

季節の行事として2月の節分では恵方巻を西南西の方角を向いて入居されている皆さんと静かに食べ、3月のひなまつりでは桜餅を食べて季節ごとの行事を楽しみました。

2月下旬には自立してアパート生活を始めるために1名の方が退居されました。森の家は自立に向け訓練する施設なので、調理、買い物、トイレ掃除、お風呂掃除などを当番制で行っております。退居されたS様に森の家での生活を振り返り、ご感想をいただきました。



森の家で一番大変だった事は、9人分の食事を作る調理当番でした。世話人さんの助けを借りないと出来ない作業でした。

退居者 S様 長い間お世話になりました。ありがとうございました。

<世話人から一言>

初めまして！



令和元年10月に入職して半年が過ぎようとしています。社会福祉に興味があり、ワクワクしながら入職しましたが、実際に働いてみると看護の仕事とは異なり、料理や掃除など生活全般を行うため、わからないことも教えて頂きながら頑張っております。

利用者様には、社会生活に必要なスキルを身に付けて退居していただけるよう、世話人としてより良い支援ができるようにこれからも学んでいきたいと思っております。 世話人 K.H

大切なお知らせ

現在、当クリニックではコロナウィルス対策(来院時に手指消毒及び検温)を実施しております。皆様のご理解とご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

医療法人昭友会送迎バス(月・水・土) ※祝日、年末年始も運行いたします

発着所	1便	発着所	2便	3便
埼玉森林病院(外来棟)	9:15	埼玉森林病院(外来棟)	13:00	15:00
いづみケアセンター	9:20	いづみケアセンター	13:05	15:05
ベイシア・カインズ	9:30	ベイシア・カインズ	-	-
森林公園駅北口(ローター内)	9:40	なめがわ地域福祉支援 C.	13:17	15:17
森林公園メンタルクリニック	9:42	森林公園メンタルクリニック	13:20	15:20
なめがわ地域福祉支援 C.	9:45	森林公園駅北口	13:30	15:30
ベイシア・カインズ	-	ベイシア・カインズ	13:40	-
いづみケアセンター	10:00	いづみケアセンター	13:50	15:45
埼玉森林病院(外来棟)	10:01	埼玉森林病院(外来棟)	13:51	15:46

※1便と2便・3便とでは発着所が異なります。ご利用の際はご注意ください。

<編集後記>

新年度、変化のある方も多い方かと思います。当院でも診療体制を変更いたしました。ご不便をお掛けすることもあるかと思いますが、職員一同皆様に安心して通院していただけるよう努めてまいります。

春のぽかぽか陽気に包まれやっとな今年が始まった！と思う今日この頃です。

出口 洋子



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

昭友会のホームページ <https://www.kokoro.or.jp>

医師紹介



精神科
清水 拓未

今年度よりクリニックにて週4日の外来診察を担当(月・火・水・土曜日)させていただきます清水拓未と申します。精神科医としては大学病院や埼玉森林病院の常勤医として勤め、これまで多くの方々の疾患の治療に携わらせていただきました。当クリニックには年齢も立場も考え方も様々な方々がいらっしゃると思っています。来院するお時間の限られている方、お薬に抵抗のある方、お話をゆっくりと聴いて欲しい方、ご自身のお悩みを話したくない方など様々だと思います。私は精神(脳や身体)の病気を診断、治療する一方で、心も平穏で健康的になるように、お一人お一人がその人らしい生活を送れるように、少しでも皆様のお役に立てますように努めて参りたいと思っております。私は患者様のご要望に沿ったかたちで診療をしておりますので、どのようなことでも是非一度ご相談ください。

<資格>

- ・精神保健指定医
- ・日本精神神経学会認定精神科専門医
- ・日本医師会認定産業医

<経歴>

- ・帝京大学医学部卒業
- ・昭和大学烏山病院
- ・昭和大学横浜市北部病院
- ・昭和大学病院附属東病院
- ・埼玉森林病院
- ・森林公園メンタルクリニック(現在)

<所属学会>

- ・日本精神神経学会
- ・日本老年精神医学会
- ・日本臨床精神神経薬理学会

医師外来担当表

休診日 日曜・祝日 年末年始(12/29~1/3)

※赤字の担当医が変更となりました。

診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	第1・3・5 土曜日	第2・4 土曜日
(受付開始 8:30)							
9:00	稲見★	稲見★	清水★	稲見★	稲見★	山田★	清水★
~	清水★	清水★	林★	中村★	山田★	清水★	田村
12:00					岩見	橋田★	橋田★
13:00							
~	稲見★	稲見★	清水★	稲見★	稲見★	山田★	清水★
16:30	清水★	清水★	林★	福田	山田★	清水★	田村
(受付終了 15:30)				中村★	岩見	橋田★	橋田★

★・・・大人のADHD外来も担当する医師です。

◎平成17年4月よりお勤めになりました井上哲雄先生が令和2年3月をもちまして退職されました。これまでのご功労に感謝申し上げますとともに今後のご活躍をお祈り申し上げます。

薬剤師紹介 & お薬メモ



皆さん、こんにちは！

森林公園メンタルクリニックで勤務して6年目になります薬剤師の内田です。患者様、利用者様、職場の方々に恵まれ、毎日充実して仕事をさせていただいております。お待たせしないように誠心誠意努めておりますが、混雑時には、待ち時間が長くなりご迷惑をおかけする場合がございます。お薬の事で、不明な点、不安な事がありましたら、ご遠慮なくお尋ねください。

