

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- ・9月6日(火)、東胆振圏域地域移行研修・後期が苫小牧保健所で開催されました。退院促進支援事業5年間のまとめとして、午前はピアサポーターのOB・OGも含め5名の方の体験発表がありました。午後は行政、家族会、医療機関などそれぞれの立場から5年間の振り返るシンポジウムが行われました。皆さん真剣に耳を傾けてくれ、今後のピアサポーターへの期待がさらに高まった様に感じました。
- ・9月14日(水)～16日(金)、札幌の定山溪ホテルで、地域移行専門研修が開催され、ピアサポーター4名全員で参加しました。全道から約80名の方々が参加し、過去最大人数だったとのこと。各地域での活動状況や実践など知ることができ、住んでいる地域は違うけれど、皆仲間だと言うことを改めて感じる事が出来た2泊3日の研修でした。
- ・9月21日(水)、毎月恒例のピアサポーター例会をセンターで行いました。本日は堅苦しくない雰囲気でお話しましょう!と、お茶を飲みながらリラックスムードでの例会となりました。9月は研修や支援が多くあったこともあり、一人ずつ報告してもらいました。支援に必要な情報は皆で共有し、これからの支援に役立てていこうと思います。
- ・9月26日(月)、植苗病院での入院患者さんとのお茶会に参加しました。今までも何度かお茶会を開いてきましたが、今回はセンターの存在を知ってもらおう!との思いで、ピアサポーターとセンターを紹介するDVDを見てもらいました。いつも参加してくれている患者さん以外にも、10名程の方の参加があり、「一度行ってみたい、同室の皆にも伝えたい」という感想がありました。今後もお茶会を通して患者さんに地域の素晴らしさを伝えていきたいと思っています。

メンバーさんからのことば集

YAHOOノートからカタチを変え、意見投函箱を静養室に設置しました。これまで号外で掲載されていた内容と同様に、寄せていただいたメンバーさんからのことばや地域情報などを掲載させていただきます。

- ❖ 大切なのは仲間のみなさんとのステキな交流を持つことだと思います。
- ❖ ウトナイ湖のカレーフェスティバルにいってきました。初めてはあ〜とカレーを食べてとてもおいしかったです。(2杯たべました)
- ❖ ボランティアに行きます。小さなことから、コツコツと役に立てることはやっていきたいですネ。
- ❖ 無知と誤解は差別と偏見を助長させるんだなとつくづくと言うか、あらためて思い知らされました。どんなふうにはなしたら伝わるのか?難しいです。「甘えだ」とか「税金泥棒」だとか、いろいろ。福祉って、何でしょうね?もう、よく分からないです。私の夢は納税者になること。実現できるまで、まだまだ時間がかかりそうです。
- ❖ どこまで自由なのか誰も教えてくれない。まずは自分でガンバってみよう。自分の命だから。
- ❖ みんなの心
みんなの心はねガラスで出来ているんだよ。
だから毎日、毎日みがいてあげるとね、幸せになれるし、辛いことがあっても、ガラスをみがくと乗りこえられるよ。
みんな1人、1人がその力を持っている。
でも曇ったガラスでは、見えないし、力を発揮出来ないだけ。
だから何もしなくていいから、毎日自分の心のガラスだけは、みがこうね。

日常生活研究所

今回は「野菜の乾燥保存術」



野菜の値段が高くなっていくこれからの時期、少しでも安いうちに買って節約したいですね。ちょっとだけ、知恵袋をお伝えします。

料理や掃除、洗濯の技や手抜き方法、節約術など原稿を募集しています。どしどしお寄せください。



これから乾燥してくる季節。お肌の乾燥は気になりますが、この乾燥を利用して野菜を保存する方法があります。乾燥させることで野菜の成分が凝縮し、栄養価が高まるそうです。

乾燥の方法は基本的には風通しの良いところで、日中は天日干しにして夜は家の中に入れること。また、乾燥に適した食材は水分が少なめの食材が向いており、根菜類が良いようです。また、干すときは市販されている魚などを干す青色のネットに入れて干すと風に飛ばされる心配も少なく、虫もよってこないのが便利です。乾燥後は密封容器などに入れ、できればお煎餅の袋に入っているような乾燥剤と一緒に乾燥保存することをおすすめします。

今回は一部の食材の乾燥保存術をお伝えしたいと思います。

❖ だいこん

干したら、いわゆる「切干だいこん」です。ピーラーでうすく切って一本ずつ干してもよいですが、料理にあわせた形に切ってそのまま干しても良いです。ただし、サイズが大きく厚みがでると乾燥しにくくなります。料理は水にもどして使うか、スープならそのまま入れてもいいです。

❖ きのこと類 (しいたけ、まいたけ、しめじなど)

きのこ類は干すと香りが増します。料理は市販の干しいたけのように、使用する時は一度水に戻してから調理します。

❖ しょうが

食べやすいサイズに切ってから干します。干すと成分が変わり、体の芯から温まる作用が高まるそうです。汁物などにそのまま入れて加熱調理すると食べられます。ジンジャーティーのようにお茶に入れてもいいですよ。

このほか、にんじんやごぼう、イモ類なども向いています。これからの時期、お試してみてください。

リサイクルコーナー

《ゆずってほしい》

- ❖ 冷凍庫 (高さ180cmくらい)
- ❖ 折りたたみベッド

- ❖ ミシン・ハンドミキサー・パソコン一式・掃除機
- ❖ 薄型テレビ・ラジカセ・エレキギター・加湿器
- ❖ 収納家具・歩行用カート・乾燥機
- ❖ 電子レンジ・空気清浄機・洗濯機・冷蔵庫
- ❖ ゴルフシューズ (26cm)
- ❖ キャンプ用テント

