

## 木更津メンタルクリニックショートケア OB会

# とまり木

新しい年を迎え個々の年末年始の様々な近況報告がありました。新たな出発をされる方、寒さが増しているため運動を中断していた方、新しい趣味を始めた方、趣味の時間が有意義にとれている方など報告がありました。後半の卓球では久しぶりの開催を楽しみに参加されていた方もいましたので大変盛り上がりました。次回はゲームの予定です。皆さん奮ってご参加下さい。

はるばる遠い北の国から、越冬のため日本に渡ってくる渡り鳥。長旅をしてきてふと見えた大きな“すずかけの木”。見れば、少し前に出発していた知り合いの鳥の姿が・・・！隣の枝に羽をおろし、話し始めたのはこれまでの旅の話。台風に遭遇したこと、おいしい魚にありつけたこと、家族・友達と励まし合いながら、ここまできたこと…日常の中で少し足を止め、とまり木で心休まる時間を過ごしに来ませんか？

木更津メンタルクリニックのショートケアを卒業され、職場復帰をされた方々。順調に仕事に従事しておられる方もいらっしゃる、思うように身体や気持ちがついていかずに、苦労されておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？このプログラムは、復職されている方が、仕事を継続していけるよう支援するグループ活動です。実際に復職した現場で、案外うまくいっている話、早速やらかしてしまった話、やってみたら意外と苦労している話など、同窓会のような気持ちで、気楽に参加し、話してみませんか？ショートケアで復帰を共に目指した仲間と再会することで、息抜き、また明日への活力となる時間を過ごせたらいいと考えています。

対象者	木更津メンタルクリニックのショートケアを卒業した方。	
参加申し込み	前日までに、クリニックへお申込み下さい。 TEL 0438(22)7661	
日 時	2ヶ月に1回 土曜日の午後2時～4時 <b>☆ 第75回 2026年3月28日(土)</b> 次回の予定は当院のホームページをご確認してください。	
場 所	木更津メンタルクリニック 4F デイケアルーム	
内 容	グループミーティング・ <b>ゲーム</b>	
スタッフ	医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士	
料 金	自立支援医療適用（1割）	340円
	各種医療・健康保険（3割）	1,030円
	自費（10割）	3,400円
	※通院先が当院以外の方は、自立支援医療は適用できません。	
当日の流れ 持ち物	2F受付にて、①診察券、②保険確認（マイナンバーカード等）、③千葉・通院ノート（自立支援医療を利用している方のみ）を提出し、会計を済ませてから4Fへお上がり下さい。 終了後は、4Fにて解散となります。室内履き・飲み物は各自持参して下さい。	

### ◆ご利用にあたっての注意事項◆

当日の体温測定、マスクの着用、手指の消毒の実施をお願い致します。

また体調不良時の参加はご遠慮下さい。 木更津メンタルクリニック