

みずき新聞

2024年秋号



発行：医療法人社団清心会 自立訓練施設みずき

TEL：0466-99-3456

藤沢病院 HP：<https://fhp.or.jp>

みずき HP：seishinkai-fujisawa.com/mizuki/



法人Instagram→



←みずき HP



みずきについて

の質問集めてみました！ (*^▽^*)



どんなサービスがありますか？

《答え》・宿泊型自立訓練・自立訓練（生活訓練）・短期入所の3つ。

利用者の年齢層は？

《答え》18歳から60代の方が主にご利用中です。



みずきに入所中に体調が悪くなったらどうしますか？

《答え》入所前や入所後に『クライシスプラン』を作成しています。体調が悪くなる前に相談することや自分でできる対処を行い、なるべく体調を崩さないでいられる工夫を行います。それでも体調がすぐれない時は臨時受診をしたり、休息のため入院となる場合もあります。

デイケアや外来 OT との大きな違いはありますか？(日中活動)

《答え》みずきのプログラムは、長くて1時間半と比較的短時間で、人数は多くても10人程度と少人数です。また、体調がすぐれない時は欠席するなど、自分の体調に合わせての利用が可能です。デイケアや外来 OT、作業所など通所利用の最初のステップとして利用しやすいです。



どんな人が利用していますか？

- ・生活能力（体調管理・服薬管理・生活リズム・食事の準備・金銭管理・身だしなみ等）や社会生活能力（コミュニケーションや対人関係）に課題を感じ、改善していきたい方。〈宿泊型・通所・短期入所〉
- ・自分でできる事と支援が必要な事の見極めとして利用される方。自分でできる事を増やし、苦手な事は支援を整えてからみずきを退所します。〈宿泊型〉
- ・退院後すぐにグループホームや一人暮らしは心配なためステップとして利用する方や、自分らしい生活のイメージが持ちにくい方。〈宿泊型・短期入所〉
- ・自宅で生活をしながら、一時的に休息や家族との距離を置くために利用している方など様々です。〈短期入所〉

“自立訓練”って難しく感じるけど、分かりやすく言うと“地域で安定して生活していくために必要なことを整えていく”イメージです。「みずき」についてもっと知りたい方は、お近くの職員にご相談ください！ (*^▽^*)

みずき



みずき新聞

2024年夏号



発行：医療法人社団清心会 自立訓練施設みずき

TEL：0466-99-3456

藤沢病院 HP：<https://fhp.or.jp>

みずき HP：seishinkai-fujisawa.com/mizuki/



←みずき HP

法人Instagram→



【プログラム紹介：栄養食事】



みずき農園では夏野菜育成中！

ゼリーや餃子も挑戦しました！



	月	火	水	木	金
AM		セルフヘルプ			食事・栄養
PM	体力作り	ストレッチ	生活	コミュニケーション	

みずきの一日の過ごし方例

みずきではその人の目標に合わせて生活をそれぞれ組み立てています。
自身に合った生活リズムを見つけるためにスタッフと相談することもできます



食堂 (6:30～22:00)

レンジやポットなどの電化製品
や調理器具が使えます



居室例

居室によって広さが変わります



洗濯室

洗濯機 3 台設置。乾燥機もあり
ます。

みずきのスケジュール		Aさんのスケジュール
6:30～	点灯	起床/朝食
10:00～11:00	午前プログラム	買い物 
11:45～	昼給食	外食
		帰所
13:30～14:30	午後プログラム	生活プログラム参加
		洗濯・掃除等の家事 趣味
17:45～	夕給食	夕給食
		入浴 
		就寝
22:00	消灯	

みずき新聞

2024年春号

発行：医療法人社団清心会 自立訓練施設みずき
TEL：0466-99-3456
ホームページ：<https://www.fhp.or.jp/about/post-42.html>
藤沢病院ホームページ：<https://fhp.or.jp>
法人Instagram→



