

## 誕生日会



森の家では、誕生日会を入居者様の誕生日に行っております。  
誕生日会ではお寿司とケーキなどを用意し、食事しながらお祝いします。直近では5月に開催しましたが、「ケーキはおいしかったけど、皆さんからお祝いしてもらい、恥かかった。」と入居者様よりコメントをいただきました。ちょっと照れくさそうな印象を受けました。



## 避難訓練



比企広域消防滑川分署ご協力のもと、地震を想定した避難訓練を実施し、入居者様全員が参加されました。その他、通報訓練、水消火器による消火訓練、DVD講習を行いました。通報訓練を行った際、利用者様から「ドキドキしたけど終わってほっとした。」との感想をいただきました。



## 農業近況報告

デイケアの利用者様と合同で、森の家の敷地内にある畑で農作物を育てております。春にカブの種を蒔いたところ、順調に育ち、無事収穫を終え、みそ汁や漬け物にいただきました。現在、人参も順調に育っており、収穫が楽しみです！！

8月には夏祭りを予定しています。皆さん、楽しみにしてください。

収穫したカブ



にんじん



## 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
ベシア・カインズ	9:30	ベシア・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
ベシア・カインズ	-	ベシア・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

今年も暑い夏がやってきました。熱中症や食中毒に気をつけながら、お祭りなどイベントを楽しみたいものです。デイケアや森の家でも、楽しい企画を考えています。 大野

# 森林公園メンタルクリニックだより

昭友会のホームページ <http://www.kokoro.or.jp>

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

## 外 来

## 臨床心理士の紹介



榊島 伸子  
臨床心理士

こんにちは。臨床心理士の榊島と申します。私は森林公園メンタルクリニックが開院してから8カ月後に入職しました。クリニックと共に年を重ねて、かれこれ21年半になります。未だ自分の描いている姿には届かぬ思いの毎日です。

どんな人もふと心が軽くなり、自由になれる場所であり、そこで自分と向き合い、自分らしい生き方を見出す手伝いをさせて頂きたいと思って日々カウンセリングを行っております。失敗しても、落ち込んでも、嘆いても、それが自分の血となり肉となり、やがて自分の財産となるようなカウンセリングを目指しております。

そして、今より少しでも楽になりたい、元気になりたい、以前出来たことが出来るようになりたい、ポジティブになりたい、自分を好きになりたい等相談に来られる方のニーズは様々ですが、その方が胸を張って「今の自分でこれからも生きていく」と言えるようになるために一緒に考えていきたいと思います。

## 医事課からのお願い

月に一度保険証・各種受給者証の確認を行っておりますが、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えてきております。保険証、住所、氏名、電話番号等の変更がありましたら随時受付にお申し出くださいますようお願い致します。

## 医師外来担当表 休診日 日曜・祝日 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 ~ 12:00	稲見 佐々木	稲見 遠藤	井上 水島	稲見 稲葉	稲見 山田 金澤	山田 清水	田村 清水
13:00 ~ 16:30 (受付終了 15:30)	稲見 佐々木	稲見 遠藤	井上 水島	稲見 稲葉	稲見 山田 金澤	山田 清水	田村 清水

# 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）

## ミニ運動会

5月17日、滑川町総合体育館にて「ミニ運動会」を開催しました。利用者様で構成された実行委員を中心に、年齢を問わず多くの方に参加して欲しいという思いから、だれもが参加できそうな「ハンカチ落とし」「リレー」「パン食い競争」「玉入れ」「だるまさんが転んだ」のプログラムを企画しました。当日は19名が参加され、とても盛り上がっていた姿を見ながら、ふと、昔遊んだ記憶が思い出され懐かしい気持ちがこみ上げました。



