



2月のレクリエーションは、「ボウリング&食事会」です ♪♪

～ ボウリングでストレス発散し、フードコートで一緒に食事しませんか？ ～

- ・日 時 2月26日(土)、苫小牧ジャスコスガイボウリング場(苫小牧ジャスコ2階)
- ・参加費 600円(2ゲーム+シューズ代)、食事は自己負担です。
- ・時間 11時からボウリング開始、フードコートで12時半より食事
- ・集合場所 基本的には現地集合で、苫小牧ジャスコスガイ前のソファ前に集合  
苫小牧南口前のミスタードーナツからジャスコまでの無料送迎バス運行  
ジャスコまで行けない方は、スタッフまで相談してください。  
ボウリングのみの参加でもOKです!!

### ゆるゆる会・茶話会

1月14日には4名の方が集まっていただけでした。楽しい雰囲気の中みんなでおしゃべりを楽しみました。また、1月のセンターのレクリエーションは節分を行なう予定で、その話しになると、職員が鬼となって登場したら盛り上がるという話しができました。

(実際に、1月29日のレクリエーションでは職員が鬼に扮しました!!)

2月7日には5名の方が集まりました。趣味の話やこれまでの経験談など話しが盛り上がりました。また、日本ハム戦の福祉シートに応募するため、どの試合が良いか相談していました。

あとはセンターの運次第!

### 次回のゆるゆる会のお知らせ

次回は3月18日(金) 15:00~16:00

(参加費 100円)

に行かないです。みなさんのご参加をお待ちしております!

## ☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- ☆ 12月15日(水) 植苗病院での院内研修に参加しました。病院のスタッフに、生活支援センター、退院促進支援事業について、ピアサポーターとは何かを、少しでも理解してもらえるよう研修を開きました。皆さん、ピアサポーターの話に真剣に耳を傾けてくれ、理解を示してくれていました。
- ☆ 12月24日(金) 今回のピアサポーター例会は、今年最後の例会、クリスマスイブ、気分転換を兼ね、場所を変えての例会となりました。1年間を振り返り、充実した内容となりました。
- ☆ 1月20日(木) ~22日(土) 帯広でのピアスペシャリストあり方研修会に参加しました。リカバリー、バウンダリー、雇用ガイドラインなどについて学びました。全道各地からピアサポーターが参加し、意見交換したり、再会したり、また新しく知り合えたりと、とても良い経験となりました。
- ☆ 1月27日(木) 今年初めての例会、全員参加となりました。今年も協力しながら活動出来ればと思います。

## 日常生活研究所

今回は「重曹掃除」です!



重曹は、お菓子のふくらし粉として使われているベーキングパウダーと同じ種類の粉です。

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。



最近、洗剤コーナーに重曹が並んでいます。エコな掃除として注目され、この重曹は油污の掃除にはとても効果的です。なぜ効果的なのか・・・。重曹はアルカリ性で油污は酸性だからだそうです。

ガスコンロや換気扇のしつこい油污には、「重曹ペースト」や重曹を粉のまま使いクレンザー代わりとして使えます。ちょっとした汚れには「重曹水スプレー」を使ってもOKです。市販の合成洗剤と比べると手あれが少なく、意外に汚れがよく落ちます。

ただし、アルミ製の鍋などに使うと黒く変色してしまうので注意が必要です。

重曹は100円ショップでも売ってます。パッケージの裏に使い方が印刷されている商品もありますので、もし興味がありましたらぜひ試してみてください。

#### \*重曹ペーストの作り方\*

重曹：水 = 2：1  
の割合で混ぜるだけです。

#### \*重曹スプレーの作り方\*

水1カップ(200cc)に重曹小さじ1~2  
を入れて重曹を溶かします。お湯の方が溶けやすいですが、ぬるま湯でも十分とけます。

### センターレクミーティングについて

センターでは、4月からの毎月のレクリエーションの内容を、レクミーティングで話し合っています。毎年3月に開催しているレクミーティングでは、3月以外の4月から翌年の2月の毎月のレクリエーションの希望を聞き、1年間の計画を立てます。センター恒例の、金太郎池でのバーベキューやクリスマス会は、開催してほしい!今まで行った事のない場所に行ってみたい!など、皆さんの希望を聞いてから、計画を立てようと思います。レクリエーションについて意見のある方は、是非参加して下さいね。3月7日(月)15時~、センター1階地域交流室です。多くの方の参加お待ちしております!!

