

ゆるゆる会・茶話会

4月15日（金）、4名のメンバーさんが参加してくれました。今回は5月のレクリエーション・ボウリング&食事会の会場について話し合いました。

ボウリング会場は、分かりやすいようにと、苫小牧駅北口の『キャッツアイ』に決まり、食事はドンキホーテ内の『ロッテリア』に決まりました。

多くの方々の参加、お待ちしております～（*^_^*）

次のゆるゆる会のお知らせ

今回は5月17日（火）15：00～16：00（参加費 100円）
に行ないます。みなさんのご参加をお待ちしております！

～毎週木曜現わる～

初めまして、千歳の就労支援センターおむ・ねっと0m-netから参りました重村 知佳と申します。毎週木曜日に村田さんと交代で勤務しています。まだまだわからないことはたくさんありますが少しずつ慣れていければと思っております。そして、こちらで学んだことを千歳に持ち帰りたいと思います。これからもよろしくお願いします！

ちなみに、好きな食べ物はスープカレーで、食べれるけどそこまで好きじゃない食べ物はカレーです。

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

☆2月28日、植苗病院でお茶会を開きました。予想していたよりも多くの方が参加を希望してくれ、2回に分けてお茶会を開催することになりました。この日が第1回目で、その中でも二つのチームに分かれてのお茶会となり、参加してくれた方々とは初対面でしたが、苫小牧市内の作業所で作っているお菓子を食べながら楽しい時間を過ごすことが出来ました。

☆3月14日 初めて「ピアサポーター研修」という研修会を開催しました。支援や日頃の生活で抱えている精神的な荷を下ろす場になることになり、話せる範囲で話してもらいました。皆さん、普段あまり話さない内容の話題を提供してくれ、意外な一面を見せてくれたことが印象に残っています。

☆3月28日 植苗病院で第2回目のお茶会を開催しました。今回も初対面の方ばかりでしたが、少しずつ話しも弾み、段々と笑顔が見られるようになりました。また次の機会にお会いできれば嬉しいです。

日常生活研究所

今回は「災害対策」です！



最近大きな地震がありましたね。
自然災害はいつ起こるか予測不可能です。

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。



初めに、この度東北地方太平洋沖地震、長野県北部を震源とする地震により被災された皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。

ここでは災害時（地震）に有効な情報などを紹介します。基本的なことから、地震がおきたらまず机の下などに隠れて身の安全を確保してください。それから脱出口を確保し火の始末は忘れずにおこなってください。揺れがおさまったとしても油断はしないでください。津波警報が出ている間は絶対に海辺に近付かないでください。たとえ50cmの津波だとしても油断は出来ません人は簡単に流されてしまいます。

～応急処置～（家具の下敷きや上からの落下物による下敷きになっている場合。）

意識が無く反応が無い場合は以下のことをおこないましょう。

①声をかけ反応を確認する。②目を開きライトを当て、瞳孔が反応するか確認する。瞳孔が開いている場合は緊急事態です。③脈を確認する、弱くないかどうかを確認する。④意識がない場合、気道を確保し呼吸を確認する。決してゆすったり強く叩いてはいけません。⑤部分的な腫れ、頭部にコブがある場合は冷やす。後、速やかに119番に連絡しましょう。

自然災害とは急におこるものです。どんなことがあっても冷静さを保ち、焦らず、助け合いながら対処しましょう。

リサイクルコーナー

《ゆずりたい》

- ・ 皿
- ・ じゅうたん
（4畳半くらい）

《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せんか？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



2/12(土)

この日はメンバーさん3名・スタッフ3名、計6名でのクッキングクラブとなりました。メニュー決めには2名の方が参加してくれ、2人の食べたい物に決まりました。体に優しいものを食べたい!とのリクエストで、温かさを感じる卵丼、野菜たっぷり健康に良い野菜スープ、それにデザート2品もつき、バランスの取れたメニューとなりました。料理の得意な3人だったので、野菜の切り方や味付けなどもメンバーさんをお願いし、みんなで楽しく調理することができました。味はもちろん美味しく仕上がり、温かい料理と温かい雰囲気での食事となり、とても癒されました。みなさんお腹一杯になり、喜んでくれていました。



