

いろいろ情報メモ

グループ活動利用できます。

苫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。
 テイクアで、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。

- 原稿募集**
- *「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。



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関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

苫小牧地域
生活支援情報誌



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〜」

センターの地デジ化完了！ 三菱電機株式会社北海道支社さんより

この度、三菱電機株式会社北海道支社さんより液晶テレビ購入費用のための寄付金をいただきました。「三菱電機 SOCIO-ROOTS 基金」を設立され、「マッチングギフト」という制度を行い社会福祉分野での活動を支援されているそうです。この制度では、社内でのチャリティーボウリング大会や募金箱などさまざまな活動を通じて社員が集めた募金額と、それと同額の金額を会社さんで拠出される制度とのことです。会社さん、そしてそこに働く社員さんからの善意をいただき、当センターではブルーレイ内蔵型の液晶テレビを購入させていただき、食堂に設置させていただきました。メンバーさんからは「画面が大きく見やすい」「画像がきれい」「デジタルだと字幕が出るのでありがたい」などなどコメントが寄せられており大変好評です。三菱電機さん、そして社員のみなさま、ありがとうございました。



そして、この食堂のテレビの地デジ化に伴い、館内すべてのテレビの地デジ化が完了しました。

5月 ボーリング&食事会 レクリエーション



5月28日(土)、メンバーさん6名と職員で、ボウリングに行きました。皆さんボウリングが得意と言うことで、ストライク・スペアが続き、ハイレベルなゲームとなりました。ボウリングで汗を流した後は、ロッテリアで好きなハンバーガーを食べ、外での昼食をゆっくり楽しみました。皆で体を動かし、お腹一杯食べ、充実した1日を過ごすことができました。

編集後記



吾輩は猫である。名前はまだない。最近、毎日のようにセンターに出勤しているが、いっこうに建物の中には入れてもらえない。なぜだ？こんなにも毎日かわいく鳴いているのに、メンバーさんやスタッフからもかわいがられているのに。だが、ほぼ毎日玄関前におるぞ。みんな、センターに来たらオレを探してみてください。(ねこ)

いちご持りのご案内
 6月25日(土) 10:00~
 参加費 500円
 参加希望の方は事前に申し込みをお願いいたします。
 また、集合場所についてはお問い合わせください。

東胆振圏域ピアカウンセリング研修のご案内

目的	共通の経験と関心に基づいた仲間同士の相互支援活動です。相手の言葉に傾聴し、自分の経験を語るにより互いに支え合い、自分の問題を自分で解決していこうという考え方を講義と演習を通じて互いに学び合います。
場所	苫小牧保健所会議室 7月4日(月) 10:00~15:30 7月5日(火) 10:00~15:30
対象	当事者 ピアサポーター 病院職員 障害福祉サービス事業所スタッフ 市町村障害福祉担当者 家族会関係者
料金	無料
主催	北海道精神保健推進協会こころのリハビリ総合支援センター 北海道苫小牧保健所 苫小牧地域生活支援センター
講師	こころのリハビリ総合支援センタースタッフ

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

ゆるゆる会

毎月、第2火曜日の15:00から16:00まで行っている茶話会です。5月は5名、6月は8名のメンバーさんが参加されました。気晴らしでの参加や、ちょっとセンターに立ち寄りたついででの参加も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よ。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

7月12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生活支援センターまでご連絡ください

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

☆5月20日(金)、ピアサポーター例会を行いました。まずは気分調子を兼ねて、ゴールデンウィークをどのように過ごしたのか、一人ずつ話してもらいました。皆の休日の過ごし方を聞きながら、今後の参考にできればと思います。

☆5月25日(水)、植苗病院でのお茶会に参加しました。患者さんやピアサポーター合わせて15名の参加があり、今回はサイコロを使ったゲーム方式でお茶会を進めて行きました。サイコロを振ってもらい、出た目の質問(好きな食べ物は何ですか?好きな動物は何ですか?など)に答えてもらいました。

夕食サービスの申込締切時間の変更についてのお知らせ

業者さん変更に伴い、夕食サービスの締切時間が変更となります。

<変更前> 前日 11時

<変更後> 前々日 11時

となります。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

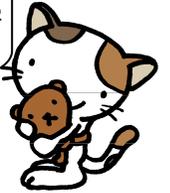
日常生活研究所

今回は「暑さ解消法」です!



