

いろいろ情報メモ

グループ活動利用できます。

苦小牧地域生活支援センターでは、当事者・家族・精神保健に関わる活動やその他の地域活動を行っているグループにセンターの各部屋を提供しています。

これまで回復者クラブを中心に、ミーティング、イベントの準備などに利用していた
だいています。

デイクアで、作業所で、仲間同士などのグループ活動で、また家族やボランティアの方々も利用できますので、予定がありましたら、事前にご連絡をお願いします。

❖ *「持ち寄りコーナー」

日頃思うこと、詩や俳句、
その他何でも皆さんの声。

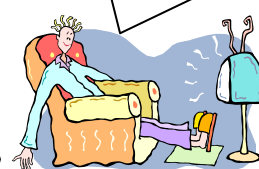
*「日常生活研究所」

料理や掃除、洗濯の技や
手抜き法、節約術など。

* 「いろいろ情報メモ」

イベント案内、サークル
仲間集めなど。

見学も随時できますので、
気軽に立ち寄ってみてください。



ボランティア
募集

精神保健分野に関心があり、社会復帰施設等でボランティアをしたいという方を募集しています。

生活支援センターでは、ボランティアと受け入れ先の連絡調整を行ないます。詳しい内容につきましては電話で

❖ お問い合わせください。

お問い合わせ先

情報誌について、生活支援センターにすることは全てこちらにお問い合わせください。また、質問、ご意見もお待ちしています。

苫小牧地域生活支援センター

TEL (0144) 75-2808

FAX (0144) 75-2815

E-mail care@oregano.ocn.ne.jp

編集後記

12月に入り、今年も残すところあと10日余りですね。1年間ってあっという間ですよな～、年齢を重ねる度にそう実感します・・・

私は今年こそは年末までにあれもやりたい！これもやりたい！やらなければ！と思いつつ、つい後回しになっている事が多くあります。皆さんはどうでしょうか？

— と言いつつ、結局出来ずに（やらずに?）「まあ、いっか」と、開き直ることがここ数年続いている様な気がします。まずは、風邪など引かず元気に良い年を越せますようにと願うだけです。（U）

苦小牧地域
生活支援情報誌

や っ ほ ~
YAHHO

発行：社会福祉法人せらび 苫小牧地域生活支援センター

〒053-0805 苫小牧新富町1丁目3-16 TEL (0144) 75-2808 FAX (0144) 75-2815

E-mail care@oregano.ocn.ne.jp

声をなげかけ、♪♪「やっほ～」

返るこだまに耳を傾け、「やっほ～」 「やっほ～」 ♪♪ 声を返して、またまた♪ 「やっほ～」

STVラジオ「牧とのりおのスーパースクランブル」

少し前の話しになりますが、2011 年 8 月 26 日（金）、午後 3 時から放送中の STV ラジオ「牧とりのりおのスーパースクランブル」という番組の中の「ふれあい広場サンデー九」というコーナーに、中田センター長がゲスト出演しました。「ふれあい広場サンデー九」というコーナーは、社会福祉情報を発信している内容で、道内の福祉施設を紹介するコーナーです。事前にお知らせはしていませんでしたが、偶然聴いてくれていたメンバーさんから、「中田さんラジオに出てたね、聴いたよ！」などと数名から連絡がありました。また、「なぜ教えてくれなかったの？聴きたかった」というメンバーさんもあり、今回聴けなかった方々のリクエストにお答えし、牧さんと中田センター長のやり取りを、簡単ではありますが紹介したいと思います。

☆牧さん 苫小牧地域生活支援センターとはどのようなサービスを提供しているのですか？

★中田センター長 精神障害を始めとした障害者の方々が、地域で安心して生活を送れるように、様々なサービスを提供しています。

☆牧さん 色々なサービスがあると思いますが、具体的にはどのようなサービスを提供していますか？

★中田センター長 面談、電話、訪問、同行支援、情報提供などの相談支援を中心に、気軽に立ち寄れて仲間と話せる憩いの場の提供や、レクリエーション、パソコンクラブなどを実施しています。

☆牧さん 入院生活を終えて地域で生活する方々のお手伝いもされているのですよね？

★中田センター長 ピサポーターと言って、自らも病気の経験を持ちその経験を生かしながら支援してくれている当事者の方々と一緒に支援しています。

☆牧さん ピアサポーターは自分の病気経験を糧にしながら、患者さんの相談役になっているのですね？

★中田センター長 長く入院していると社会経験が乏しくなってしまうので、ピアサポーターとバスの乗り方やATMの使い方など練習しています。ピアサポーターはスタッフとは違った視点で支援をしてくれるので、貴重な社会資源となっています。

