

グループホーム森の家

◇お問合せ電話番号◇

0493-56-4775(森林公園メンタルクリニック)

8月12日、Aさんが森の家を退居され、アパートで一人暮らしを始めました。新しい生活に戸惑いや不安も見受けられましたが、日中は継続して作業所ハーモニーへ通所されるなど、元気に生活されている姿を拝見し、とても嬉しく感じております。

Aさんから一人暮らしの生活の様子を伺い、コメントをいただきましたのでご紹介致します。



家族の協力もあり、家電(冷蔵庫、洗濯機、電子レンジ)も揃い、退居直後に比べると生活しやすくなりました。今は心配事や不安もなく生活しています。ヘルパーさんは週2回、訪問看護師さんも週1回来てもらっています。お薬もきちんと飲んでいきます。

避難訓練実施報告

8月下旬に地震を想定した避難訓練を実施致しました。訓練は地震発生をスタッフがアナウンスした後、入居者様の転倒リスクを避けるために各居室にて低い体勢を保ち待機します。その後、揺れが収まったことを確認し、避難場所である森林公園メンタルクリニックの駐車場まで避難していただきました。訓練実施後、管理者から参加された利用者様へ「いざ、火災や地震が発生した時パニックになりがちです。焦らず、安全に避難するためにも日頃の訓練がとても大切です」と避難訓練の重要性をお伝え致しました。

今後もいざという時の為に皆様の安全の確保を心掛け、定期的に訓練を継続して参ります。



グループホーム森の家についてご質問、ご相談がある方は上記お問合せ番号にお気軽にご連絡ください。

編集後記

今年は東京2020オリンピック・パラリンピックに熱狂したひと夏でした。コロナ禍で先の見えない状況ですが食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋... 皆様はどんな秋をお過ごしですか？

出口

医療法人昭友会送迎車両のご案内

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(ロータリー内)	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。

※但し、人数に制限があります。



森林公園メンタルクリニックだより

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

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

医師紹介



精神科医

宮保 嘉津真 医師

皆様、はじめまして。

今年度より水曜日に非常勤医師としてお世話になっております宮保 嘉津真です。

出身は北海道の札幌市で、大学は埼玉医科大学卒業です。そのため、毛呂山町に6年間、川越市に2年間、住んでいたこともあり、この辺りの土地勘は多少あります。

精神科としては東京にある昭和大学精神医学講座に所属しているため、今年度より再び埼玉県で働けることを嬉しく思っております。

至らない点が多く、度々ご迷惑おかけするかとと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

オリンピック・パラリンピック開催に伴う祝日移動のため **10月11日(月)は通常通り診察**致します。

大切なお知らせ **新型コロナウイルス感染症拡大に伴う、当クリニックの感染防止策について**

埼玉県は8/2に緊急事態宣言の対象地域に指定されましたが、9月30日を持ちまして解除となりました。

当クリニックでは新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施しておりますが、感染力の強い変異型ウイルス等への対応を踏まえ、今後も徹底した感染対策に取り組みます。当クリニックが実施しております感染対策をご紹介します。(当クリニック利用者様への感染対策)

- ・来院時マスクの着用
 - ・来院時の検温の実施...体温が37.5℃以上の場合は車内、点滴室等にて診察を実施
 - ・手指消毒の徹底
 - ・予約時間より30分以上前にご来院された場合は待合室での待機を原則禁止
 - ・待合室の密を避けるため、建物外での待機を可能にするコールベルの導入
 - ・咳エチケットのご協力
 - ・待合室での会話禁止(携帯電話を含む)
 - ・朝昼の検温、昼食時黙食の実施(デイケアご利用者)
- (職員感染対策)

- ・院内マスクの着用
- ・出勤時検温の実施
- ・手指消毒の徹底
- ・体調不良の場合、医療機関への受診等
- ・家族に濃厚接触者の疑いがある、または家庭内感染の場合、保健所指導に従い、一定期間の出勤停止
- ・昼食場所の分散化
- ・勤務時間外は密を避けて行動
- ・院内消毒の徹底

★診察日当日、発熱や倦怠感等の体調不良の場合はご来院の前に森林公園メンタルクリニックまで電話にてご相談ください。

当クリニックをより安全に安心してご利用いただくためにも、みなさま一人ひとりのご協力が不可欠となります。大変お手数をお掛けいたしますが、ご理解、ご協力の程、宜しくお願い致します。



