

# 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**

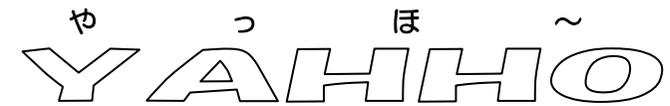
精神保健分野に関心があり、社会復帰施設等でボランティアをしたいという方を募集しています。  
 生活支援センターでは、ボランティアと受け入れ先の連絡調整を行ないます。  
 詳しい内容につきましては電話でお問い合わせください。

**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

。。。。。。編集後記。。。。。。  
 ようやく『スーパー残暑』と言われた初秋が過ぎ去り、暑さからは解放されましたが、急激に寒さを感じるようになり、皆さん体を壊されていないでしょうか？ストーブを点けようか、節約のためにもう少しだけ辛抱しようかと、迷う季節になりました。なのに、この文章を書いている生活支援センターの事務室は、いまだに蒸し暑さが消えません。風が抜けない部屋のせいか、パソコン等の機械が発する熱のせいか、それとも、周りのスタッフの仕事にかける燃えるような情熱のせいか。。。今から来年の夏が心配です。(Y)

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〜」

# ホテルバイキング

9月26日、新中野町にあるホテル於久仁1階『大黒』のランチバイキングへ行ってきました。メンバーさん9名、職員2名の合計11名の参加でした。おしるこ、しゅうまい、てんぷら、煮込みうどん、煮物、漬物、焼き魚などメインは和食でしたが、カレーライス、スパゲティ、スモークサーモン、サラダなど、色々な種類の料理がありました。参加された方の中には、バランスを考えて少しずつ盛りつける方もいれば、好きな料理を山盛りを持って来て、豪快に平らげたお皿を山積みにしていく方もいました。食べる時間は1時間半の予定でしたが、思い思いに食事を楽しんで、最初の30分を過ぎた頃には皆さん十分満腹になりました。とってもおいしかったです！！



**次回予告** 10月22日(月) アルテンで果物狩り  
 11月 未定 温泉入浴

# ☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

7月31日(火)～8月1日(水)2日間にわたり、東胆振圏域ピアカウンセリング研修が開かれました。ピアサポーターの他、医療関係、就労施設、行政、センターのメンバー等たくさんの参加がありました。ピアカウンセリングとはどのようなものか、相手の気持ちを感じとるためにはどのような方法があるかを、今までの自分を見つめ直しながら、また、他の人の話しを受け止めながら学ぶことができました。

8月9日(木)巡回バスを利用して対象者の方と一緒に植苗病院のお祭りにいきました。今までとは違った雰囲気、お祭りを楽しんで頂けたのでは…。おいしい物を食べ、歌や踊りを楽しみました。

8月16日(木)植苗病院の「自分が主役ミーティング」に参加し、ピアサポーターが皆さんからの質問に答え、退院後の地域での生活の様子や体調の変化に対する工夫、ピアサポーターの活動について話しました。皆さんのイメージの中には、退院して一人でやっていかなければいけない不安が大きかった様ですが、ピアサポーターの話を聞いて、周りの人に支えてもらっても良いんだという安心感をもってもらえたようです。

8月24日(金)ピアサポーターの例会を行いました。支援している対象者の支援経過について報告し、お茶会と研修の振り返りをしました。

8月30日(木)植苗病院で対象者のケア会議を行いました。支援経過と退院に向けたこれからの支援について話し合い、ピアサポーターからは植苗病院のお祭りの様子と外出の同行支援について報告しました。

9月5日(水)対象者と今後の支援について話をしました。退院後の様子を聞き、今後の希望として住んでいる地域周辺のお店を把握することや、そこへ行く交通の便なども調べていくことが挙がりました。暮らしの幅が広がるように応援していきたいと思えます。

9月10日(月)緑ヶ丘病院で対象者のケア会議を行いました。支援経過とこれからの支援についてご本人と一緒に話し合い、良い変化を確認し合うことができました。これからも目標にそって進めていくことや、難しい部分については病院とセンターが連携してサポートをすることを話し合いました。

9月12日(水)～9月14日(金)札幌で開かれた北海道地域生活支援事業地域移行専門研修に参加しました。北海道各地のピアサポーターが集まり、交流を深め情報交換を行いました。今回は、いつも行っている茶話会の様子を活動報告で発表する機会があり、各地域からの感想を頂くことができました。新たな気持ちを持ってより良い取り組みを考えて行くきっかけとなりました。

