

避難訓練

令和5年2月20日、震度4の地震発生後に火災が発生した想定で避難、通報、消火訓練を行いました。

通報訓練は昨年12月に入居されたAさんが代表して消防署へ通報されました。訓練後、Aさんに消防署とのやり取りされた感想を伺ったところ「初めて通報したけど緊張もせず通報できて良かったです」とお話をいただきました。

災害はいつ何時起こるかわからないため、万が一、災害が発生した際には利用者様が動揺されずに安全に避難していただけるよう、森の家では年3回避難訓練を実施しております。今後も継続して参ります。



通報訓練（消防署へ連絡）の様子

医療法人昭友会送迎車両のご案内（令和5年4月1日改定）

発着所	1便	発着所	2便	3便
埼玉森林病院(中央棟)	9:15	埼玉森林病院(中央棟)	13:00	15:00
埼玉森林病院(外来棟)	9:17	埼玉森林病院(外来棟)	13:02	15:02
いづみケアセンター	9:20	いづみケアセンター	13:05	15:05
ベシシア・カインズ	9:30	ベシシア・カインズ	-	-
森林公園駅北口	9:40	なめがわ地域 福祉支援センター	13:15	15:15
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	13:18	15:18
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
ベシシア・カインズ	-	ベシシア・カインズ	13:35	-
いづみケアセンター	10:00	いづみケアセンター	13:45	15:42
埼玉森林病院(外来棟)	10:01	埼玉森林病院(外来棟)	13:46	15:43
埼玉森林病院(中央棟)	10:02	埼玉森林病院(中央棟)	13:47	15:44

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。

※乗車できる人数に制限があります。

※1便と2便3便とでは発着所が異なりますのでご注意ください。



森の家菜園

森の家の菜園では3月に入り、メークインと北あかりのじゃがいもの種を植えました。4月には夏野菜も植える予定です。



先日、ほうれん草を収穫したところです。森の家の夕食時やデイケアの調理プログラムの食材として利用しております。

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

■SDGsの取り組み紹介

昭友会のSDGs(Sustainable Development Goals)の取り組みについて、森林公園メンタルクリニック広報誌 53号（令和4年10月発行）にて紹介させていただきました。

今回は第二弾といたしまして

【5.ジェンダー平等を実現しよう】

【8.働きがいも経済成長も】

の主な取り組みについてご紹介いたします。

基本方針

当法人は全ての職員（高齢者・障がい者・外国人を含む）が性別にとらわれず、人間としての尊厳をもって自身の能力を発揮できる平等で公平な働きがいのある労働環境の実現を目指します。また、ワークライフバランスを推進し、働きやすい環境の中で仕事と家庭の両立を支援します。

主な取り組み

- ・業務のIT化により残業時間を削減する。
- ・有給休暇の取得を奨励する。
- ・障がい者の就労支援や雇用拡大を推進する。
- ・未就学児童を持つ職員の子育てを支援する。
- ・職員のキャリアアップが図れる機会を提供する。
- ・定年の延長や定年後の継続雇用に積極的に取り組む。

※SDGsへの具体的な取り組み内容は、ホームページ内のブログ等に随時掲載させていただきます。

医師外来担当表

4月より変更(赤字が変更点となります)。

曜日	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
午前	稲見 清水	稲見 清水 岡井	清水 村山	稲見 石部	稲見 山田 岩見	清水 山田 橋田	清水 田村 橋田
午後	稲見 清水	稲見 清水 岡井	清水 村山	稲見 石部 福田	稲見 山田 岩見	清水 山田 橋田	清水 田村 橋田

受付時間：8時30分～16時30分 午前診療の最終受付は11時30分となります。

休診日：日曜・祝日 年末年始(12/29～1/3)

診療時間：午前 9時～12時 午後 1時～4時30分

＜編集後記＞

ぽかぽか陽気に気分もあがります。心おだやかに新年度を迎えています。

出口 洋子

■ダイケア パスレル

◇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（ダイケア直通）
ダ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 ダイケア」⇒[検索](#)

