

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。デイケアで、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〜」

苫小牧初！いちご狩りに行ってきました！！

6月25日、苫小牧市字糸井にあるファームフラガリアさんのいちご狩りに行ってきました。これまで市内にはいちご狩り農園さんがなく、センターでの果物狩りはいつも遠方に行くため、車の定員により参加者の人数制限になっていましたが、今回は参加したい方全員が参加することができました。

ファームフラガリアさんは通常日曜日みの営業ですが、センターでのレクリエーションで利用させていただきたいとご相談させていただくと特別に開園していただきました！6棟あるビニールハウスのうち2棟開放していただき総勢18名でお邪魔させていただきました。みなさん、たくさんのおいちごを頬張り、そしておみやげ用に摘んだりしてとても楽しくいちご狩りをさせていただきました。ファームフラガリアさんありがとうございます。



金太郎の池で、バーベキューを楽しみました！！

7月23日、苫小牧緑ヶ丘公園の金太郎の池で、毎年恒例のバーベキューを楽しみました。食材の関係で締め切りを早めたこともあり、例年よりも少ない人数でのバーベキューとなりました。天気は曇りから段々と晴れに変わり、暑すぎず寒すぎずの良い天候でした。食材は十分用意したつもりでしたが、足りるかどうかドキドキしながらお肉を焼いていました…が、2時間後には皆さん大満足してくれ、食材もちょうどなくなりました。お腹一杯になった後は自由行動にし、ベンチで昼寝をする人もいれば、池のカモや鯉に餌をあげたり散歩する人もおり、それぞれが夏の自然を楽しみました。今年から、炭や肉の販売が始まったとのことで、気軽にバーベキューを楽しむことが出来るようになったようです、皆さんも是非どうぞ！！



編集後記

ある日、某店でとんかつが入った商品を購入し、さあ、食べよう！と一口食べたらお肉がなんだか赤い。光の下に移動してじっくり観察してみるとやっぱり赤い・・・。「これって、生じゃない？」と凝視。お店に電話し商品を確認してもらったが、店員も「赤いですね・・・」の一言。お詫びに商品分を返金してもらい、500円の商品券をいただいた。しかし数日後、感染性胃腸炎を発症！生肉との因果関係ははっきりしないが、お店の人からは「お大事に」の一言。もちろん商品券は捨てました。(M)

流しそうめんレクリエーション！！

8月9日、センター前で流しそうめんとスイカ割りをしました。17時から準備を始め、18時から流しそうめんを始めました。流している方としてはゆっくり流しているつもりでしたが、いざ自分が食べようとする、なかなか簡単にはそうめんが取れず悪戦苦闘しました。そうめんの他にも、ミニトマトやキュウリ、チーズや魚肉ソーセージ等と一緒に流しましたが、丸いものを取るのには本当に難しく、皆さん一生懸命に食べてくれました。お腹が一杯になってきたところで、スイカ割りをしました。やはりスイカ割りは、盛り上がりませんか？とても賑やかな雰囲気、最後にスイカを食べて、無事に終了しました。後片付けまで手伝ってくれた皆さん、どうもありがとうございました。



ゆるゆる会

毎月1回行っている茶話会です。7月は10名、8月は7名の方に参加していただきました。暑い日が続く、最近はチョコ人気が衰退してしょっぱいお煎餅が好評です。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、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

9月20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

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

☆6月27日(月)、植苗病院での茶話会の打ち合わせがありました。前回の茶話会の振り返りを行い、患者さんにとって茶話会が「楽しめる場所」として認識してもらえよう働きかけていくことで話しがまとまりました。そのために、ピアサポーターやセンターについて詳しく知ってもらおうと、参加希望患者さんに向けて事前にアンケートを実施することになり、次回の茶話会では、楽しみながら少しずつ興味を持ってもらいたいです。

☆7月4日(月)・5日(火)の2日間に渡り、ピアカウンセリング研修が開催されました。メンバーさんや福祉職従事者、行政関係者など20人以上の方が参加してくれました。コミュニケーション方法や信頼関係について学び、自分自身を振り返る良い機会となりました。