まだ使えるのに、押入れに眠っている品々はありますか?電化製品や家具など、「ゆずってほしいもの」「ゆずりたいもの」を受け付けています。電話でご一報下さい。

ゆずってくださる方、ゆずってほしい方は連絡をお願いします。



配食サービス情報

1人暮らしでは毎日の食事をつくるのはけっこう大変と感じている方は多いのではないのでしょうか。また、料理がどうしても苦手という方もいらっしゃると思います。スーパーで食材を買ってきて自宅で作った方が安くすみますが、時には料理をお休みしたい時、ちょっとした外食気分を味わいたいと思う時など、配食サービスを利用してみてはいかがでしょうか。業者さんによって料金や配達エリアがことなります。詳細については各業者さんへお尋ねください。

業者名	料金	配達エリア	営業日	連絡先(所在地)
仕出しの八起	おかずのみ 525円 弁当タイプ 633円 家庭食タイプ 788円	多少の制限あり	年中無休	73-1700 (桜木町)
まるにえ	昼のみ 日替わり弁当 500円	日吉町～ 旭町付近	月～金	71-1531 (新富町)
きらら食品	昼のみ 9種類の中から選べる (390円～500円くらい)	樽前付近～ ウトナイ方面	月～土	36-7470 (新中野町)
おふくろ亭	数種類あり (2個以上から配達)	王子製紙付近～ 新開町	年中無休	53-1234 (明野新町)
まるい弁当	日替わり弁当(昼) 420円 介護食(夜) 700円	苫小牧の両端を 除く地域	月～土	32-3131 (清水町)
米飯市場 あけしよく	お昼のみ 日替わり弁当 450円 ヘルシー弁当 380円	苫小牧駅付近～ 沼ノ端駅付近	年中無休	57-0117 (明野新町)
コープ 配食サービス	週3日以上からの注文 普通食コースと低カロリー コースあり	要相談 安否確認も行って いる	月～土 曜日指定 あり	0120-279 -949

上記の業者さん以外にも苫小牧市内にはお弁当を宅配しているところがあります。また、最近ではインターネットで健康管理食のお弁当を注文できるサイトや、食材を購入できるサイトができています。自炊の方がお財布にやさしいかもしれませんが、時には利用してみたいと思いませんか。

ゆるゆる会

毎月1回行っている茶話会です。9月は10名、10月は11名の方に参加していただきました。最近では徐々に人数が増えてきて賑やかな雰囲気になりつつあります。時には恋愛や仕事の悩みなどを仲間と相談したり、気になるお店の口コミ情報を教えてもらったりとさまざまな話が聞けますよ。気晴らしでの参加や、ちょっとセンターに立ち寄ったついでの参加もOKです。久しぶりに知人・友人に再会することもあるようです。肩をはずす、気をはらず「ゆるゆる」な感じで行っている茶話会です。みなさんの参加をお待ちしております。

次回のゆるゆる会は

11月15日(火) 15:00～16:00 生活支援センター1階 地域交流室

参加ご希望の方は苫小牧地域生活支援センターまでご連絡ください

9月・10月地域活動カレンダー

テイケアわかくさ

9/6(火) 茶話会
9/13(火) イートアップ
9/20(火) 温泉
9/27(火) 千歳空港見学
10/4(火) 茶話会
10/11(火) 果物狩り
10/18(火) イートアップ
10/25(火) 温泉

マインズ

10/23(日) ショッピングレク
10/26(水) マインズ自治会
11月下旬 日帰り温泉レク

植苗病院

9/29(木) お花の会

苫小牧緑ヶ丘病院

病棟 9/9(金) ゲーム大会
10/15(土) アート展見学
デイケア 10/15(土) アート展見学
10/28(金) 温泉旅行(ユニの湯)

ほのほのクラブ

9/10(土) ミーティング(アルドール)
9/11(日) フリーマーケット出店
10/22(土) ミーティング(アルドール)

こぶしフレンズ

9/8(木) アルテン
10/13(木) ミーティング
10月下旬 観楓会

まるにえ

9/3(土)～4(日) のぞみコミセン祭出店
10/23(日) 絆フェスティバル出店

サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

9/3(土)～4(日) のぞみコミセン祭出店
9/8(木) クッキング教室(料理)
9/10(土) あそしえレクリエーション
9/11(日) 緑ヶ丘展望台7階マーケット出店
ふれあい広場出店
9/16(金) リアン課外レク
9/22(木) クッキング教室(スイーツ)
9/23(金) 食べるたいせつフェスティバル出店
10/1(土) もなみ祭り
10/7(金)～8(土) 一泊旅行
10/11(火) クッキング教室(料理)
10/14(火) リアン課外レク
10/15(土) あそしえレクリエーション
10/15(土)～16(日) とよかわコミセン祭出店
10/18(火) 避難訓練
10/23(日) 絆フェスティバル出店
10/28(金)～30(日) 東胆振物産展出店
10/29(土)～30(日) ウトナイ道の駅出店

凡人会

9/11(日) ボウリング(キャッツアイ)
10/16(日) プロ野球観戦(札幌ドーム)

はぁ～とカレー

9/11(日) ふれあい広場出店
9/12(月) 芋掘り&食事会レク
10/3(土) もなみ祭り出店
10/8(土)～9(日) 苫小牧B級グルメ出店
10/16(日) ホッキ祭り
10/23(日) 絆フェスティバル出店
10/24(月) ボウリング&食事会レク

アルドール

9/12(月) 全体ミーティング
10/1(土) 女性センターフェスティバル出店
10/1(土) 親子パン教室
10/11(火) 全体ミーティング
10/15(土) 豊川コミセンまつり出店
10/23(日) 絆フェスティバル出店
10/28(金) 日帰り旅行