3/12(土)

今回はなんと参加メンバーさんは1名でした!! 私が入職してから、参加者が1名という少なさは初めてだったので、驚きました。

1名だったので食べたい物・作ってみたい物を挙げてもらい、海鮮入りのかき揚げ丼を作ることになりました。メニューを決めてから、買い物に行ってもらい、調理では得意な分野を担当してもらいました。品数が多かったため、調理は大変だったと思いますが、一生懸命協力しながら作ってくれました。おかげで、美味しく、ボリューム満点の料理を食べる事ができ、メンバーさんも「かき揚げ丼、食べたかったんだよね」と大満足していました。

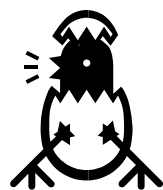


4/9(土)

最近は、焼きそばブームなのでしょうか?ソース焼きそばvs.あんかけ焼きそばで意見が分かれたましたが、今回はソース焼きそばになりました。麺が4袋あり、参加者は4名だったので、全員が一袋ずつ担当し味付けをしていただきました。一人分の量はおそらく1.5人前ほどあり、お皿に盛りつけるととてもボリューム満点でした。中華スープもとてもおいしくできあがっていて、おかわりしたい人もいましたが、焼きそばでかなり満腹になってしまう人もいて、おいしいのにおかわりできないほどとてもボリュームいっぱいの食事となりました。

メニュー

- ・ 卵丼
- ・ 野菜スープ
- ・ 白玉ぜんざい
- ・ グレープフルーツ



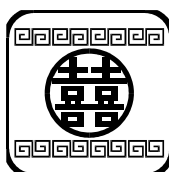
メニュー

- ・ かきあげ丼
- ・ サラダ
- ・ もやしとわかめの和え物
- ・ お吸い物
- ・ パイナップル



メニュー

- ・ ソース焼きそば
- ・ 中華スープ
- ・ サラダ



3月・4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

テイケアわかくさ

3/8(火) イートアップ食事会
3/15(火) イオンでショッピング
3/22(火) 日帰り温泉入浴
3/30(水) 青少年科学館見学
4/12(火) ボウリング
4/19(火) イートアップ食事会
4/26(火) 日帰り温泉入浴

こぶしフレンス

3/10(木) ミーティング(生活支援センター)
3/24(木) カラオケ
4/14(木) 総会(生活支援センター)
4/28(木) ボウリング

凡人会

3/11(金) 茶話会
4/15(金) 茶話会

アルドール

3/14(月) 全体ミーティング
3/22(火) 全体ミーティング
4/18(月) 全体ミーティング

苫小牧緑ヶ丘病院

デイケア 3/17(木) 映画館で映画鑑賞
4/22(金) 温泉

サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

3/5(土) ウィンタースポーツクラブ
(ソノーボード)
3/8(火) クッキング教室(料理)
3/18(金) 駅コンコース販売(工芸班)
4/5(火) クッキング教室(料理)
4/10(日) イオン販売出店“ふれあいふり”
4/15(金) 課外レク(ボウリング)
4/16(土) レクリエーション活動
4/19(火) クッキング教室(スイーツ)
4/23(土) 道の駅販売
4/24(日) 道の駅販売

はぁ〜とカレー

3/14(月) レクリエーション
4/10(日) イオンに出店
4/11(月) レクリエーション

植苗病院

3/24(木) お花の会
4/28(木) お花の会

ほのほのクラブ

3/26(土) 総会(金剛園だんらん亭)
4/9(土) ボウリング(中央ボウル)
4/16(土) カラオケ&ミーティング
(アルドール)

マインズ

4/27(水) マインズ自治会
5月下旬 お花見&日帰り温泉(登別方面)

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



★日時 5月14日(土) 午前10時~午後1時半

★参加費 250円 ★米1合持参(お宅に置いていない方はご相談ください)