証の変更等があっても受付に申し出のないまま受診される方が増加しております。お手数をお掛け致しますが、保険証、住所、氏名、電話番号等の変更時には随時受付にお申し出くださいますようご協力をお願い致します。

医師外来担当表 休診日 日曜・祝祭日 年末年始(12/29~1/3)

診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	第1・3土曜日	第2・4土曜日
(受付開始 8:30)							
9:00	稲見	稲見	井上	稲見	山田	山田	田村
~							
12:00	佐々木	遠藤	水島	稲葉	稲見	清水	清水
13:00							
~							
16:00	稲見	稲見	井上	稲見	山田	山田	田村
(受付終了 15:30)	佐々木	遠藤	水島	稲葉	金澤 稲見	清水	清水

プログラム紹介

○ヨガ

6月25日(土)10:00～11:30

5月から新規プログラム『ヨガ』をスタートしました。プログラムでは、ゆったりとした音楽が流れ、講師の優しい声とともにリラックスした時間を過ごします。先生がポーズを丁寧に教えてくれるので初めての方でも気軽に参加できますよ！是非とも一度ご参加ください。

講師からは「自分の体の声を聞きながら無理の無い程度で行うことがポイントです。」と教えていただきました。日頃自分の体に意識を集中することは少ないかと思えます。ヨガ教室を通して自身の体調への気付きに繋がるのではないかと思います。

～利用者様の感想～

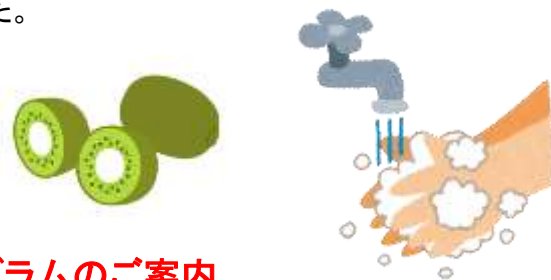
- ・普段動かさない様な所を使って呼吸も意識してする様にしたので、とても気持ち良かった。
- ・楽しかった。



○管理栄養士による食中毒、紫外線対策講座

6月6日(月)13:00～14:00

埼玉森林病院から管理栄養士をお迎えして、「食中毒、紫外線対策」の講座を開催しました。まず冒頭で、食中毒対策で大切な事は予防の3原則、菌を①つけない②ふやさない③やっつける、を徹底する事だとお話がありました。その後、正しい手洗いの方法を説明され、参加された皆様に手を洗っていただき、手洗いチェッカーを使って、きちんと洗えているか、菌は残っていないかをチェックしました。また、紫外線対策では、抗酸化作用のある食品を紹介されました。手軽に作れる代表的なメニューとして、「キウイフルーツシャーベット」を作り、みなさんと試食しました。簡単で美味しかったと意見が多く、大好評でした。



○特別プログラムのご案内

「管理栄養士によるスタミナ料理講座」

利用様からご要望のありました、夏バテ防止のための家庭でできる簡単スタミナ料理の調理実習は7月14日(木)に実施いたします。

訪問看護ステーション森林

◇お問合せ電話番号◇

直通 TEL 0493-56-4876

携帯 TEL ①090-5517-6010

②080-8905-1739

③080-2140-6723

訪問日 月～土曜日 8:30～16:30(日・祝・年末年始を除く)

心音

訪問看護を利用されている方で、以前、塾で中学生に英語を教えておりましたが、現在は治療に専念され、復帰に向けて日々努力をされております。その利用者様から訪問看護を受けられた率直な感想を英語(和訳付)でいただきましたのでご紹介いたします。

I have received a visiting nurse.(私は訪問看護を受けています。)

It is once in two months.(2ヶ月に1回です。)

Mainly life consultation, make life advice.

(主に生活相談、生活アドバイスを行います。)

Also performed vital check.(バイタルチェックも行います。)

By visiting nursing, it will be maintained health of every day.

(訪問看護によって、毎日の健康が維持されます。)

It will hint to live advice from the nurse.(看護師さんからのアドバイスが生きるヒントになります。)

Also everyone, I recommend visiting nurse.(皆様にも、訪問看護をおすすめします。)

They will always watching over me, Thank you

(看護師さん、いつも私を見守っていただき、ありがとうございます。)



こんな時、訪問看護にご相談ください

具体例として

- 閉じこもりがちになっている
- 家事全般がうまくできない
- 生活面での相談相手が欲しい
- 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
- 人と会うのが怖くて外出できない
- 寂しさや不安が強く生活に支障をきたしている
- 統合失調症、うつ病などの病気のことや幻聴、妄想など症状のことを知って、自分で対処していきたい
- 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、コミュニケーション方法を身に付けたい
- 認知症に対する対応で困っている

こんな症状がありましたら、お問い合わせください！