☆牧さん ピアサポーターには大きな可能性があるということですね？これから活躍の場を広げていって下さい。

この様な内容で放送は終了しました。10分程度の出演でしたが、センターの機能紹介、ピアサポーターの存在とこれからの可能性について語られました。番組を録音したCDがセンターにありますので、是非聴いてみたいという方はスタッフまで声を掛けて下さい。



★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

- ・11月18日（金）、「ピアサポーター例会」をセンターで行いました。ピアサポーター全員で順番に支援している対象者の支援経過について、それぞれ報告してもらいました。他には、11月下旬に行われる西いぶりセンター・千歳センターとの交流会について、定期的開催している植苗病院でのお茶会での寸劇について打ち合わせを行いました。
- ・11月25日（金）、「西いぶり地域生活支援センター・千歳地域生活支援センター・苫小牧地域生活支援センター、3センターのピアサポーター交流会」を、苫小牧市民活動センターで行いました。初めて顔を合わせる方、再会を楽しむ方もおられ、積極的な意見も飛び交い、和やかな雰囲気での交流会となりました。寒い中、1～2時間かけて苫小牧まで来てくれたことに感謝しています。登別、千歳のピアサポーター、職員の方々、貴重な時間をどうもありがとうございました！また交流できればと思います。
- ・11月29日（火）、「植苗病院でのお茶会」を植苗病院の2階食堂で行いました。今回のお茶会は、“ピアサポーターは具体的にどのようなサポートをしてくれるのか”と言うことをテーマに、ピアサポーターとスタッフが寸劇で伝えることになりました。当日植苗病院に行くと予想以上の参加者があり、打ち合わせはしたものの、人前で演じることにはとても緊張しました。参加者から「分かりやすかった、良かった」との感想をもらい、演じ終わった私達は、安心してセンターに戻りました。次回のお茶会の内容は、次の打ち合わせで話し合う予定です。

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YAHOO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たいと思います。

◆最近、付き合い始めた彼氏とのコミュニケーションの取り方、友達を通して知り合う人達との付き合い方で悩んでいました。でも、職員に話を聞いてもらって、解決法を一つ学んだと思いました。

◆つらいつらいつらい、やっぱり仕事をしないと罪悪感があります。

◆あともう少しで訓練終了です。心が折れそう？でしたが、休まず出席できました。これから移行支援に戻り、“声掛け”など一般就労に向けてスキルアップして頑張らせて頂きます。（休日はゆっくり休みます。）金遣いが荒くなってきているみたいなので、注意していきたいと思います。

◆暇だー、暇で死にそう。デートしたい。



今後も様々な意見や日々感じている事など、皆さんの投稿をお待ちしています。

今後のレクリエーションについてのお知らせ

1月のレクリエーションは『新年会』です。
日にちは1月25日（水）、時間や場所はまだ未定なので、決まり次第センター掲示板に掲示します。チェックしに来て下さいね。

日常生活研究所

今回は「超簡単お雑煮」です！



いよいよお正月が近づいてきましたね！お正月と言えば、『お雑煮』を食べたくなる方が多いのではないのでしょうか・・・今回は、とても簡単な茶漬けの素で作るお雑煮を紹介します。

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。



- 料理の紹介 100円均一等でお手頃価格で売っている『お茶漬けの素』をふりかけて、お湯を注ぐだけ！お好みで、花かつお&水菜などがあれば最高です♪
- 材 料 1、お茶漬けの素（海苔がオススメ！ですが、お好みの味でOKです）1.5～2袋
2、もち 2つ
3、お湯 適宜
4、花かつお、水菜、わさびなど、お好みの食材 適宜
- 作り方 1、もちをトースターでこんがり焼き、器に入れる。
2、お茶漬けの素を入れ、お湯を注ぐ。
3、お好みで花かつお、水菜、わさびを入れて完成！



・お雑煮にはもう飽きた！という方に、ちょっと変わった食べ方を紹介します。

- ① 「紅茶もち」→いつもより濃いめに紅茶を入れ、砂糖は少し甘めにします。そこにコンガリと焼いたもちを入れて食べてみて下さい。お好みにより、ミルクティーでも美味しいようです。
- ② 「雪見だいふく」→レンジで茹でたもちに水あめを入れると、冷凍しても固まらないもちになります。バニラアイスを包めば、雪見だいふくになりますよ。

お雑煮やきなこもちには飽きてしまったという方、おもちゃ好きな皆さん、是非試してみてくださいね！！

リサイクルコーナー

《ゆずりたい》

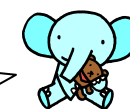
- ・クーラー
- ・足踏み健康器
- ・折り畳みベッド
- ・炊飯器(5合炊き)
- ・釣り竿
- ・アイロン
- ・女性用の靴、サンダル
- ・服、鞆など