イベント



白玉・フォトフレーム作り

自分好みのアクセサリを使って作り上げました。
素敵な写真を飾りたいですね。



クリスマス会

今年もクリスマスケーキを食べました。大きなイチゴが乗っていてとてもおいしかったです。



食事・栄養プログラム

マフィン作り

アイスクリームを使ってマフィンを作りました。簡単に作ることができ、おすすめです。



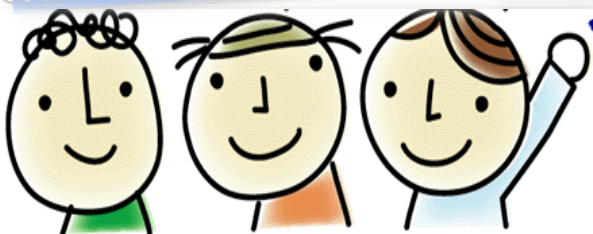
パンケーキ作り

育てたレタスとナスを食べました。茎ブロッコリーはコンソメスープにして食べました。



宿泊型でみずきに 入所中の方の声

- 生活に関する知恵を得られる。
- 入院中は食器洗いや部屋の掃除をすることは無かったが、色々な家事をする機会があって良い。
- 家事の練習をする環境がある。



イベント紹介



みずき新聞

2023 年秋号

お花見&軽スポーツ

歩いて二十分ほどのところにある笛田リサイクル広場に行きました。三月下旬のため桜は満開ではありませんでしたが、キレイに咲いていました。皆でフリスビーやバドミントンを楽しみました。



大掃除

半年に一度の大掃除を行いました。普段手が届かないところまで掃除ができ、とてもきれいになりました。終了後は飲み物を飲んで疲れを癒しました。スタッフからはお菓子の詰め合わせがプレゼントされました。利用者の皆さん、お疲れさまでしたー！

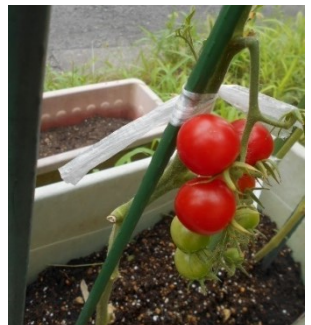


食事・栄養プログラム

食事栄養プログラムでは、昨年秋ごろから始めた菜園活動にて栽培していた玉ネギとイチゴを収穫しました。また、今年五月から栽培している夏野菜(トマト、ナス)も順調に生長し、早速収穫の時期を迎えています。夏野菜を使って野菜たっぷりのカレーを作り、美味しくいただきました！



大きいサイズのイチゴが獲れました！



玉ネギとナスはカレーに入れ、トマトはサラダにして食べました。また収穫できる日が楽しみです！



鯉のぼりオムレット作

ゴールデンウィーク中には鯉のぼりオムレットを作りました。皆さんそれぞれの生地を作り、チョコチップや生クリーム、チョコペンでトッピングをしました。自分だけのオムレットが完成し、大満足でした。チョコペンで可愛いらしい絵が描けました。



発行：医療法人社団清心会 自立訓練施設みずき
 電話：0466-99-3456
 住所：藤沢市高谷 108-1
 ホームページ：<https://www.fhp.or.jp/about/post-42.html>
 藤沢病院ホームページ：<https://fhp.or.jp>

法人でインスタやってます♪



	月	火	水	木	金
AM (10:00)		セルフヘルプ		コミュニケーション	食事栄養
PM (13:30)	体力作り	ストレッチ	生活		

菜園活動

食事栄養プログラムでは昨年10月頃から菜園活動をしています。プログラム内で水やり・雑草抜き・追肥などの手入れをしますが、それ以外の時間にも利用者さんと一緒に手入れをすることがあります。育てた野菜を皆で食べられる日を楽しみにしています！

みずき新聞

2023年 春号
自立訓練施設みずき

実際に育てている 植物と野菜



▲ シュリアン
プリンアラモード

▶ シュリアン
ピーチフロマーシユ



▼ とうもろこし

▲ たまねぎ

イベント

感染対策しながら
実施しています！

秋祭り



射的と輪投げを行いました。お月見にちなみ、白玉フルーツポンチを食べました！

クリスマス会



みんなでケーキを食べました。最後にはスタッフからプレゼントが！？

焼き芋・リース作り

▼利用者さん作のリース



利用者さんからのひとこと～

- ★リース作りは難しかったですが、きれいにできました。
- ★クリスマスケーキはとても大きく美味しかったです！

プログラム一覧

	月	火	水	木	金
AM (10:00～)		WRAP		コミュニ ケーション	食事・栄養
PM (13:30～)	体力作り	ストレッチ	生活		

問合せ

ご興味がある方、参加したい方は是非一度、お問い合わせください！

0466-99-3456 まずは主治医やワーカー、病棟スタッフにご相談ください。

みずき新聞

6月イベント

初夏の大掃除

年に2回大掃除を行っています。6月末、今年初の大掃除を行いました。利用者さんは3グループに別れ、掃除箇所を分担します。大掃除をすることで、普段行わない部分の掃除方法を知る機会になります。食堂や洗濯室、訓練室の細かいところは普段なかなか掃除ができませんが利用者さんの協力により、とてもキレイになりました！終了後はスタッフから飲み物とお菓子の提供があり、皆さんほっと一息。次のお大掃除は年末を予定しています。