## リサイクルコーナー

### 《ゆずりたい》

- ・炊飯器
- ・ガスコンロ(LP)

### 《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・ラジカセ・エレキギター・加湿器
- ・収納家具・絨毯(4~6畳)・歩行用カート
- ・乾燥機・自転車・ガステーブル・キャンプ用テント
- ・ゴルフシューズ(26cm)・ビデオデッキ・電子レンジ
- ・たこ焼き器・空気清浄機・洗濯機・冷蔵庫

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。







# クッキングクラブ



12/4 (土)

今日のクッキングはメンバー・スタッフ合わせて、11

名の参加となりました。10時のメニュー決めには3名のメンバーさんしか集合しておらず、3人のリクエストをまとめた『カツ定食』に決まりました。人数が多かった分、量も多かったのですが、皆さん分担された調理をスムーズにこなし、12時には会食となりました。

ボリューム満点のトンカツとサラダ・スープで野菜も多く、バランスの取れた昼食となり、食後にはフルーツもつきました。250円と米1合でこんなに一杯食べられるなんて!!と大好評でした。食べきれなくて持ち帰っている方も、数名いらっしゃいました。



1/15 (土)

今日のクッキングは、メンバー・スタッフ合わせて7名の参加でした。メンバーさんは4名だけだったので、

それぞれ食べたいものを挙げてもらったところ、お雑煮とちらし寿司に決まりました。今年初めてのクッキングと言うことで、お正月らしいメニューとなりました。

買い物上手な買い物班のおかげで、お雑煮もちらし寿司も多く作ることができ、おもち3個も入った、具たくさんのお雑煮を皆で食べました。さすがに、お雑煮をもって帰るのは難しいので、ちらし寿司をお土産に持ち帰り、夜ごはんにする!という方が多かったです。

いつも楽しい雰囲気、美味しい料理を食べられると、皆さんクッキングクラブを楽しみにしてくれています。初めての参加でも、楽しめるクッキングクラブですので、1度参加してみてください。皆さんの参加、お待ちしております♪



はじめてセンターに  
こられる方も大歓迎!!

## クッキングクラブ 次回ご案内



### メニュー

- ♪カツ定食♪
- ・トンカツ
- ・ミニナポリタン
- ・豆腐サラダ
- ・ミネストローネ
- ・パイナップル



### メニュー

- ・お雑煮
- ・ちらし寿司



# 1月・2月地域活動カレンダー

**コスモス・サークル**  
第1・3水曜日 10:00~12:00 ミーティング

**デイケアわかくさ**

1/11(火) 日帰り温泉  
1/18(火) イートアップ食事会  
1/21(金) サンガーデン図書館散策・見学  
1/25(火) イオンでショッピング  
2/ 8(火) 支笏湖水濤祭見学  
2/15(火) イートアップ食事会  
2/22(火) 日帰り温泉

**こぶしフレンズ**

1/13(木) ミーティング(生活支援センター)  
1/27(木) 新年会  
2/10(木) ミーティング(生活支援センター)  
2/24(木) 入浴

**凡人会**

1/27(木) 茶話会  
2/20(日) 食事会(第一洋食)

**マイランドリー**

2/25(金) 食事会

**マインズ**

2/22(火) マインズ自治会  
3月下旬 マインズ自治会

**苫小牧緑ヶ丘病院**

デイケア 2/18(金) 冬まつり  
病棟 2/18(金) 冬まつり

**サポートセンターあそしえ・アトリエリアン**

1/12(水) クッキング教室  
1/14(金) 新年会  
1/21(金) 課外レク(ボウリング)  
2/ 5(土) ウィンタースポーツクラブ  
(夕張マウントレースイ)  
2/ 9(水) スイーツクッキング教室  
2/16(水) ソロプチミスト例会販売  
2/25(金) 課外レク(ボウリング)

**はぁ〜とカレー**

1/17(月) ウトナイ湖散策、食事会レク  
2/14(月) 軽スポーツ・食事会レク

**植苗病院**

1/25(火) お花の会  
2/24(木) お花の会

**ほのほのクラブ**

1/22(土) ミーティング(クローバー)  
1/29(土) 温泉&食事(いといの湯)  
2/ 5(土) ボウリング(中央ボウル)  
2/12(土) ミーティング(クローバー)

**アールドール**

1/17(月) 全体ミーティング  
2/14(月) 全体ミーティング

みなさん、ご協力  
ありがとうございました。

