

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)

2月3月の行事紹介



2月3日 節分

恵方巻き、節分の豆を召し上がりながら無病息災をお願いしました。

2月14日 バレンタインデー

森の家ではチョコレートを入居者様にお配りしました。皆さんとても喜んでおられました。

3月3日 ひな祭り



ひな祭りの夕食では、各種お寿司とさくら餅を用意し入居者様が各々自室でお祝い致しました。コロナ禍で、入居者様全員が集いながらお祝いができず残念ではございますが、1日でも早く皆さんが共に食卓で談笑できる日を願うばかりです。



お知らせ

■冬の間休耕していた敷地内の菜園を4月より再開いたします。

野菜作りの様子はスタッフブログや広報誌などでお伝えする予定です。

■森林公園メンタルクリニックと森の家間を結ぶ連絡通路を整備致しました。同時に手摺も設置し、入居者様からは歩きやすくなったとの声も聞かれ、満足していただけて本当に良かったと実感しております。

医療法人昭友会送迎車両

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

<編集後記>

新年度のスタート！新しい出会いにワクワクしている今日この頃です。出口

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

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

新年度のご挨拶



清水 拓未医師

春暖の候、皆様方におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

昨年も新型コロナで明け暮れた1年になってしまい、私たちは今までに経験したことがない多大なストレス下で日々、生活致しました。今年も早々に不安定な世界情勢が続いておりますが、一刻も早い感染の収束、平和な日々を願うばかりです。必ずやってくる春の日を楽しみにしながら、歩いていきましょう。春の日に向けて、当院ではいつも変わらずたくさんの方々のご縁があり、地域の皆さま、関係者の皆さまのおかげと心より感謝しております。まだまだ発展途上ではございますが、皆さまに、安心できる場と温かみのある精神科医療をお届けできますよう、職員一同一丸となって精進してまいります。どのような状況下でも、安心してご来院・ご相談ください。

事務課からのお知らせ

この度、森林公園メンタルクリニック紹介動画を掲載致しました。動画の内容ですが、主に当クリニックの外来診療・デイケアの利用をご検討されている方向けとなります。院長他スタッフのメッセージを収録しております。森林公園メンタルクリニックホームページの TOP ページに掲載致しましたので、是非一度、ご視聴いただけたら幸いです。

動画 URL: <https://youtu.be/fdMDZCKw9Fo>



医事課からお知らせとお願い

- 令和4年4月1日からの診療報酬改定に伴い、保険診療に係る診療費が一部変更となります。改訂前と同じ医療行為でもご負担金が変わる場合がございますので予めご了承ください。
- 毎月、初回診察時には必ず保険証・各受給者証の提出をお願い致します。
- 保険証や連絡先を変更された際には必ず受付までお申し出ください。
- おくすり手帳へ処方薬の記載をご希望の方は、受付時におくすり手帳のご提出をお願い致します。



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](#)

新プログラムのご紹介

クラブ活動

音楽部・美術部・ゲーム部の3つのクラブを結成し3月より活動を開始致しました。小・中学校の頃のクラブ活動のイメージです。デイケアに登録されている方であればどなたでも参加できます。クラブ運営は、利用者様の意見を取り入れながら活動を行っております。音楽部では季節ごとにコンサートを予定しております。美術部は季節に合わせて壁画等の制作を行い、ゲーム部は参加者全員が楽しんで行えるゲームを選んで活動を行っております。集団活動の為、感染予防を徹底しながら運営して参ります。



美術部
テーマ「春」

脳トレ

「脳トレ」を2月から開始しています。「能力トレーニング」の意味で、認知機能を改善し、記憶力や集中力などを鍛えるトレーニングのことです。脳トレは楽しくなければストレスになり、効果を損ねてしまうので、利用者様が楽しみながら参加していただけるように今後も運営して参ります。



音楽部
練習風景

感染症予防対策講座

コロナ禍でウイルスが人から人へ感染しやすい環境の中で、どのような対策をすべきか、また、感染してしまった場合の対処方法等について講義を行いました。埼玉県ホームページを活用しながら、発熱時に診察できる医療機関の検索を行ったり、様々なケース（自宅療養の場合、濃厚接触者になった場合、同居家族に陽性者がいる場合）における対応について確認致しました。

デイケアを安心してご利用いただく為に、一人ひとりが新型コロナウイルスについて正しく理解し、より感染のリスクを減らせるよう、最新の情報を入手しつつ今後も感染予防に取り組んで参ります。

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。ぜひご覧ください。

リワークプログラム

春の気配が漂い、過ごしやすい季節となりました。リワークプログラムでは常日頃より、復職や就職に向けて利用者様同士がお互いの意見を尊重し、安心して活動ができるよう取り組んでおります。当クリニックではリワークプログラムを開始してから今年で3度目の春を迎え、当リワークプログラムをご利用後、卒業され復職された方は18名となりました。引き続き、利用者様の課題の克服や不安を払拭し、復職や就職へ繋げるための支援に取り組んで参ります。



ロールプレイの場面

リワークプログラムの利用をご検討される方へ休職に至った理由をお伺いすると対人関係で苦手意識を強く持たれている方が多いように感じます。様々な出来事に対して、ものの見方や受け止め方は人それぞれ異なりますが、それが原因で相互理解が困難となり、自分を出せなくなるケースが見受けられます。コミュニケーションにおけるストレスを軽減し、円滑な人間関係を築くためにはコミュニケーションスキルを高めることが重要となります。当デイケアリワークプログラムで実施しておりますSST「ソーシャルスキルトレーニング」のプログラムでは、職場でよくある場面を想定しながら、各利用者様が役職者になり切ってロールプレイを行い、各々の役割について意見交換しながら、日々のコミュニケーションに役立つスキルトレーニングを行っております。

今回はSSTプログラムの1つ「アサーション」についてご紹介致します。

アサーション

「アサーション」はより良い人間関係を築くために有効なスキルトレーニングで、その都度自己表現方法がどのような傾向であったかなどを振り返り、日常生活で役立てるように徐々にコミュニケーションスキルを習得していきます。当クリニックのリワークプログラムではご自身の意見や欲求などを、率直に表現できるよう、その場にふさわしいスキルを模索し、相手に伝える練習を反復して行います。練習後には相互学習の場となるよう、ロールプレイで感じたことや、自分でも取り入れたいと感じたアサーティブな言動や気付いた点についてシェア致します。

ご興味を持たれた方は是非一度、アサーティブな自己表現方法について学んでみませんか！？

ご興味のある方はリワークスタッフ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 リワーク」⇒[検索](#)