9月19日(水)対象者の方と前回の計画の一つだった住居周辺の散策を行いました。食品、衣類、日用品等のお店を歩きながら確認しました。結構距離があるところもあり、今度はバスを使ってみようということになりました。新たな興味も見つかり、生活が楽しくなる材料となればと少し期待して…

9月21日(金)対象者の方と食事会をしました。病院生活のリフレッシュや、日常の楽しみを見つけることを目的としています。いつもに増してとても良い笑顔をしていました。私達もその笑顔に元気をもらいました。

同日に例会を行いました。支援経過とこれからの支援について話し合っています。病院で行う茶話会の内容について、センターや地域での生活をもっと知ってもらうためにはどうしたら良いか。ピアサポーターからは色々なアイデアがとび出します。自分達にしかできない支援を…その気持ちは素敵です!

9月26日(水)緑ヶ丘病院で茶話会を行いました。初めての方も数名参加して下さいました。さいころトークでは「目玉焼きには何をかけて食べますか?」等の題目で盛り上がりました。皆さんは何をかけますか?意外とかけるものや食べ方が様々で面白いです。それだけ人も様々な人がいる。面白く受け止めること。自分もそうしてみようと感じること。トークは中々奥が深いんです!

9月27日(金)植苗病院で次のお茶会について話をしました。前回のお茶会では意外な嬉しい反応もあり、今回はどの様にしたら良いか、色々検討しました。植苗病院の皆さんお楽しみに。

## メンバーさんからのことば集

YAHHO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YAHHO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えます。

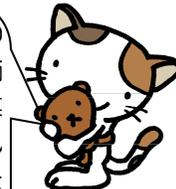
今後も様々な意見や日々感じている事など、皆さんの投稿をお待ちしています。

## 日常生活研究所

今回も皆さんから寄せられた「食のアイデア」です!



忙しい時、疲れている時に役立つ簡単な料理や時短テク、ワンポイントアドバイス等の情報をたくさんいただきましたのでその中からご紹介していきます。



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。

### ☆簡単レシピ☆

秋たけなわ。キノコのシーズンですね。

なめこ料理といえば、味噌汁や大根おろしとの和えものが思い浮かびますね。今回はちょっと変わった料理法を紹介します。

### なめこのソテー

材料 — なめこ バター 醤油

作り方 — 熱したフライパンにバターをひき、洗ったなめこを入れる。少し炒めてから醤油で味をつける。ご飯にのせて食べると、なめこの風味が広がってとってもおいしいですよ。



### ☆ワンポイントアドバイス☆

♪秋の味覚、シイタケ、マイタケ、シメジ、そしてなめこ。どれも冷凍保存がききます。調理するときには凍ったままで使います。のこったキノコを小分け保存しておくといつでも使えるので便利です。

## リサイクルコーナー

### 《ゆずりたい》

- ・ベッド
- ・チャイルドシート
- ・CD
- ・衣類、靴
- ・保温器
- ・ソファベッド

### 《ゆずってほしい》

- ・ポット・ミキサー・DVDプレーヤー・圧力鍋・パソコン
- ・CDラジカセ・炊飯ジャー・テレビ・ショルダーバッグ
- ・茶たんす・洗濯機・カラーボックス・電子レンジ・ミシン
- ・空気清浄機・歩行用カート・2人用テーブル・かき氷機
- ・ビデオデッキ・ゴルフシューズ(26cm)・エレキギター
- ・ハンドミキサー・目覚まし時計・切替付き自転車
- ・冷蔵庫・衣類収納ボックス・電気ストーブ

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。



しょうがいしゃぎゃくたいぼうしほう

# 障害者虐待防止法が施行されました

10月1日から、障害のある方への虐待を禁止し、その予防と早期発見のための取り組み等を定める『障害者虐待防止法』が施行されました。

## 虐待って？

- 身体的虐待～暴行を加える、又は、正当な理由なく拘束すること。
- 性的虐待～性的暴力を行ったり、性的行為をさせること。
- 心理的虐待～著しい暴言や拒絶的な対応、差別言動、その他著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。
- 放棄・放任～衰弱させるような著しい減食、長時間の放置、同居人・施設等利用者、他の労働者による上記の虐待行為を放置すること。
- 経済的虐待～本人の同意なしに財産や年金、賃金を使うこと、また、本人に理由なく金銭を与えないこと。

## どう変わったの？

家庭や福祉施設、職場で虐待されているか、されているかもしれない障害者を発見した全ての人に通報が義務付けられました。その際に、職場で通報者が解雇されるような不利な扱いを受けることも禁止されました。

