

改めてグループホーム森の家とは？

グループホーム森の家は共同生活をしながら自立に向けて訓練する場です。日中は、デイケアや作業所に通所しながら生活リズムをつけていただきます。調理、洗濯や掃除が苦手な利用者様でも、お一人おひとりのペースに合わせて世話人がお手伝いさせていただいております。また、利用者様に心と体をリフレッシュしていただけるよう誕生会や四季折々の行事を取り入れております。

日々の生活を見守りながら自信をもって再出発していただけるよう、これからもスタッフ一同、支援して参ります。

森の家菜園

3月に植えたじゃがいもは6月に収穫を終えました。5月にはミニトマト、ナス、ピーマン(赤・黄)の夏野菜を植え、ナスは成長が早く既に収穫を終え、麻婆ナスの具材に使用致しました。その他の夏野菜も収穫に向けて順調です。



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。

<編集後記>

デイケアや森の家の活動についてご紹介いたしました。クリニックのこんなことが聞きたい！などあれば広報誌に取り入れたいと思いますので是非教えてください♪
出口 洋子

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



岡井 公志 医師
毎週火曜日担当

こんにちは。2023年4月より毎週火曜日の週1回勤務しています。埼玉医科大学病院を卒業しそのまま埼玉医科大学病院神経精神科に入局し勤務をしております。自宅からは関越自動車道を使い通勤しています。中学・高校・大学と競技スキーをやっており、冬にはスキーによく行っていました。最近では忙しくあまり行けておりません。健康を維持するためにも時間を見つけて行ければと思っています。

まだまだ精神科医としては至らないところもありますが、日々精進してまいります。外来においては大きな問題でも小さな問題でも、気になる症状や悩みが解決できるよう、共に目的に向かって歩めるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願い致します。



村山 碧 医師
毎週水曜日担当

皆様、はじめまして。

2023年4月より毎週水曜日に勤務させて頂いている村山と申します。福岡県出身で、埼玉医科大学を卒業し、昭和大学の精神神経科に入局致しました。現在は精神科歴4年目となります。昨年度は埼玉森林病院で勤務し、今年度より森林公園メンタルクリニックにて勤務させていただくことになりました。緑も多く自然に癒されながら森林公園駅を利用し、通勤しております。良い環境で地域医療に携わることができ、大変感謝しております。

まだまだ至らない点が多くご迷惑をお掛け致しますが、今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。



■医事課からのお知らせ

受給者証提示のお願い（自立支援医療・重度心身医療・こども医療・ひとり親医療など）

各種公費制度（自立支援医療・重度心身医療・こども医療・ひとり親医療など）をご利用の患者様には、受給者証の期間を確認するため、毎月、保険証とともに各種受給者証の提示をお願いしております。受給者証をご提示いただけない場合は、通常の保険割合で計算し、請求させていただきます。何卒、ご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

■デイクア パスレルモニター会

※「パスレル」とはフランス語で“架け橋”という意味です。



デイクアパスレルの活動をより支援者に知っていただきたく、昨年度に引き続き、6月27日（火）にデイクアパスレルモニター会を開催致しました。当日は、ご来院13名、オンライン10名の支援者様にご参加いただきました。

第1部では『一般デイクアプログラム、通過型プログラムにおける概要説明、プログラムの役割と事例』発表、第2部では『うつリワークプログラムの概要、プログラムの役割と事例』発表をさせていただきました。モニター会終了後はご参加いただいた方々にアンケートのご協力をいただきました。

<ご感想 その①>

事例から一人ひとりの利用者様に向き合っている様子が伝わってきました。非常に分かりやすくとても参考になりました。

<ご感想 その②>

事例の中で、その方の背景やご本人とスタッフの関わり方など、デイクア、リワークの取組について普段伺うことができないことを具体的に知ることができ大変参考になりました。

以上、アンケートの一部ですがご紹介させていただきました。皆様からいただいた貴重なご意見を踏まえ、利用者様が住み慣れた地域でより良い生活が送れるよう、より一層、福祉・行政機関・企業の皆様との連携を大切にして、より強固な支援体制を構築して参りますので今後とも、ご支援ご協力の程、宜しくお願い致します。



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。



★デイクア★

■通過型 プログラム

◇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（デイクア直通）
デイク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 デイクア」⇒[検索](#)

『健康回復プログラムのご紹介』

「**自分らしく健康に暮らすために日常生活全般を振り返りながらより良い方法を模索していく事**」がこのプログラムの特徴です。具体的には、休養、ストレスへの対応、睡眠、運動、食事、喫煙、生活習慣病、健康診断、感情のコントロール、不適応な認知の修正、対人技術、時間管理、社会資源のあらゆるジャンルについて3ヵ月を1クールとして毎週金曜日に実施しております。

参加された利用者様から「実生活の振り返りができ、自分では解決できなかったことが他の利用者様の経験談やアドバイスを聞いて新たに気づけた」と前向きなご意見をいただいております。

心の健康は生活の質に大きく影響します。健康回復プログラムをご活用いただきながら、①ご自身の感情に基づいて表現できること（情緒的健康）②状況に応じて適切に考え、問題解決ができること（知的健康）③他人や社会と建設的でよい関係を築けること（社会的健康）など様々な健康能力を高めていきましょう。

■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](#)

『認知機能トレーニングプログラムのご紹介』

「**うつ病で低下した注意力や問題解決能力などの認知機能の向上を目的としてゲーム形式でトレーニングする事**」がこのプログラムの特徴で仕事や生活の質の向上が期待できます。個別でパソコンゲームを行った後、集団プログラムで苦手なゲームに対してどのような工夫をしたのかなど、ご自分の体験（工夫）を言語化して利用者様同士で共有します。それを踏まえ、日常生活全般にも取り入れて実践していただきます。

プログラムに参加いただいた利用者様からは、「リワークに来たばかりの頃は頭に霧がかかった状態であったが、だんだんと頭がすっきりするようになってきた。その結果、各プログラムの理解が深まり、色々な提案ができるようになった」、「OA（作業）プログラム中にピッキング作業時のミスを発見したがより迅速に修正できた。他の利用者様に感謝され、自分の回復を実感できた」などの感想をいただきました。

デイク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。

デイク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「デイクアのご案内」をご覧ください。



通過型
プログラム



リワーク
プログラム

