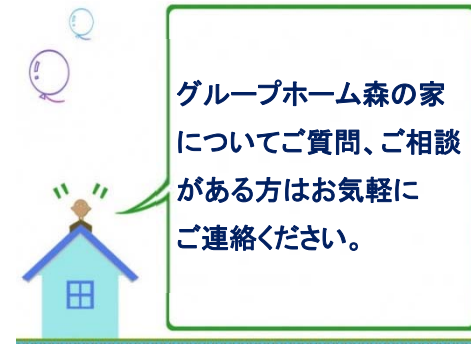


グループホーム森の家

森の家菜園

3月中旬にじゃがいもの種、4月末には夏野菜のミニトマト、きゅうり、なす、ピーマン、ししとう、枝豆、パセリなどを植えてから、畑作業に詳しいAさんが中心となり、日々朝夕と水やりを繰り返しながら、大事に育てた野菜も収穫できる位に成長しました。先日じゃがいもの収穫を終え、しばらくはじゃがいも料理が食卓に並ぶこととなります。じゃがいもを使ったおすすめメニューとして、じゃがバターやポテトサラダがあります。耳よりな話で、じゃがバターに塩辛をのせる食べ方もあるそうです。じゃが塩辛？皆様も試しにいかがですか？



グループホーム森の家
についてご質問、ご相談
がある方はお気軽に
ご連絡ください。

新入職員紹介

4月に入職した看護師の木下真美です。
精神科での勤務経験はありますが、デイケアでの勤務は初めてになります。不慣れなため、
利用者の皆様やスタッフの方々にご迷惑をお掛けするかとありますが、どうぞよろしくお願い致します。

医療法人昭友会送迎バスのご案内

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)	9:40	なめがわ地域福祉支援センター	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センター	9:45	森林公園駅北口	13:30	15:30
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	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

運行日 毎週 月・水・土曜日

(祝日、年末年始も運行いたします)

運賃 無料です。

利用者 昭友会の各施設に御用のあるすべての方が対象です。



森林公園 メンタルクリニックだより

ホームページ <https://www.kokoro.or.jp/shinrin/>

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

医師紹介



精神科医
石部 穰 医師

令和3年4月より森林公園メンタルクリニックで非常勤として勤務させて頂く事になりました、石部 穰と申します。経歴は、研修終了後は昭和大学精神医学講座に入局し、経験を積ませて頂きましたが、今年の4月より医局を出て、現在は稲城台病院に常勤として勤務しております。

今後とも宜しくお願い申し上げます。

7月、8月の休日について

オリンピック開催に伴い、特別措置により祝日の移動がございます。当クリニックの休診日は移動後の祝日に準じます。お間違えのないようご来院ください。

7月休診日：毎週日曜、22日(木曜)、23日(金曜)

8月休診日：毎週日曜、9日(月曜)

7月19日(月曜)、10月11日(月曜)
は診察日となります。

大切なお知らせ

当クリニックでは感染予防対策を継続し、皆様に安心してご来院いただけますよう、スタッフ一同感染対策に努めております。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。

①来院時の手指アルコールの徹底



風除室内左手に設置しております。

②来院時の検温実施



呼び出しベルは音と振動でお知らせ致します。

③院内マスクの着用

その他、待合室の密を避けるための対策として、

呼び出しベルを導入し車内での待機が可能になりました。ご希望の方は受付時にスタッフまでお申し付けください。

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。
「公園メンタル デイケア」⇒[検索](#)

今回は健康系プログラムの「さんぽ」「健康相談」「リラクゼーション」をご紹介します。

さんぽ

健康管理、運動不足の解消、筋力維持や気分転換を目的として週1、2回実施しております。コースは2km～4kmと幅広く設けております。さんぽをしながら季節ごとに変化する植物や景色に触れる事で自然と利用者様同士の交流が生まれ、普段関わる事のない方ともコミュニケーションを図るきっかけとなっております。