☆7月22日(金)、センター1階地域交流室で毎月1度開催しているピアサポーター例会を行いました。それぞれの対象者の支援についての報告、お茶会に向けてのロールプレイを行いました。予定が多く入ってきているので、無理せずに体調管理しながらピアサポーターとして活動することを改めて確認しました。

☆7月27日(水)、植苗病院でお茶会が開かれました。事前に行っていたアンケートを基に質問を用意し、サイコロを使ったゲーム方式での茶話会でした。積極的に参加してくれた方、疲れている様子の方、趣味の映画集を持参し見せてくれた方など、お茶会を楽しんでもらえたのではないかと思います。

日常生活研究所

今回は「歯の健康」です！



毎日の歯みがきは大切！年に1回は歯科健診を受け、虫歯等の検査をしてもらいましょう！治療費の節約になるかもしれませんよ。

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。



①歯の着色について

歯の色には個人差があり、エナメル質が薄いと黄色に見えることがあります。しかし、歯の着色の原因の40%が外因性、つまりタバコやコーヒーによる着色なのです。毎日の歯みがきでも着色予防をすることができますが、しつこいものは歯ブラシでは落とすきれないことも。そんな時は力任せの歯磨きでは歯茎を傷めたりしてしまいます。歯ブラシの代わりにガーゼに歯磨き粉をつけてやさしく丁寧に磨いてみてください。歯ブラシよりも簡単にヤニがとれます。

②歯垢について

歯と歯肉の境目にある白いネバーっとしたものが歯垢。実は細菌のかたまりなのです。水で口をすすぐだけでは取れません。放っておくと口臭、むし歯、歯周病の原因となりますので、毎日、歯ブラシで除去することが大切になります。

③歯石について

歯垢をそのままにしておくと、唾液の中のカルシウムやリンなどと結合し歯石になってしまいます。歯石は歯周病などの原因となってしまいます。さらに悪いことに歯石の表面はザラザラしているのでさらに歯垢が付きやすくなってしまいます。歯石も除去する必要がありますが、歯垢と違って歯ブラシだけでは除去できません。歯石になったら歯医者さんで除去してもらわなければなりません。まずは歯石にならないよう歯垢を取り除くことが大切になってきます。

④口臭について

口臭を防ぐにはとにかく口の中の清潔を保つこと。虫歯や歯周病ができると臭うこともあり、まずは毎日の歯磨きをしっかり行い虫歯や歯周病を防ぐことが大切です。また、口臭の多くは歯垢よりも舌の上や奥にたまった汚れから発生するので、歯磨きの後舌の付け根をブラッシングするのも効果的です。ただし、舌は傷つきやすいのでソフトに軽くブラッシングしてください。

リサイクルコーナー

《ゆずってほしい》

《ゆずりたい》

・アイロン
・じゅたん

・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。



生活支援センター サービスの変更についてのご案内

職員体制の変更等に伴い、7月より生活支援センターでのサービスの一部が変更されました。変更となったサービスは下記の通りです。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

クッキングクラブ→休 止

昼食サービス→中 止

パソコンクラブ→木曜日15:00と16:00(ただし、第2木曜日を除く)

東胆振圏域地域移行研修のご案内

目的 精神障害者の地域移行事業が行われるようになり5年が経過し、この事業によって精神障害者が地域で生活することによるどのような影響をもたらしたのか、今後どのようなことが地域で必要とされるかなど明らかにする。

場所 北海道苫小牧保健所会議室

日時 平成23年9月6日(火) 10:00~16:00

対象 当事者、病院職員、障害福祉サービス事業所及び施設職員、各市町村障害福祉担当者、家族会関係者など

主催 北海道精神保健推進協会 ところのリカバリー総合支援センター

北海道苫小牧保健所 苫小牧地域生活支援センター

内容 9:30 受付開始

10:00 開会

10:10 活動報告「東胆振圏域における地域生活支援事業を振り返って
～ピアサポーターの活動を中心に～」

12:00 昼休み

13:00 シンポジウム「地域生活支援事業について振り返る」
～医療機関、家族会、行政などそれぞれの立場から～」

16:00 終了

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(申込締切 8月31日)