お仕事カフェ（火曜版）

令和5年2月2日に実施いたしましたお仕事カフェプログラムでは、就労移行支援事業所ウェルビー（川越市）の職員の方をお招きし、就労移行支援事業所の概要及びウェルビー様にて実施されておられるプログラム『図形伝達ゲーム』についてご紹介いただきました。図形伝達ゲームでは紙に描かれた図形を言葉のみで相手に伝達していくゲームです。このプログラムを実際に体験された利用者様に感想を伺ったところ、「大切な情報のやり取りの難しさを知りました」「伝えることも汲み取ることも難しかったです。電話対応は苦手です話しながらメモを取ることができず、相手に伝達できないことで後々自分が困ってしまうことを思い出しました」などのコメントをいただきました。就労を目標としてダイケアを利用されておられる方が1日でも早く、その目標を実現できるよう、スタッフ一同、今後もより良いプログラムの企画運営に取り組んで参ります。

新規プログラムのご紹介

ダイケアパスレルでは、日頃から運動系プログラムを行っておりますが、利用者様の中には体力的についていけないため、参加していただけないケースもあります。そこでどの利用者様でも気軽に運動プログラムにご参加いただけるように、2月より「ゆるスポ」プログラムを毎週金曜日に開始いたしました。その実施内容をご紹介します。

ゆるスポ



具体的には、

- ①タオルを落とす人と掴む人が1対1で行う「タオル落とし」
- ②タオルを投げる人と棒でキャッチする人に分かれる「棒でタオルキャッチ」
- ③チーム対抗で行う「タオル玉入れ」
- ④円になって座り、2チームで行う「タオルリレー」
- ⑤動きながら輪投げをおこなう「輪っかスポーツ」

これらを集団で行い、利用者様同士のコミュニケーションを図りながら運動不足を解消することで、健康を促進する効果が期待できます。

らくらくストレッチ

椅子に座り、動画を見ながら無理のない範囲で隔週火曜日にストレッチを実施しております。

（主な実施内容）

- ①筋トレ&有酸素運動
- ②顔痩せエクササイズ
- ③座ったままできる体操
- ④眼精疲労を解消するマッサージ

動画を見ながら行うことで動作のイメージがつかみやすくなります。お一人で行えるため、ご自宅でもお気軽にストレッチが可能です。



ダイケアの利用をご検討の方は、まずは通院先の主治医へご相談ください。

ダイケアの紹介は森林公園メンタルクリニックのホームページ内の「ダイケアのご案内」をご参照ください。

■リワーク プログラム

◇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](#)

リワークモニター会実施の報告



リワークプログラムを開始し、3年が経過致しました。現在では開始当初よりもリワークに関するお問合せや職場から勧められるなどの理由で当クリニックのリワークプログラムを利用される方が増えており、リワークプログラムが休職者の再発や再休職予防の1つの手段として徐々に浸透されつつあります。しかしながら、私たちスタッフはリワークプログラムの認知度はまだまだ低いと感じており、より認知度を上げ、一人でも多くの方に利用していただきたいという思いから、令和5年1月にリワークモニター会を開催致しました。今回は10施設の支援者の皆様にご参加いただきました。参加いただいた担当者様から休職者の方への対応方法などのお悩みやご質問をお伺いし、周知活動の必要性を再認識致しました。今後も更なるリワークプログラムの普及とより質の高いプログラムの運営を目指し、スタッフ一同取り組んで参ります。今回モニター会にて様々なご質問をいただきましたのでその内容を踏まえて「リワークダイケア Q&A」を作成し、当クリニックホームページに掲載させていただきましたので是非ともご参照ください。

フォローアッププログラム



令和5年3月4日、当リワークを卒業された皆様と現在の利用者様合同によるフォローアッププログラムを実施致しました。卒業され、職場に復帰された皆様にとって久しぶりの再会となりましたが、卒業された皆様同士、近況報告などを交えながらリワークダイケアご利用時の思い出話に花を咲かせておられました。ディスカッションでは、リワークダイケア利用者様から卒業された皆様へ復職に対する前向きな質問が多数出され、復職に向けてより意欲を感じられ、大変有意義な場となりました。



フォローアッププログラムのご様子

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ております。ぜひご覧ください。