《服用のタイミングについてご紹介致します》

服用のタイミングを間違えると、薬の効果が減弱してしまいます。また、副作用の原因にもなりますので正しいタイミングで服用することが大切です。



薬剤師
内田 満代

食前 → 食事の30分前

食間 → 前の食事から2~3時間後(食事と食事の間)

食直前 → 食事の直前

就寝前 → 寝る30分位前

食後(一番多いタイミング) → 食後30分以内

頓服 → 症状が出たときに服用

服用を忘れた場合は、決められた服用時間から、1時間程度であればその時に服用します。それ以外の場合、忘れた分は服用せず、次の服用時間に1回分のみ服用してください。

リワークプログラム

2月10日(月)より、リワークプログラム(復職支援)を開始いたしました。現在4名の利用者様と共に日々プログラムを行い、復職に向けて休まず通所していただいております。

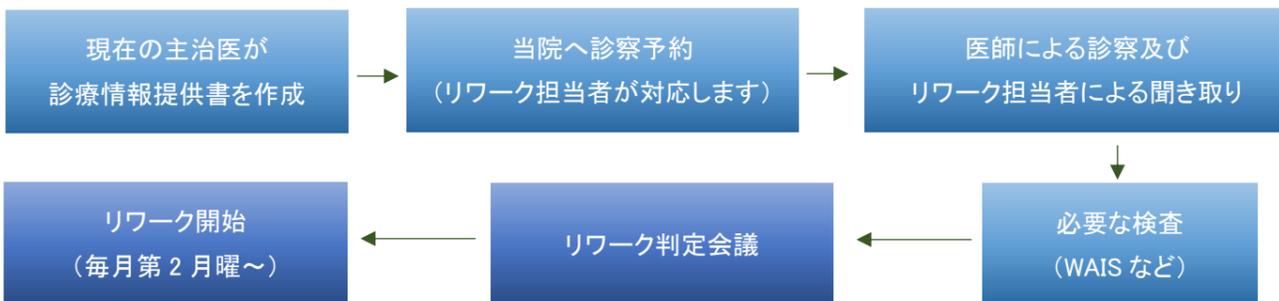
【現在行っているプログラムの内容】

- ・心理教育(うつ病の疾病教育)
- ・SST(ソーシャルスキルトレーニング)
- ・個別オフィスワーク
- ・集団オフィスワーク
- ・スポーツ

スポーツでは、皆さんでウォーキングやヨガを行っています。低下した体力の向上に努めております。



【リワーク参加手順】



* 第2回復職支援説明会を2月20日(木)に開催致しました *

説明会は企業向けが中心でしたが、多数の方に参加していただき、質疑応答も多数いただきました。お忙しい中、当院までお越しくださり、有難うございました。今後も企業や事業所向けの復職説明会を企画しております。日程は決まり次第 HP や DM 等にて通知いたしますのでご参加をお待ちしております。



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)
9:00～15:00
◇お問合せ電話番号 ◇0493-57-2228(デイケア直通)
デイケアプログラムはホームページをご覧ください。
→<https://www.kokoro.or.jp/shinrin/day/program.html>

健康講座プログラム

3月より新プログラム「健康講座」を開始しました。ここでは主に生活習慣を見直し「食事」「運動」「ストレス」「環境」などを改善し、生活習慣病予防の知識スキルを身に付けていただきます。健康診断は今かかっている病気がないかのチェックをするだけでなく、将来病気になる可能性を低くするという重要な役割があります。生活習慣病は自覚症状がないケースがほとんどです。生活習慣病を予防してより充実した日々を過ごしましょう。健康講座は毎週火曜日の午前のプログラムにて実施しております。



リラクゼーションプログラム

毎週火曜日の午後にリラクゼーションプログラムを行っております。主にハンドマッサージ、ヘッドマッサージ、脱力ストレッチを行い、今の自分の心と身体のバランスや状態を確認していただけます。プログラム中はリラックスした雰囲気の中で行えるよう、アロマオイルの香りを楽しみながら行うことで心地よい感覚を得ることができます。ストレス対処技能のうち、ストレス反応を軽減するテクニックを身に付け、健康維持や管理を学んでいただけます。プログラム終了時にはハーブティーを頂きながら、効果的な飲み方もご紹介しております。



ローズヒップ&ハイビスカスハーブティー

行事のご報告(2月・3月)

2月3日 節分イベントでは、利用者様で協力して作られた恵方巻き風クレープを食べたり、イントロクイズを行い、大いに盛り上がりました。

2月14日 恒例のバレンタインデーイベントを行い、簡単ガトーショコラを作り、きれいにラッピングをして全員にプレゼントいたしました。

3月14日 バレンタインのお返しにホワイトデーイベントで、マシュマロたっぷりのチョコバーを作りました。日々のプログラムを通して、卓球・さんぽ・太極拳などでしっかり運動を行いながら、バランスのとれた日常生活を送れるように心掛けております。



ホワイトデープレゼント

今後の予定

4月21日(火) デイケア焼肉パーティー

5月 デイケア卓球大会

デイケアにご興味のある方は是非主治医にご相談ください!

