

アンダーテ

No.69
2024.1



「モデル」 / はな、ななこ 「コロコロアート 辰」2病棟/B.Nさん、Y.Nさん、N.Hさん
「貼り絵 やっこ畠」2病棟/園芸グループ

P2…初詣（病棟）

P3…一人暮らし応援隊 / プラ・メゾン開設1年

P4・P5…デイケアだより

P6…キッチンカー

P7…作品展（病棟） / 初めまして「はな」です！

初詣

2024年1月3日（水）2病棟・3病棟、1月4日（木）1病棟

にて、初詣を行いました。当日は、松平神社にお参りし、自分の絵馬を飾り、おみくじを引き、年男と年女が紹介され、お楽しみの甘酒と和菓子を頂きました。



絵馬に書かれていた内容は、これからチャレンジすることや続けること、家族への思いなど様々ですが、やはり1番多かった願い事は「退院すること」でした。



大吉や富と書かれたくじは大当たり！千本引きに挑戦出来ます。カステラや袋菓子の景品があり、何が当たるかお楽しみ！



和菓子を見て、「わあ、きれい」「可愛い」と好評でした。



年男・年女は1病棟から3病棟で16名いました。
最高齢者は96歳！
年男・年女の皆さんには、干支タオルと、BOXティッシュを贈呈しました。



一人暮らし応援隊

本の紹介



皆さん、(患者さん同士)で「病気の話」をするお友達がいますか? 病気の事、自分の調子の事、病気を持ちつつ家族と暮らす事、病気を持ちつつ一人で暮らす事、病気を持ちながらパートナーと良好な関係を築く事など、様々な状況や環境でいろいろな学びや気付き、喜び、辛さや、もどかしさなどがあると思います。そのような体験や想いをお友達と共有する事で、少し気持ちが楽になったりします。でも、「周りに話せる友達がない…」「他の人はどう対処しているのだろう…」「みんなどんなふうに考えているのかな…」そんな悩みに寄り添ってくれるのが、「メンタルヘルスマガジン こころの元気+(プラス)」(地域精神保健福祉機構 COMBO 発行)です。月に一回発行で、特集記事には精神科の先生やコンボライター(当事者でコンボの記事を依頼されて書く人)の方や、クリニックで働いているスタッフ、ピアスタッフなどいろいろな方が書いています。特集の他にも「読者投稿コーナー」「当事者研究」「家族のストーリー」「私の働くストーリー」などなど人気の定番記事もあります。

松平病院の外来待合室の受付側のテレビの下に置いてありますので、是非手に取ってお読みください。本や雑誌を読んすべてが解決となるわけではありませんが、何かのヒントになったり、きっかけになるといいなと思います。

(心理課 佐藤 美佐緒)



プラ・メゾン ～開設から1年～



休日は近くのコンビニで買い物をしたり、洗濯をしたり、身の回りのことをしています。

建て替える前と変わったことは、前は人が多かったので話し相手も多かったなあと思います。今は、1棟の定員が減ったので静かに過ごしています。

お話しありがとうございました!

日頃からきれいに片付いているお部屋も見せてくれました。

グループホーム「プラ・メゾン」は、2022年12月に開設してから1年が経ちました。今回は、開設時からの入居者O.Yさんに今の生活についてお話を伺いました。

日中は松平病院の外来OTに週5回参加しています。OTでは主に読書をしています。歴史ものが好きで、今は伊達政宗を読んでいます。夕方は、ショートケアで夕食を食べて、プラ・メゾンに戻ります。空いた時間はTVを見て過ごしています。



*写真は、本人の許可を得て掲載しています。



ディケアだより

ハ戸チャーチル会絵画展鑑賞外出

ディケアの絵画教室に来ていただいている前田隆宏先生が会長を務めるハ戸チャーチル会の絵画展がハ戸ポータルミュージアムはっちにて開催され、10月26日に絵画鑑賞のためメンバー8名で外出をしました。今回は絵画教室でメンバーが描いた作品も展示させていただきました。参加されたメンバーさんの感想をご紹介します。



初めて絵画展に行きました。他の人の作品もたくさん見れて良かったです。自分の描いた絵も展示してもらっているところが見れて、とても嬉しかったです。また行けたらいいなと思います。

(O・Kさん)

絵画展に初めて行きました。絵画教室で描いた絵を飾ってもらって嬉しかったです。他の人の作品も見ることができて、とても上手な作品が多くかったです。また機会があれば作品を飾ってもらいたいし、絵画展にも行ってみたいと思いました。

(A・Sさん)

WRAP（ラップ）

デイケアでは隔週でWRAP（Wellness Recovery Action Plan）元気回復行動プランを行っています。普段の生活の中で「調子がいい自分」「いい感じの自分」を続けることについて意見交換をして皆で一緒に考えるプログラムです。

参加している方の感想をご紹介します。

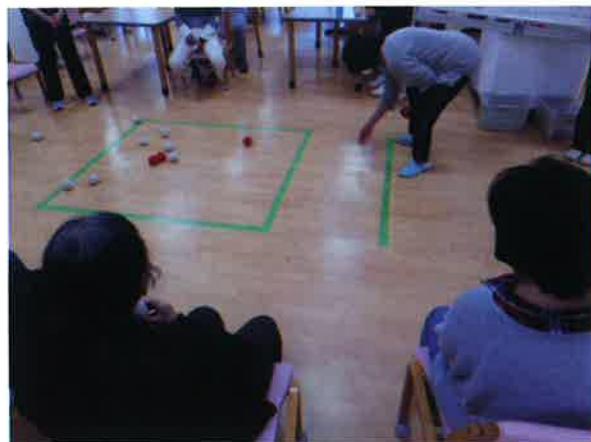
WRAPに参加してみて、他の参加者さんの話を聞いて自分自身でも無自覚だったことにいろいろ気付けたと思います。自分自身が元気でいるためにすると良いことやすでにしていることを再確認し、日々の生活に取り入れることで心身ともに健康に暮らすことができていると感じています。また安心の合意をもとに互いに思うことを話せることが安心した自己開示につながり、共感を得たりして、心の癒しになると感じています。WRAPを通していろいろ学べて良かったです。（K・Hさん）

