

■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)

森の家の生活

グループホーム森の家に入居された多くの利用者様が、入居された日から1週間、不安と緊張の面持ちで過ごされる様子が伺えます。しかし、1週間を経過した頃には徐々に森の家での生活に慣れ、ご自分のペースに合わせた生活への変化が見られます。そのような利用者様の傾向を踏まえ、森の家入居後1週間は利用者様に極カストレスのかからないよう、細心の注意を払いながらの支援を心掛けております。利用者様お一人おひとりが少しずつ自分らしさを取り戻していただき、自立に向けて無理なく歩んでいただけるよう、これからもスタッフ一同、支援して参ります。



送別会

8月31日に利用者様1名が森の家を卒業されました。その日の前日、久しぶりに利用者様全員にお集まりいただき、ささやかな送別会を行いました。コロナウイルス感染防止のため、現在は、各居室にて食事をお願いしているところですが、この日は久しぶりに会食とさせていただきます。会食とはいえ、黙食とさせていただきますため、お互いの顔を見ながらの送別会となり、少し残念ではございますが感染を防ぐためにはやむを得ない決断をさせていただきました。

1日でも早くコロナウイルス感染の脅威から解放されたいものですね。

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(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>

今年も残す所3ヵ月となりました。毎年10月の広報誌作成時期になると「あっという間に1年が終わる」と感じます。食欲・スポーツの秋を満喫します。

出口 洋子

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

■森林公園メンタルクリニック

診察室から



清水 拓末 医師

気象庁は日本列島の今年の夏について、過去126年で最も暑かったとの統計をまとめました。長い長い夏明けの仕事や学校は、例年以上にストレスを感じ、心にも体にも負担が大きいことでしょう。

現代人のストレスについて、少し考えてみました。テクノロジーが発展し誰もがスマホを片手に持つ時代、健康になるための情報が溢れているにもかかわらず、なぜストレスを感じる人が増えているのでしょうか。現代は仕事や学校のこと、友人知人や家族のこと、ネットニュース、SNSのことなど自分自身のこと以外について考える時間が多すぎます。情報過多のために実際の生活は身動きが取れなくなったり、周りに気を取られすぎて、

ネットやSNS上のコミュニティがどれも息苦しく感じたりして、本音が言えなくなっているませんか。そんな時は、ぜひ休む環境を整え(通勤時間などでも良いです)、少しだけでも「ムダな時間」を過ごしてみてください。私の知人の著書の言葉をお借りしますが、その方にとって仕事や生きるためのエネルギー源は「ムダの中からの発見」だそうです。大事なものは知識以上に、無駄な体験をすることだそうです。例えば思いつきで旅をしてみて、役に立つかどうか分からない、誰と出会うか分からないし、嫌なことも起きるかもしれない。けれど、きっとムダと出会えたほうが楽しい旅と語るのです。手軽に実践できるムダのススメが散歩です。私も昔からよく無駄に散歩します。降りたことのない駅にすぐ行きます。話題に上らない映画をわざわざ遠くの映画館まで観に行きます。無駄な引き出しを沢山持っておくと、新しいアイデアを思いつことがありますが。何かについて悩んだり、ストレスを抱えている時は、そのことと関係ないことをたくさんやりながら、答えに近づいていくのも良いのではないのでしょうか。そんなわけで、「無駄かもな」と病院に来たくないくらいがちょうど良いのかもしれません。ストレスについて語り合しましょう、診察室でお待ちしております。

■セミセルフレジ導入のお知らせ

医療費等を現金でお支払いいただく場合の時間短縮や新型コロナウイルス感染対策の一環として、7月27日にセミセルフレジを導入いたしました。現金決済の他、当クリニックでは各種クレジットカード、交通系ICカードをご利用いただいておりますが、10月4日以降、ご利用可能な銘柄を追加し、キャッシュレス化の充実を図って参ります。

ご都合に合わせてご活用いただきますようお願い申し上げます。



★デイケア パスレル★

※「パスレル」とはフランス語で
“架け橋”という意味です。

■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](#)