さんぽ後は、その日歩いた距離数を『東海道五十三次シート』『中山道六十九次シート』に記入し、ご自身の成果を記録に残すことでやりがいに繋がっているようです。



健康相談

毎週火曜日と土曜日の午前に実施しております。

担当する看護師が、個別に睡眠リズムの改善や体重管理など日常生活上の健康課題を中心に相談をお受けします。プライバシーに配慮し個室の面談室で行いますのでどなたでも安心してご参加いただけるプログラムです。

月初めには、希望される方へ血圧、体重測定を実施し、ご自身の健康管理に目を向けるきっかけにもなります。



リラクゼーション

日頃からご自身がストレスをどう感じているのかを考え、自律神経を整え心身のリフレッシュを目的としております。その日の気候にあったアロマを焚くことから始め、クラシックなど癒し効果のある音楽を聴きながら、ハンドマッサージ、ヘッドマッサージや顔ヨガ等、簡単に出来るストレッチ体操などを行っております。

セルフハンドマッサージ



「新プログラムのご案内」

コミュニケーション能力の向上、就労に向けたサポート、病状悪化や再発防止のため、7月より新プログラムを開始致します。詳細はデイケアスタッフへお問い合わせください。

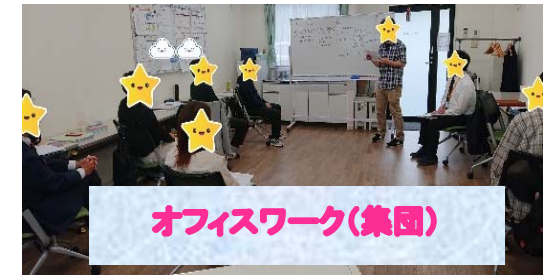
デイケアにご興味のある方は主治医へご相談ください！

リワークプログラム

日々のプログラムや面談を実施する中、利用者様各々が一生懸命学ぼうとされる姿や、自分を変えようと取り組まれている姿を拝見していると、卒業されるまでの限られた期間内にスタッフとして皆様のご期待に添えるよう、日々精進しなければと感じております。リワークプログラムについて様々なお問い合わせをいただきますが、多く寄せられるのは「リワークは何をする場所なのか分からない」「復職できる体調でも何故リワークが必要なのか」「どのような効果が期待できるのか」等の質問です。このような質問を受けると、まだまだリワークそのものが周知されていないと実感します。そこで今回は当クリニックのリワークプログラムの目的についてご紹介させていただきます。

リワークプログラムの目的は？

リワークプログラムは生活習慣や認知・行動パターンの改善を図り、ストレスへの対処法を学ぶうえで大きな役割を担っております。主としてうつ病等の疾患により、休職されている方を対象として復職に向けて支援を行います。本利用となりますと原則、半年間は週5日（月～金曜日）、1日6時間のプログラムに参加していただきます。このプログラムでは、ご自身の生活リズムの改善を行いながら自己管理ができることを目指します。症状によりませんが、週5日通所することは体力・精神面において本人にとりましてとても辛い事もございます。まずは、ご利用開始から1か月間は3時間のプログラムに参加いただき、少しずつ生活リズムを見直していきます。具体的にはオフィスワークにて集中力を高めたり、対人技能訓練によりご自身の行動をモニタリング（客観的に評価すること）し、行動パターンを見直しながらストレスへの対処法を学んだり、グループミーティングにて他の利用者様と悩みを共有することにより不安を取り除いていきます。その間、復職に向けて体力作りも不可欠なため、スポーツプログラムも取り入れながら体力の維持・向上を図ります。リワークプログラムの目的は単に復職することだけではなく、復職後も安定して社会生活が営めるように支援することです。如何に再休職率を下げられるかがこのプログラムでの重要な目的でもあります。



オフィスワーク(集団)



リワーク通信作成



利用者様発案リフレッシュプログラム卓球大会

リワークプログラムへのご質問やご相談がございましたら当クリニックリワーク担当者までご連絡ください。

◇活動日・活動時間 ◇
月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
9:00～15:00
◇お問合せ電話番号 ◇
0493-56-4775（リワーク担当 井上 嶋村）
リワークプログラムはホームページをご覧ください。
「公園メンタル デイケア」⇒[検索](#)