また、全ての市町村に『障害者虐待防止センター』が設置され、次のような業務を行います。

- ①虐待に関する通報・届出の受理。
- ②虐待を受けた障害者の保護のための相談、指導及び助言。
- ③支援に関する広報・啓発。

都道府県には『障害者権利擁護センター』が設置され、使用者による虐待の通報や届出の受理、市町村への支援、予約制での医師や弁護士による専門相談などを行っています。

苫小牧市における障害者の虐待や養護者の支援に関する相談、通報、お問い合わせは下記まで

【日中(8:45～17:15)】

苫小牧市役所 社会福祉課 障害福祉係	TEL0144-32-6358
【夜間休日(17:15～8:45)】	
(社福)せらび 苫小牧地域生活支援センター	TEL0144-75-2808
(社福)緑星の里 相談支援センター・サポート	TEL0144-55-5692

## ◎ご挨拶◎

10月1日から生活支援センターで働いている山口 進と申します。以前にも1年近くセンターでお仕事をしていたことがあるので、ご存知の方もいらっしゃるかも知れません。私自身は、すっかり業務内容を忘れてしまっていて、皆さんに教えていただきながら、何とかわずかな記憶を呼び起こしています。何かとご迷惑をお掛けしてしまうかも知れませんが、どうぞよろしくお願いいたします。



# 9月・10月地域活動カレンダー

## デイケアわかくさ

- 9/14(金) イコロの森見学
- 9/18(火) イートアップ食事会
- 9/25(火) イオンショッピング
- 9/28(金) 錦大沼公園散策
- 10/ 9(火) ウトナイ道の駅&ファミリー見学
- 10/12(金) お茶会(カフェはんず)
- 10/16(火) レラ見学
- 10/23(火) 日帰り温泉入浴
- 10/26(金) カラオケ(歌屋)
- 10/30(火) 回転寿司食事会

## 凡人会

- 9/17(月) プロ野球観戦
- 10/12(金) 茶話会

## 苫小牧緑ヶ丘病院

- |      |          |             |
|------|----------|-------------|
| 病棟   | 9/14(金)  | ゲーム大会       |
|      | 9/28(金)  | 果物狩り        |
|      | 10/13(土) | アート展見学      |
|      | 10/26(金) | ウォーキング大会    |
| デイケア | 9/14(金)  | ゲーム大会       |
|      | 9/26(水)  | レインデイズ水車見学  |
|      | 9/27(木)  | 3病院対抗ソフトボール |
|      | 9/28(金)  | 温泉(四季の館)    |
|      | 10/13(土) | アート展見学      |
|      | 10/26(金) | ウォーキング大会    |

## こぶしフレンズ

- 9/13(木) ミーティング
- 9/27(木) 茶話会
- 10/11(木) ミーティング
- 10/26(金) 観楓会

## ほのほのクラブ

- 9/15(土) ミーティング&カラオケ  
(アルドル)
- 9/16(日) フリーマーケット(中央公園)
- 10/13(土) DVD鑑賞(アルドル)
- 10/27(土) ミーティング&カラオケ  
(アルドル)

## サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

- 9/ 1(土)～9/2(日) のぞみコミセン出店
- 9/ 9(日) ふれあい広場出店
- 9/11(火) クッキング教室(料理)
- 9/23(日) 共同募金の集い出店  
食べる・たいせつフェスティバル出店
- 9/25(火) クッキング教室(菓子)
- 9/29(土) もなみ祭 2012
- 9/30(日) あそしえ・リアン合同レク
- 10/ 2(火) クッキング教室(料理)
- 10/ 6(土) 苫信「まち市」出店
- 10/ 6(土)～7(日) ウトナイ道の駅出店
- 10/19(金) 課外レク
- 10/20(土)～21(日) 豊川コミセン出店
- 10/29(月) クッキング教室(菓子)

## はぁ～とカレシ

- 9/10(月) 軽スポーツ&食事会
- 10/ 6(土) 第6回「まち市」出店
- 10/13(土)、14(日)  
とまこまいうまいっしょグランプリ出店
- 10/17(水) 施設見学&食事会
- 10/21(日) 苫小牧漁港ホッキまつり出店

## 植苗病院

- 9/27(木) お花の会
- 10/25(木) お花の会

## アルドルグループ

- 9/18(火) 全体ミーティング
- 9/29(土) 女性センターフェスティバル出店
- 10/ 6(土) 第6回「まち市」出店
- 10/19(金) 日帰り旅行(札幌方面)
- 10/20(土) 豊川コミセンまつり出店

## まろにえ

- 9/ 1(土) のぞみコミセン祭り出店

## マインズ

- 10/28(日) ショッピングレク(イオン)