パン食い競争



玉入れ

A様

思ったより楽しかった。久しぶりに大声で笑うことができた。

C様

お弁当が美味しかった。景品をもらえてうれしかった。

B様

普段運動していなかったから心配だったけど、参加した利用者の年齢がバラバラだったし出来るものだけ参加出来て良かった。



## 初企画！！焼肉パーティー

6月12日、焼肉パーティーを開催し、40名以上の利用者様に参加いただきました。

当日は、くじ引きをして4つの班に分かれ、牛肉、豚肉、フランクフルト、野菜、焼きそば等盛りだくさんの食材をホットプレートで焼いて食事するというバーベキュー形式を採りました。職員の手作りピラフおにぎりも大変好評でした。多くの利用者様から「お腹いっぱい食べられた。」「量も丁度良く美味しかったです。」「また、企画して欲しい。」等のおことばを頂き、企画して本当に良かったです。第2弾を企画したいと思います。楽しみにしててくださいね。



## プログラムのご案内

### ○デイケア夏祭り(8月開催予定)

昨年は多くの利用者様に参加いただき、様々な模擬店の出店、ビンゴ大会、スイカ割ゲームを行い、大盛況の中、幕を閉じました。今年の夏祭りは昨年以上に思い出に残るよう、利用者様とともに試行錯誤を重ねながら計画を練っております。楽しみにしててくださいね！😊

### ○誕生会(年4回開催)

誕生会は利用者様からのリクエストに応え、今年度より3ヶ月に1回、開催することになりました。実施月は3月、6月、9月、12月です。先月(6月)の誕生会では、4月～6月生まれの方が対象で、当日は参加者全員でレクリエーションを通してお祝いし、対象者の方にケーキを提供いたしました。次回の誕生会は9月に開催予定です。

デイケアにご興味のある方はお気軽に主治医へご相談ください！



# 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  
訪問日 日曜 祝日 年末年始を除く毎日 8:30～16:30

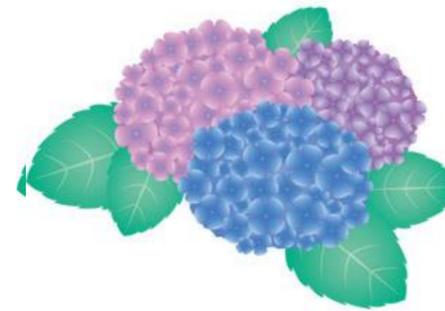
## 所長より一言

訪問看護を初めて3ヶ月が経ちました。

利用者様宅に伺う際、初めは緊張もしますが病院とは違いリラックスした雰囲気の中で、語らいながら行う看護は自然と相手も自分も笑顔が多くなります。訪問看護は臨床経験も多少は必要ですが、それ以上に大切なのは、「相手を思う優しさ」と「明るさ」だと思います。

「来てくれると安心する」「ありがとう」と利用者様からいただく言葉は何よりの活力となっています。これからも頑張りたいと思います。

訪問看護ステーション森林 佐々木 葉子



訪問時のお散歩の様子

## 心音 こころね（利用者様の体験談を紹介させていただきます。）

こんにちは。私は週1回訪問看護を受けています。スタッフの方々がとても親身に接してくれるので、とても助かっています。親や兄弟、姉妹に相談できない方でも、訪問看護のスタッフなら相談出来ることではないでしょうか？私は週に数回デイケアに通っていますが、デイケアは行けないという方でも、訪問看護を受けてみてはいかがでしょうか？私は「自らを助くる者は、他をも助くる」という言葉を信条としています。最後に障害者の方々へ、一緒に頑張りましょう！

K・Kより

## 梅雨時の食中毒対策

食中毒とは食べ物や飲み物を原因として嘔吐・腹痛・下痢などを起こす事を言います。

食中毒の原因になる細菌は高温多湿を好むので、湿気が多い暑い時期に発生しやすいです。予防の三原則を心がけて食中毒にならないようにしましょう。

食中毒予防の三原則		
<p><b>3 やっつける</b> 中まで加熱、すぐ冷却</p> <p>●中心部が75℃で1分間以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)</p> <p>●冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却</p>	<p><b>2 増やさない</b> 食品は早く調理、早めに食べる</p> <p>●調理中の食品、残り物を放置しない</p> <p>●食材の温度管理</p>	<p><b>1 つけない</b> 手と調理器具はいつも清潔に</p> <p>●手洗いの励行</p> <p>●食品を区別して保管・調理</p> <p>●包丁・まな板・ふきん等の殺菌</p>