4月からWRAPに参加をさせていただいてから自分の元気に役立つ道具箱が少し増えました。これからもより一層、クライシスにならずに注意サインが起きた時にできるだけ換気をする等の対処法を利用して頑張ります。とても役に立っています。（H・Jさん）

健康増進プログラム

12月12日に健康増進プログラムのイベントレクとしてボッチャを行いました。当日は、15名の方が参加をしてくれました。参加した方の感想をご紹介します。

久しぶりの健康増進プログラムのイベントでした。イベントでやったボッチャで私は赤組でしたが、まさかの大逆転にびっくりして自分でも驚いています。運よくボールが上手く転がってくれて嬉しかったです。またやれる日が来たら楽しみです。ありがとうございました。（M・Nさん）



健康増進プログラムでボッチャをやりました。白熱した戦いとなり、9回戦まで続きました。

投げるときには的となるジャックボールに近づけられるように考えて投げたので少し難しかったです。みなさんのナイスプレーが面白かったです。またやってみたいです。（K・Tさん）



イベント参加レポート

～ カフェレストラン茶居花&工房茶居花&ベル・エポックは秋も様々なイベントに参加しました～

★9/30★ はちまるて to te in ピアドゥ

恒例となったイベントですが、初めてショッピングセンター「ピアドゥ」で開催されました。初めての場所はいつもとは準備の仕方やお客様の流れが違っていて戸惑うこともありましたが、みんなで頑張りました。



★10/11~14★ 更上閣ガーデンレストラン

様々なキッチンカーが集まる屋外のイベントで、出店した日は暖かい秋晴れに恵まれました。ペットや子どもを連れてお散歩している方や、近隣の会社にお勤めの方などが立ち寄ってくれ、「美味しいそう！」と声をかけてくれる方も多いいらっしゃいました。

★11/18★ はちまるて to te in ラピア

参加メンバーさんもだいぶ慣れてきて、準備や販売もスムーズになりました。お客様に声掛けしたり、待たせないよう工夫しながら接客していく、すっかり頼れる存在です。オススメ商品の茶居花シュークリームもお昼過ぎには完売！



楽しかったので、また機会があれば参加したいです！



販売担当 Sさん



販売スペースを彩る折り紙の飾りは、ベル・エポックB型就労の箱折り作業の皆さんに協力してもらい作りました。会場で子供たちにプレゼントすると楽しそうに選んでいましたよ。

季節に合った飾りを作り、表情を考えて描くのが楽しかったです！



箱折り作業の皆さん

作品展示会

11月29日（水）2病棟・3病棟、30日（木）1病棟の作品展示会を開催しました。一人1点以上の作品提出を呼び掛け、総数170点以上の作品が集まりました。展示会に向けて、春から編み物を編み始める方や締め切りぎりぎりに慌てて習字を書く方もいますが、ほぼ全員が提出し、中には塗り絵、習字、編み物3点提出された方もいました。



優秀作品賞受賞者の声

*時間がかかったぶん、大変だった。

(1病棟 S.Fさん 編み物)

*とてもうれしかった。喜びもひとしおだった。

(2病棟 S.Hさん 塗り絵)

*難しかったけど、教えてもらいながら完成した。良かった。(3病棟 S.Jさん ネット手芸)



みんなの作品をゆっくり見学



40cm×90cmのひざ掛け
「御年96歳の作品」



工房茶居花に新しい仲間が加わり、アニマルセラピーデビューしました。名前は「はな」、1才の女の子です。とてもおてんばで、ドッグランでは跳ねながら走り回っています。

「オテ」や「マテ」等まだまだお勉強中のことがたくさんあり、アニマルセラピーでは参加者の皆さんに、「はなちゃん」の練習にお付き合い頂いています。小型犬なので体はこれ以上大きくなりませんが、他の犬にどんどんアタックしていく姿を見ていると大物になりそうな予感がしています。これから成長が楽しみです。皆さん応援よろしくお願いします。



カフェレストラン茶居花

営業時間：10:00～19:00 (ラストオーダー18:20)

休業日：毎週木曜日



NEW
OPEN



café
茶居花
CHAI-HANA

Online Store

カフェレストラン茶居花／工房茶居花／ベル・エポックのオリジナル商品が購入できるオンラインストアがオープンしました。皆様のご利用お待ちしております。



ONLINE SHOP

Powered by BASE

■WEB ブラウザからのご利用
<https://chaihana.base.shop/>
上記 URL または左記 QR コード
へアクセス！

■Pay ID アプリからのご利用
App Store、Play ストアから
「Pay ID」アプリをインストール
して「茶居花」で検索！



八戸駅から八戸市営バス旭ヶ丘営業所まで(旭ヶ丘営業所行き)約 35 分

(料金 320 円)

八戸市営バス旭ヶ丘営業所から出口平バス停まで(工業大学行き)約 5 分

(料金 170 円)