

お知らせ

◇お問合せ電話番号◇

0493-56-4775 (医事課)

●当クリニックでは、正確な情報を取得・活用し、より質の高い医療の提供に取り組んでおります。マイナ保険証(マイナンバーカードの保険証利用)によるオンライン資格確認等のご利用のご協力をお願いいたします。

※公費負担医療制度をご利用の方は各種証書のご提示は引き続き必要となります。従来通り、窓口にてご提示をお願いいたします。

●駐車場の**開門時間は午前8時**です。防犯上の観点から**敷地内への立ち入りやクリニック玄関での順番を確保することも禁止**しております。皆様のご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

グループホーム森の家

◇お問合せ電話番号◇

0493-56-6681 (グループホーム森の家)

森の家は森林公園駅から約500メートルの場所にあります。定員は9名で、各々が自立に向けて掲げた目標達成に向けて、日々共同生活を送りながら訓練を行っております。森の家の大きな特徴として、体調を崩されても、すぐにクリニックに通院できるということ、また、日頃の活動の場としてご利用されるデイケアや作業所等の施設が隣接していることが、利用者さまにとって安心感に繋がっているように感じます。週1~2日のリフレッシュ日には、電車にてお隣の東松山駅周辺商業施設などへ出向かれ、ランチを楽しまれたり、カフェに行ってみたり過ごされたり、居室で読書されたりと各々がより自分らしく生きられるライフスタイルを実践されているように感じます。



じゃがいも掘り

とうもろこし
収穫が楽しみです♪

『菜園』

森の家恒例“家庭菜園”ですが、今年も野菜たちがグングン育っております。ジャガイモ・オクラ・なす・ピーマン・トマトに続き、今年はどうもろこしも植えました。収穫が楽しみです！！

(私は虫が怖いですが…)

森の家では、日頃から利用者様とよりコミュニケーションを図るために、些細な悩みことでも共に考え、利用者さまおひとりおひとりの個性を活かしながら、より良い生活が送れるよう、微力ながら支援をさせていただいております。

森の家にご興味のある方、施設見学も随時受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

<編集後記>

今年の夏も厳しい暑さになりそうです。暑さ対策を募集中です！共にこの夏を乗り切りましょう。

でぐち

※個人情報保護の観点から氏名の表記をひらがなとさせていただきます。

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



きしかわ医師
毎週金曜担当

平成8年に昭和大学病院の精神医学教室に入局し、精神科全般の臨床、リエゾン業務を行い、緩和ケアチームでは立ち上げ時からチームに参加しました。その後スウェーデンカロリンスカ王立研究所に客員研究員として留学する機会に恵まれました。スウェーデンでは医療者であっても週40時間以上仕事をしてはならず夏休みは5週間、男女平等の徹底、子育てに対する姿勢の違いを目の当たりにし、私がいかに無意識のうちに“常識”にとらわれていたかを考えるきっかけとなりました。そのことは現在の臨床に繋がっていると感じます。帰国後は札幌の精神科病院で、急性期から慢性期の患者さまに加え認知症の治療にかかわるようになりました。また性犯罪被害者の援助を通して児童相談所等の行政やワンストップセンター、法曹関係の先生方、地域の方々との連携の重要性を感じるようになりました。今後も地域の方々のために少しでもお役にたてるように努力していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

心理師紹介



はじめまして。今年の4月に入職いたしました、公認心理師のせきぐちと申します。

日々の変化は目まぐるしく、この数年で社会の構造や価値観は大きく変わったように感じます。新型コロナウイルスの感染拡大以降、オンライン化やデジタル化が急速に進み、遠く離れた場所であってもスムーズなやり取りが可能となりました。しかしながら、便利になったことが増えた一方で、対面でのコミュニケーションの場が減少しています。このような中で、以前よりも生きづらくなった、と感じる方も多いのではないのでしょうか。一人になって寂しさを感じたり、孤独感が強まったりすると、よくない考えが浮かんでしまうことがあります。つついおろそかになってしまいがちですが、身体の休息と同じ位心の休息も必要です。カウンセリングを通して、ご自分の気持ちとゆっくり向き合う時間を取ることも心を休める手段の一つだと思います。