9月のレクリエーションのお知らせです。

9月27日(火)、苫小牧市科学センターで投影されるプラネタリウムを、一緒に鑑賞しませんか？

13時現地集合で、14時からの「秋の星座とペルサウス座の神話」というプラネタリウムを鑑賞します。科学センター内を見学してからプラネタリウムを鑑賞する予定ですが、プラネタリウムのための鑑賞でもOKです。お金はかかりませんので、お気軽に参加して下さい。

7月・8月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

- 7/ 8(金) アウトレットモールレラ見学
- 7/12(火) いちご狩り
- 7/15(金) 樽前神社祭見学
- 7/19(火) イートアップ食事会
- 7/22(金) ウトナイ道の駅見学
- 7/26(火) 日帰り温泉
- 7/29(金) ノーザンホースパーク見学
- 8/ 9(火) 樽前山登山
- 8/12(金) 緑ヶ丘公園散策
- 8/16(火) 支笏湖見学
- 8/19(金) 北大研究林見学
- 8/23(火) バーベキュー
- 8/26(金) 全道精神障害者回復者スポーツ大会
- 8/30(火) 日帰り温泉

植苗病院

- 7/15(金) 夏まつり
- 7/28(木) お花の会

道央佐藤病院

- 8/9(火) 盆踊り

苫小牧緑ヶ丘病院

- 病棟 7/30(土) 夏まつり
- デイケア 7/30(土) 夏まつり
- 8/26(金)~27(土) キャンプ

凡人会

- 8/ 5(金) 茶話会・港祭り見学
- 9/11(日) ボウリング(キャッツアイ)

ほのほのクラブ

- 7/23(土) ミーティング&お茶(アルドール)
- 7/30(土) 温泉(ゆのみの湯)
- 8/20(土) 手芸(アルドール)
- 8/27(土) ミーティング&お茶(アルドール)

こぶしフレンズ

- 7/28(木) クッキング(豊川コミュニティセンター)
- 8/11(木) ミーティング(生活支援センター)
- 8月下旬 キャンプ(アルデン)

コスモス・サークル

第1・3水曜日 10:00~12:00 フリー活動

サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

- 7/ 2(土) バーベキュー(金太郎の池)
- 7/10(日) イオン販売(ふれ愛いぶり)
- 7/17(日) 金太郎池まつり
- 7/22(金) ミニバレー交流戦
- 7/23(土) レクリエーション(食事会)
- 7/23(土).24(日).27(水) アートフェスタ出店
- 7/28(木) クッキング教室
- 7/29(金) セミナー&キャンプ参加(小樽) 着物フェスタ参加出店
- 7/30(土) 光洋元気祭出店
- 8/5(金)~7(日) 港まつり出店
- 8/11(木) イオン販売(ふれ愛いぶり)
- 8/13(土)~16(火) 夏期休業
- 8/15(月)~16(火) 光洋町夏祭り出店
- 8/18(木) クッキング教室
- 8/19(金) 課外レク
- 8/20(土) レクリエーション(野球観戦)
- 8/26(金) 全道スポーツ大会参加(札幌)
- 8/27(土)~28(日) チャレンジドフェア 2011 出店(千歳レラ)

はぁ〜とカレー

- 7/11(月) 支笏湖散策レクリエーション
- 8/ 8(月) 金太郎の池レクリエーション
- 8/13(土)~15(月) お盆休み
- 8/27(土)~28(日) ウトナイ湖 カレーサミット出店

アルドール

- 7/ 8(金)~9(土) 一泊旅行(旭川方面)
- 7/11(月) 全体ミーティング
- 7/29(金) チャリティーフェスティバル出店(プリンスホテル)
- 8/11(木)~13(土) お盆休み
- 8/15(月) 全体ミーティング