みずきでは月に1度、イベントを実施しています。内容は月に1回異なっています。



キッチン



靴箱

2022年 夏秋号
自立訓練施設
みずき

個別支援

日々、利用者さんに個別支援を行っています。支援が必要な部分は人それぞれのため、利用者さんに合わせた様々な個別支援があります。今回はみずきで行っている個別支援を一部紹介したいと思います。

○買い物同行

食品や日用品、家電や生活雑貨、衣類や家具・寝具など様々です。同行理由としては、「みずきで生活を始めるにあたって生活用品を揃えたいが土地勘が無い」、「商品選びを手伝って欲しい」などがあります。

○金銭管理

みずきでは、スタッフがお金を預かることが出来ないため、利用者さん自身でお金を管理します。みずきに入所の方の多くは金銭管理の練習をしており、その管理方法は人それぞれです。例えば、お小遣い帳をつける、買物のレシートを取っておく、などの管理方法があります。利用者さんがそれぞれのやり方で金銭管理を行い、使い過ぎてしまいうことがないよう確認し、アドバイスをします。

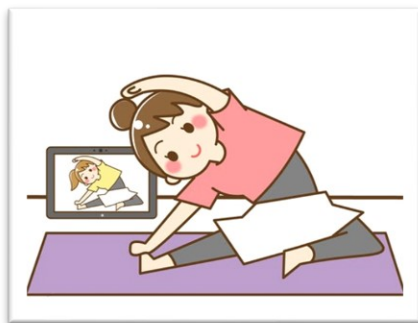
プログラム

◇ストレッチ

ヨガマットなどを使いながらストレッチやヨガを行うリラククス系のプログラムです。リラックスできる音楽を流し、少人数でゆったりとした時間を過ごす事ができる点が魅力です。普段あまり運動をしない方が、身体を動かすきっかけ作りとして参加することもできます。スタッフと一緒に体をほぐしてリラックスできる時間を過ごしましょう！

◇生活

金銭管理、掃除、洗濯、睡眠など、生活の軸となる内容が中心となっていますが、前述の内容だけではなく、就労、防災・防犯、リハビリなどの幅広い内容を扱います。その中でも、夏と言えば熱中症。毎年、日本全国で大きな問題となっていますが、みずきでも利用者さんに対策を促しています。プログラム内では熱中症について症状や具体的な対策方法、エアコンの正しい使い方などについて学びます。利用者さんは各々、熱中症対策を行っています。皆さん、くれぐれも熱中症にはお気を付け下さい。



プログラム一覧

	月	火	水	木	金
AM		WRAP		コミュニケーション	食事・栄養
PM	体力作り	ストレッチ	生活	音楽の会	

問合せ

ご興味がある方、参加したい方は是非一度、お問い合わせください！

0466-99-3456 まずは主治医やワーカー、病棟スタッフにご相談ください。



自立訓練施設みずき みずき新聞

春号



～施設内紹介～

そもそもみずきって、どんなところ？

共同生活を送りながら、地域で自立した生活を送るために必要なことを練習したり、学んだりします。

○食堂

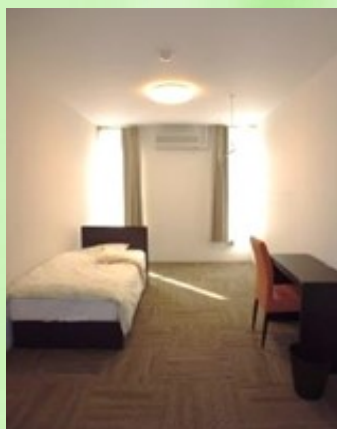
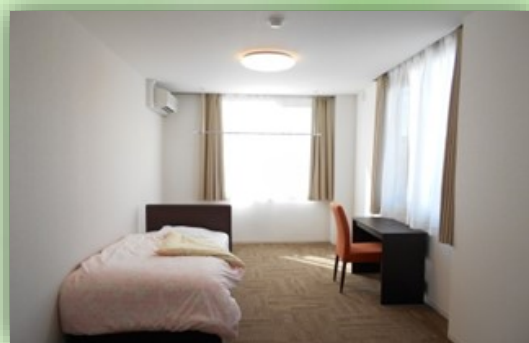