《ゆずってほしい》

- ・ミシン・ハンドミキサー・パソコン一式・掃除機
- ・薄型テレビ・CD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・かき氷器
- ・電子レンジ・空気清浄機・洗濯機・冷蔵庫
- ・ゴルフシューズ（26cm）・ノートパソコン
- ・キャンプ用テント・ジュース・カラーボックス
- ・茶タンク（140cm～大きいほど良い）・圧力鍋
- ・掛け時計・置き時計・テレビ台になるもの

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。



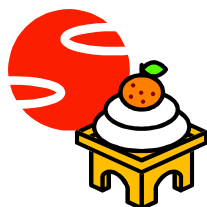
生活支援センター・年末年始のお知らせ

・12月29日(木)、開館時間9時～17時まで 大掃除

(入浴・食事サービスお休みです)

・12月30日(金)～1月4日(水)まで、お休み

・1月5日(木)～平常通り開館(入浴・食事サービス開始です)



大掃除を手伝ってくれる方を募集しています。短時間でもお手伝い出来る方は、スタッフ

までご連絡ください。よろしくお願いします!!

退職・異動のご挨拶

平成20年の4月から、3年9カ月間センターで仕事をさせていただきました、宇津野です。皆さんとはいっぱい話をしたり、レクでは一緒に出掛けたり、楽しい思い出がたくさんあります。迷惑を掛けることもたくさんありましたが、皆さんの優しさに支えられながら、毎日充実した日々を送る事が出来ました。皆さんから学ばせてもらった事は、これからの生活に生かしていきたいと思ひます。今年一杯で退職しますが、子どもが生まれたら、センターに遊びに来ようと思ひていますので、その時にまたお会い出来ることを楽しみにしています。本当にお世話になりました。どうもありがとうございました。

宇津野さんの後、センターに異動となりました園田と申します。以前はまろにえにいましたのでセンターでお会いしている方も多いと思ひますが、これからも沢山の出会いを大切に色々学んでいきたいと思ひています。どうぞ宜しくお願いいたします。

ゆるゆる会

センターで毎月1回行っている茶話会です。最近では10名前後の方々が参加してくれ、楽しくゆっくりした雰囲気です。ぜひ参加してみてください、お待ちしております。

次回のゆるゆる会は

1月17日(火) 15:00～16:00 生活支援センター1階 地域交流室
参加ご希望の方は苦小牧地域生活支援センターまでご連絡ください

11月・12月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

12/13(火) イートアップ食事会
12/20(火) 日帰り温泉
12/22(木) クリスマス会
1/17(火) 日帰り温泉
1/24(火) イートアップ食事会
1/31(火) 氷濤まつり見学



マインズ

12/23(金) クリスマス会
カラオケパーティー(まねき猫)
12/26(月) マインズ自治会
1/1(日) 初詣

マイランドリー

11月予定なし
12/8(木) 忘年会(A型単独)
12/27(火) 食事会&忘年会(移行・B型)

植苗病院

11/24(木) お花の会
12/16(金) クリスマス会(柳町デイケア)

苦小牧緑ヶ丘病院 病棟・デイケア

12/16(金) クリスマス会

ほのほのクラブ

11/4(金) すみれ会見学・交流会
(地域活動支援センターすみれ第一)
12/10(土) ミーティング(喫茶メロディ)

こぶしフレンズ

11/10(木) ミーティング
11/25(金) 勉強会
12/8(木) ミーティング
12/22(木) 忘年会



まろにえ

12/17(土) クリスマス会

サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

11/5(土)～6(日) 安全生活展
フリーマーケット出店
11/8(火) ふくし大作戦出店
11/12(土) イオン販売出店
11/12(土) あそしえレクリエーション
(カラオケ)

11/19(土) 東胆振精神保健大会出店
11/24(木)～26(土) 手作りフェスティバル
出店
11/26(土)～27(日) 福祉フェア出店
12/10(土) あそしえレクリエーション
(温泉)

12/17(土) 忘年会

凡人会

12/9(金) 忘年会
1/20(金) 茶話会



はぁ～とカレー

11/14(月) 支笏湖(紅葉と水のうた)
11/26(土)～27(日) イオン出店
12/12(月) 軽スポーツと食事

アルドール

11/5(土) 親子パン教室
11/8(火) 就労支援講演会出店
(グランドホテルニュー王子)
11/14(月) 全体ミーティング
11/19(土) 東胆振精神保健大会出店
(苦小牧市民会館)

11/28(月) 全体ミーティング
12/5(月) 全体ミーティング
12/15(木) 精神保健市民セミナー出店
(苦小牧市文化会館)
12/16(金)～21(木) クリスマスフェア
12/30(金)～1/4(水) 年末年始休み