夏本番前!ついエアコンのスイッチに手が伸びてしまい電気代が…。そんな方に「節電!暑さ解消法」をご紹介します!

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。



【まずは、窓を全開に!】夏場に密室にしていると外気温よりも室内の方が高くなっていることが多いので帰ったらエアコンをつける前に一旦窓を開けましょう。外気温まで部屋の温度を下げてからエアコンを付ける方が、部屋の気温を早く下げることが出来ます。

【扇風機や換気扇を活用!】夏は、窓を開けてもなかなか風が入ってこないの、外気を取り入れるのは難しいです。扇風機は、部屋の空気を窓の外に向かって流れるように設置してつけます。それと、台所の換気扇も室内のこもった空気を強制的に排出するので効果があります。

【軽くシャワーを浴びて、汗を流す!】部屋が外気温と同じくらいに下がるまでには少し時間がかかります。そこで、その間にぬるめのお湯で簡単にシャワーを浴び、汗を流してしまいましょう。一度シャワーを浴びると汗が引き、体感温度も一気に下がります。シャワー後に、冷たいお茶を飲んだころには部屋を気温も下がっていることでしょう。

家に帰ってエアコンを「急冷」にしても、なかなか涼しくなりません。また、一度「急冷」で部屋を冷やし過ぎてから、節電のために設定温度を28度に上げると「ちょっとまだ暑いかな・・・」と感じてまた温度設定を下げてしまいます。

「帰宅→エアコン→夕食→お風呂(シャワー)」という動作を「帰宅→お風呂(シャワー)→エアコン→夕食」のように、ちょっと発想を変えてみるだけで、部屋も早く快適温度になり、電気代の節約にもなるのです。

~その他の暑さ対策~

- ・消灯(必要とする以外の明かりは消し、使っていない電化製品もコンセントから抜いて待機電力をなくす)
- ・予防(風間に直射日光が射す部屋は、雨戸や遮光カーテンで日光をシャットダウン)
- ・霧吹き(霧吹きで水を体に噴きかけ、扇風機にあたると気化熱で涼しく感じる。扇風機に霧吹きかけ霧混じりの風が体にあたればより涼しく、水のかわりにアロマウォーターなどを使うと清涼感アップ)

リサイクルコーナー

《ゆずりたい》
炊飯器三合炊き

《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

5月14日(土)

今回はメンバーさん2名、職員3名と少人数でのクッキングクラブでした。メニュー決めには、1名の方のみの参加だったので、その方のリクエストで、麻婆豆腐に決定しました。野菜たっぷりの中華スープとサラダも作り、バランスの取れた食事となりました。自分では中々作れない料理と言うことで、作り方を覚えて家でも作れるようにとスタッフと一緒に楽しく調理を進め、美味しい麻婆豆腐が完成し、皆で美味しく頂きました。皆で作って食べる料理は、やはり美味しいですね!!

メニュー

- 麻婆豆腐
- サラダ
- スープ
- キウイフルーツ



6月11日(土)

今回はメンバーさん2名、実習生さんなど7名で行いました。調理では炒め担当や切り担当などそれぞれ得意な事を担当されたり、とても楽しく調理されていました。今回は主に中華料理が並んだほか、スタッフ持ち寄りの山菜料理も加わりとてもボリューム満点の料理ができ上がりました。味も抜群で「おいしい」の連発でした。また、おかわりも十分な量があり、みなさんとても満足されていたようでした。後片付けまで、みなさんとても協力されて、あっという間に後片付けが終わってしまいました。