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。
「公園メンタル デイケア」⇒[検索](#)

リハビリプログラムの紹介



7月よりリハビリプログラムを開始致しました。

このプログラムは主に作業所利用や就労を目指す方や生活の質を高めたい方が対象となります。

特徴としては利用期間のある「通過型」のプログラムとなります。主にパソコンソフトを使った認知機能トレーニング、グループで行うコミュニケーションスキルの習得や心理教育による生活の質の向上を目指し、利用者様それぞれが抱えられている疾患と向き合い、服薬の自己管理等について学びます。また、スポーツを通し基礎体力の向上、気分転換、ストレスの発散、適度な疲労感を得ながら生活リズムを整えていきます。働くことへの不安を抱えられている方が同じ目標を持った仲間と共に一定期間このプログラムを実践しながら、ステップアップを目指します。

《プログラム例》

	月	火	水	木	金
午前	PCスキル トレーニング	認知トレーニング	共通プログラム※	共通プログラム※	認知トレーニング
午後	SST (ロールプレイ)	SST (健康回復プログラム)	共通プログラム※	共通プログラム※	認知トレーニング

※共通プログラムは、一般デイケアプログラムと同じ内容となります。

♪ココロのあおぞら音楽祭オンライン参加のお知らせ♪

公益社団法人埼玉県精神保健福祉協会主催の音楽祭にエントリー致しました。

利用者様 12名で結成され、チーム名は【ヴァルト・ムジカ】♪（ドイツ語でヴァルト＝森、ムジカ＝音楽）です。収録当日は緊張感のある中、今回の課題曲「上を向いて歩こう」を演奏され、日々の練習の成果を発揮されておりました。

今回の音楽祭はコロナウイルス感染拡大の影響によりオンライン開催となり、各チーム・個人の演奏動画はYouTubeにて10月に一般公開される予定です。（下記のURLでも視聴可能です）

【特設ページ】<http://kokoro-saitama.life.coocan.jp/work/ongakusaiWEB.html>

★チーム【ヴァルト・ムジカ】渾身の演奏を是非ともご視聴ください。



デイケアにご興味のある方は主治医へご相談ください！
森林公園メンタルクリニックホームページの
“スタッフブログ”にて日々の活動の様子をご紹介します。
是非ご覧ください。

リワークプログラム

2020年2月よりリワークプログラムを開始し、1年8か月が経過致しました。利用者様とプログラムに取り組みながら、スタッフも学ばせていただくことが多く、日々自己研鑽に励んでおります。プログラム中や休み時間などで、利用者様同士で様々な気持ちや考えを共有し、相手の良い所を取り入れることで、お互いが良い刺激となり、職場復帰に向けて一步一步前進しております。今回はリワークプログラムの中から『SST』についてご紹介致します。

SST ～ソーシャルスキルトレーニング～

SSTは、「ソーシャルスキルトレーニング」の略です。当院のリワークプログラムでは、職場での場面を想定し、『人前で話すこと』『自分も相手も大切に適切な自己主張をすること(アサーション)』『自分の意見と相手の意見を尊重すること』をテーマとして、ロールプレイを通して繰り返し学んでいきます。

『人前で話すこと』では、通所初日にテーマを決め、他の利用者様の前で5分間の「自己紹介」を行います。自己紹介を通して、利用者様同士の理解を深めることが出来るのでお互いの趣味や人柄が分かり、緊張感が和らぐと好評です。

また、他の利用者様の意見を聞きながら視野を広げることも目的の1つです。例えば、グループワークの中で「言いたいことがあるのに話がまとまっていない。自分ってだめな人間だな。」「恥ずかしくて人前で話すことはできない。」という考えが頭の中に浮かび、アイコンタクトを避けたり、顔を隠したりと自己防衛が作用してしまう場合等の対策として、その時の状況を客観的に考察していく事が大切となります。

ご自身の考え方のパターンを客観的に振り返ることで新たな発見に繋がったり、これからの人生に活かされることもあるかと思えます。プログラムの最後には発表者の良かった事も共有しますので、普段は気付かないご自身の良い所を発見された事で、驚きの声を耳にします。

今回は『人前で話すスキル』について取り上げましたが、今後は他のスキルをテーマにご紹介させていただきたいと思えます。



自己紹介をしている場面



自己紹介中に気付いたことをシェアしている場面

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 鳴村）
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](#)