心が疲れてしまったと感じた時には、お気軽にカウンセリングにいらしてください。

せきぐち公認心理師 月・水・木・金・土曜日を担当しております。



★ディケア 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。

◇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（ディケア直通）
ディ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 ディケア」⇒[検索](#)

■通過型 プログラム

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。



通過型プログラム



スタッフブログ

『ショートケア支援プログラム』

復職、復学及び就職（初めての場合を含む）をご希望の方や安定して職に就きたい方を対象とした『ショートケア支援プログラム』を 2024 年 3 月より開始いたしました。このプログラムの主な目的は、①生活リズムを整える。②就労できる体力を身につける。③パソコン作業を通して集中力や作業能力を高めることです。また、季節のお花を使ったフラワーアレンジメントや、自然豊かな滑川町内をウォーキングするなど、リラックスできる術を身につけていただけるためのプログラムも行っております。週一回からのご利用が可能です。ご興味がございましたら、主治医へご相談ください。

週間プログラム（2024 年 7 月 1 日現在）

時間：12:00～15:00 月曜日～金曜日（祝祭日はお休みです）

	月	火	水	木	金	
12:00～ 12:50	パソコン(個別 OA)					
13:00～ 13:50	ウォーキング	卓球	ストレッチ	卓球	ストレッチ	マインドfulness (第 2,4)
14:00～ 14:50	リラクゼーション	生活習慣改善 プログラム	リフレッシュ	リフレッシュ	ストレスケア	

『スポーツプログラム』



気象庁の長期予報によると、6 月から 8 月にかけて気温は全国的に平年より高くなるようです。猛暑日は屋内での活動が中心となり、その猛暑日が増えるほど運動不足になりがちです。

ディケア パスレルでは運動不足解消の一つとして『エアロバイク』を導入いたしました。エアロバイクは下半身の筋力を鍛えながら、有酸素運動を行い、心肺機能を高める効果が期待されます。個々の体力に応じて負荷の調整が可能のため、関節への負担を軽減して気軽に行うことが出来ます。1 日概ね 10 分から 15 分の利用をお勧めしております。導入当初は、物珍しそうに見つめられるだけでご利用者はほんの僅かでしたが、プログラム以外の空き時間を活用されながら、徐々に利用される方が増えてきました。窓越しに設置したため、四季折々の景色を感じながら運動していただけます。同時に気分もリフレッシュ出来そうですね。

皆様のご利用をお待ちしております。

ディ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。

ディ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「ディケアのご案内」をご覧ください。

■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 いのうえ しまむら）
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](#)

『早期復職コース』

当クリニックの『早期復職コース』が今年の 2 月から始まり、約 5 か月が経過いたしました。早期復職コースの流れについてご説明いたします。

クリニック受付 チェックイン	8:30～9:00	提出物 ・保険証(月 1 回) ・診察券(毎回) ・自立支援医療受給者証(毎回) ・上限額負担管理表(毎回)
リワーク室	8:30～9:00 9:00～9:30 9:30～9:35 9:35～10:00 10:00～10:15 10:15～	メンバーとのコミュニケーションや、生活記録表などの記入 ダンスフィットネス 音楽に合わせて体を動かし 筋トレと有酸素運動を実施 休憩 有酸素運動 エクササイズ 「汗を流すことで気分が変わる」ことを体感 休憩 着替えなど ダンスフィットネスのモニタリング記入と発表
クリニック受付	11:00～ 11:50～12:00 12:00～	表計算の問題を解くなど個別でパソコン作業に取り組み、集中力や作業遂行能力についての振り返り 片付け プログラム終了 利用料お支払い後、ご帰宅

利用者さまの声

- ・朝重い気分だったが、身体を動かして汗をかいたら、気分が軽くなった。
 - ・運動は家ではやらないが、皆でやるから毎日継続している。
 - ・風邪をひかなくなりリワークを休まなくなった。
- 等の感想をいただいております。

皆様のご利用お待ちしております。



リワーク
プログラム