メニュー

- チャーシューチャーハン
- 肉団子のスープ
- 卵焼き
- マカロニサラダ
- 山菜炒め

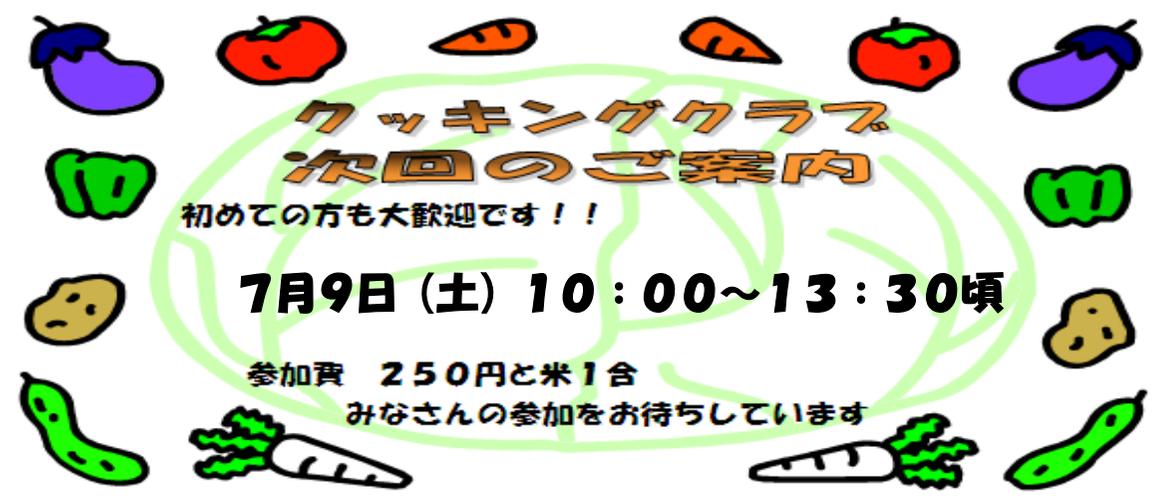


クッキングクラブ 次回のご案内

初めての方も大歓迎です!!

7月9日(土) 10:00~13:30頃

参加費 250円と米1合
みなさんの参加をお待ちしています



5月・6月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

5/13(金)	文化公園散策
5/17(火)	花見
5/20(金)	支笏湖散策
5/24(火)	新千歳空港見学
5/27(金)	フェリーターミナル見学
5/31(火)	坊主山登山
6/10(金)	イオンでショッピング
6/14(火)	イオン食事会
6/17(金)	緑ヶ丘公園散策
6/21(火)	航空自衛隊見学
6/24(金)	カラオケ
6/28(火)	温泉

コスモス・サークル

第1・3水曜日 10:00~12:00 フリー活動

凡人会

5/20(金)	茶話会
6/12(日)	パスタ・デ・ドーモ食事会

苫小牧緑ヶ丘病院

デイケア

5/16(月)	花見
6/29(水)	いちご狩り (雨天時、温泉)

アルドール

5/16(月)	全体ミーティング
6/13(月)	全体ミーティング
6/23(木)	チャリティー福祉寄席出店

はぁ〜とカレール

5/16(月)	カラオケ
6/9(木)~11(木)	夏の花苗セール
6/13(月)	支笏湖散策
6/23(木)	ソロブチミスト 出店
6/25(土)、26(日)	イオン福祉フェア 出店
6/26(日)	はすかつぶ フリーマーケット 出店

ほのほのクラブ

5/14(土)	ミーティング&カラオケ (アルドール)
5/21(土)	バーベキュー (アルドール)
6/11(土)	ミーティング&カラオケ (アルドール)
6/25(土)	海でバーベキュー (有明町海岸) ※雨天時はボウリング

サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

5/6(金)	クッキング教室 (スイーツ)
5/11(水)	イオン販売
5/12(木)~14(土)	ホビーフェスティバル出店 (功オ)
5/14(土)	お花見 (美唄)
5/18(水)	課外レク (野球観戦)
5/24(火)	クッキング教室 (料理)
5/28(土)	レクリエーション (温泉)
5/30(月)	スポーツ (バレー)
6/8(水)	クッキング教室 (スイーツ)
6/11(土)	イオン販売
6/10(金)	課外レク
6/18(土)	レクリエーション (カラオケ)
6/19(日)	緑ヶ丘展望台祭、キャド財付出店
6/23(木)	クッキング教室 (料理)、 国際/ワグミストチャリティー寄席出店
6/28(火)	スポーツ (バレー)

こぶしフレンズ

5/12(木)	ミーティング(生活支援センター)
5/26(木)	花見
6/9(木)	ミーティング(生活支援センター)
6/23(木)	カラオケ

道央佐藤病院

6/14(火) メモリアルパーク祭

植苗病院

6/30(木) お花の会