食堂の利用時間は 6:30～22:00 です。テレビが置いてあるため休憩スペースとしても利用できます。

○キッチン



○居室



ベッド、机、イス、ゴミ箱、洋服棚、物干し竿カーテン、天井照明が付いています。家賃はお部屋の広さによって異なります。

～日中プログラム紹介～

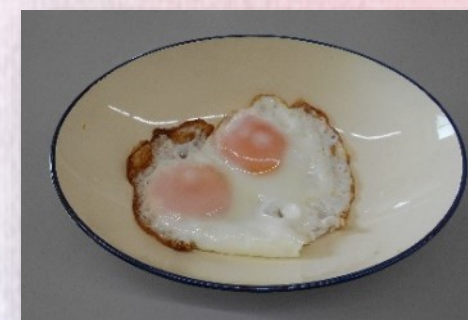
(火) 10:00～ WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

このプログラムでは、調子が良い時の自分でいられるように自分の WRAP を作ります。参加者と話し合い、意見交換ができる点が魅力の一つです。



(金) 10:00～ 食事・栄養

半年を 1 クールとして、食事や栄養に関する様々な内容について学びます。月の後半には調理計画を立て、個別で実践する調理実習があります！



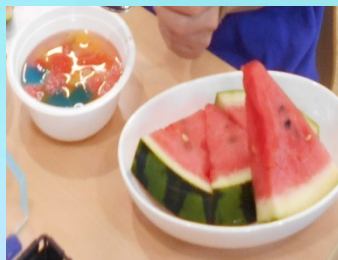
問合せ

0466-99-3456 主治医や担当スタッフに相談し、気軽にお電話ください。



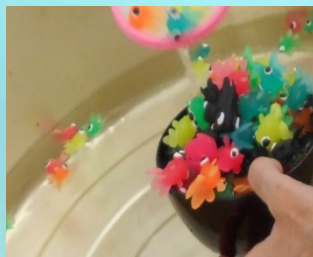
～イベント～

○スイカ割り(8月)



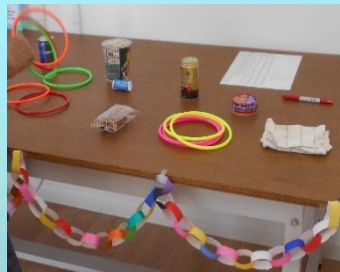
みんなですいか割りと
かき氷のシロップで
フルーツポンチを作りました。

○縁日(9月)



前日から提灯や和飾りなど利用者さんと
一緒に準備をし、秋まつりを行ないました。
一番人気は、金魚すくいでした♪

※コロナウイルス対策のため、消毒
広い空間で換気をして行っています。



○お菓子作り(11月)



さつまいもを使用してスイートポテトを作りました。
それぞれお好みの形にし、チョコペンで顔や
イラストを描きました。美味しく秋を感じました★

みんなでツリー
を飾りました♪



利用者のひとこと～

- ★世代関係なく交流ができコミュニケーションの練習になる
- ★自分でできることが増えて嬉しい

みずきってどこにあるの？



藤沢病院から
徒歩2分
緑の壁が目印です♪

生活の身の回りことで困っていることや
できるようになりたいことはありますか？

(水) 13:30～ 生活プログラム

栄養バランス・食事のとり方、掃除の仕方、金銭管理など
生活に関するやりくりの方法をみんなで考えたり、実践的に
練習しています♪



問合せ：0466-99-3456 主治医や担当スタッフに相談し、お気軽にお電話ください。

～イベント～

○卓球大会(4月)



総当たり戦の大会です！
何勝できるのでしょうか。

○お菓子作り(5月)



5月は鯉のぼりに見立てたお菓子作りを行いました。クレープ生地に生クリームやフルーツをはさみました。チョコシロップを使って好きなように絵を描いています！

～利用者さんのひとこと～



○映画鑑賞・かき氷作り(7月)



今回は今話題の「鬼滅の刃」
最後は感動のシーンが、、、！



夏はやっぱりかき氷！
冷たくておいしいです。

～プログラム～

○体力作りプログラム



天獄院



夏は緑が生い茂り、秋には紅葉が見られます。
静かで心落ち着く場所です。みずきから徒歩約20分です。

新林公園



展望台に登ると、、、
こんな景色が見えます！
公園内はとても広く、遊具や遊歩道があります。幅広い年齢層の方が訪れる公園です。