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。

スタッフブログ



『夏祭り』



射的の様子

7月19日、毎年恒例となっております夏祭りを開催いたしました。今年も利用者様の中から実行委員を選出して準備を行い、各種模擬店、夏ワードビンゴ大会、射的など夏らしさが味わえるような催しを企画いたしました。当日は多くの利用者様に参加いただき、利用者様それぞれの夏を満喫されていたように見受けられました。今後も季節感を堪能していただけるような企画を利用者様とともに提案して参ります。今後ご期待ください！

『秋のスポーツ月間』



9月・10月は「スポーツ月間」とし、様々なスポーツ企画をご用意いたしました。主に室内で行えるスポーツで、どなたでも無理なくご参加いただけるプログラムです。先日は“巨大な新聞にいくつか穴を開け、数名で端を持ち、穴に落ちないようにゴールまでボールを運んでいく”というスポーツにチャレンジしていただきました(左の写真をご参照ください)。ゴールするための秘訣は、チームワークと参加者様それぞれの反射神経がとても重要となります。団体競技のため、皆の協力が必至の中、参加者様の自然と溢れる笑顔がとても印象的でした。その他、パスレルでは卓球、ヨガ、散歩など、体をたっぶり動かすプログラムもご用意しております。ご利用される皆様がより楽しみながら体力作りに取り組んでいただけるようスタッフ一同サポートしてまいります。



『お仕事カフェ』

月1回土曜日に「お仕事カフェ」を開催しております。このプログラムは就労中、または、作業所利用中の方を対象とした人気のプログラムです。そこで、「お仕事カフェ」第2弾として“これから就労を希望されている方”を対象として企画・開催したところ、15名の方にご参加いただきました。今回、就労移行支援事業所ウェルビー川越第3センターの就労支援員の方をお招きし、就労における必要なスキルや企業から求められる人材などをわかりやすく講義していただきました。今後も就労を目的としてパスレルをご利用者さまに提供される方を対象としたプログラムを企画して参ります。

■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](#)

どのような方がリワークをご利用されるのか？

リワークプログラムに参加いただく上で最も大切となる目的は生活リズムを整えることです。まずは、体力の回復や疲労改善に向けて週5日通所していただくことが一番の近道であると考えます。リワークプログラムをご利用される方は主に『寛解期』と言われる、うつ症状が落ち着いていて臨床的にコントロールできている状態の方です。しかし、寛解期に至るまでには最も症状が重く、辛い『どん底期』といわれる時期を経験されている方も少なくありません。どん底期は、休息が必要な時期のため、無理に活動をする必要はありません。全ての活動エネルギーが低下している状態のため、自分の体調に関心が向きにくく、体に不調を感じても受診を後回しにしてしまう方も多く、症状の悪化や治療が遅れてしまうことがあります。リワークではどん底期の方の体調管理等を医師と連携しながら、プログラムに参加出来るまでサポートさせていただいておりますので、ご利用を検討されておられる場合はお気軽にお声がけください。

『健康管理』プログラム

健康管理プログラムでは、生活習慣病などの疾病教育を行っております。職場の健康診断結果をもとにご自身のBMIを計算し、必要に応じて利用者様同士で話し合い、お互いにアドバイスしながら生活習慣の見直しを行います。また日頃から、精神面のみでなく、職場の定期検診や定期的な人間ドッグを受けるなど、ご自身の健康状態を定期的にチェックすることの重要性についてお伝えしております。

『集団オフィスワーク』プログラム

集団オフィスワークプログラムでは、様々な模擬会社を設立し、利用者様はそれぞれ会社の中で役割をもち、活動していただいております。直近では『埼玉の観光スポット』のフリーペーパーを作成し、そのプレゼンテーションを行いました。中には人前で話すことが苦手な方やプレッシャーを感じられる方もおられますが、苦手意識等の改善に取り組んでいただきながら、うつ症状の再発防止につなげていきます。プレゼンテーション終了後はご自身の取り組み内容を振り返っていただき、良かったことや改善について客観的な立場で検証を行うため、利用者様同士の意見交換を行いました。これらを繰り返しながら、利用者様それぞれが自信を持って職場復帰出来るようにサポートしております。



デ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。
デ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「デイケアのご案内」をご覧ください。



通過型
プログラム



リワーク
プログラム