

# 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。

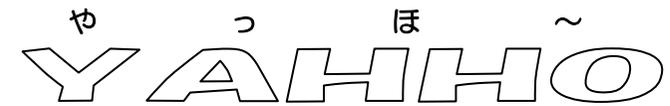
## お問い合わせ先

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

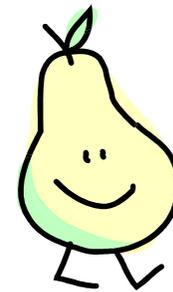
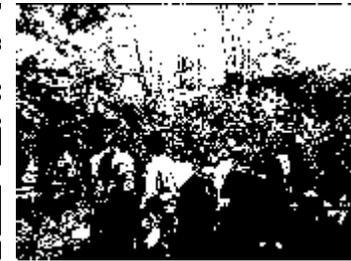
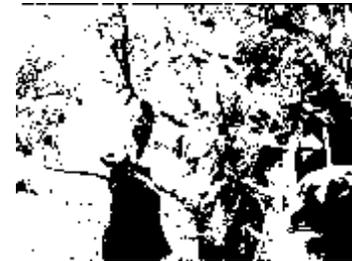


発行：社会福祉法人せらび 苫小牧地域生活支援センター  
〒053-0805 苫小牧新富町1丁目3-16 TEL (0144)75-2808 Fax (0144)75-2815  
E-mail care@oregano.ocn.ne.jp

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〜」

# 果物狩りに行ってきました

10月22日、メンバーさん10名に、スタッフ2名を含めた総勢12名で、アルテンへ果物狩りに行ってきました。前日まで不安定な天気が続いて心配でしたが、当日は天候にも恵まれて、予定通りにセンターを出発しました。車とバスを乗り継いでアルテンへ向かい、現地で待っていてくれた緑地公園課の方々とは合流しました。はじめに、今年の生育状況や、採っても良い木などの説明をしていただいたから果物狩りをスタート！採りやすい手が届く所にも沢山のナシがなっていて、簡単に採ることができる上に、ちょっと危険な高い所になっているナシも、緑地公園課の皆さんが次々と採ってくれるので、あっという間に持ち切れない程のナシが！今年はリンゴの生育が良くなかったらしく、採ったのはナシのみでしたが、色々な品種のナシがあり、収穫後にベンチで食べ比べ♪「こっちの種類の方がおいしい！」「採りたてだから何でもおいしい！」など、秋の味覚を満喫することが出来ました。緑地公園課の皆さん、大変お世話になりました。



# 温泉

11月28日には、『苫小牧温泉ほのか』へ行ってきました。センターのレクでは、初めて行く温泉でしたが、温泉やサウナの種類が多く、しかもこの日は「岩盤浴の日」というイベントデー！通常の入館料で岩盤浴も利用できました。参加人数は3名と少なかったですが、「温泉来るの久しぶり♪」「岩盤浴って初めて！」などなど、ゆったりとおしゃべりしながら、温泉・岩盤浴を楽しんできました。

次回予告

◎12月21日(金)  
クリスマス会  
(まねきねこ光洋店)

◎1月(日にち未定)  
新年会

## 編集後記

なぜか連休になると風邪をひきます。その度に「せっかくの休みなのに」と、悔しい思いをしますが、やはり気が緩むんでしょうね。もう12月なのに、この文章を書いている今、窓の外では雨と強風で大荒れの天気になっています。これから年末に向かって「クリスマス会」「忘年会」「大掃除」などなど、立て続けにイベントがある上に、異常気象まで加わってくると・・・。なんだかイヤな予感もありますが、今年の正月休みはセンター開設以来初という9連休！風邪で寝込むのではなく、元気に寝正月を送って、また年明けの仕事に備えたいです。皆さんも風邪などひかず、良いお年をお迎えください！(Y)

# ☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

10月12日(金) 病院を退院され、地域で暮らしている方と一緒に買い物に行きました。衣類の買い物は裾上げ等、店員さんとのやりとりが必要な場面もあります。照れ屋さんには試練ですが、ピアサポーターが付いている事で少しでも心強く思ったださればと思います。生活の範囲を広げる為にバス移動に慣れる為の練習も行いました。

10月17日(水) 対象者が体験通所をするにあたり、バス練習を行いました。決まった時間に着くように時刻表を使ってバス時間を調べる事、バスの時間までの支度を考える事等も事前に話し合っていました。バスは慣れてきて良い調子です。実行することで新たな課題が見つかることもあって、経験の積み重ねの大切さを実感します。

10月19日(金) ピアサポーター例会を行いました。支援している対象者の支援経過について報告し、次回のお茶会の打ち合わせを行いました。

11月2日(金) 植苗病院にて、来週行われるお茶会の案内状を病棟の方々にお渡ししました。7月にも行っていたので、覚えてくれている方も多かったのではと思います。

11月8日(木) 植苗病院にてお茶会を開きました。初めて参加された方も多かったのですが楽しみにして下さり、とても和やかな雰囲気の中過ごす事ができました。私達は、日頃行っている支援の様子を寸劇としてお伝えしました。文章や言葉だけで伝えるだけではなく、実際に見てもらおう事でより解りやすく身近に感じてもらえたらと思っています。

11月9日(金) 対象者の方と買い物に行きました。日用雑貨は買い慣れているものの、買いたい物を探したり店員に説明したりするのは大変なもので、一緒に苦労を味わいました。

同日、緑ヶ丘病院から茶話会にも参加している方がセンターに来てくれました。ピアサポーターが出迎え、楽しい時間を過ごしました。

11月14日(水) ピアサポーター例会を行いました。支援している対象者の支援経過について報告し、今後の活動について話し合いました。

11月19日(月) 植苗病院から4名の方がセンターの見学に来てくれました。意外と小ぢんまりしているセンターに驚かれた方もいたようです。でも、「新しい」「入りやすい」と良い印象も持って頂きありがとうございました。質問もたくさん頂いたので、ピアサポーターも自分の経験を踏まえながら大変さも含め、真剣に答えしていました。

11月29日(木) 対象者の方と通所体験に必要な物を買に行きました。安い物が売っている場所、どんなものが身に付けやすいのか、ピアサポーターからその様な便利な情報も得られます。

## 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！



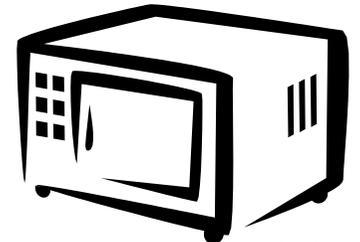
忙しい時、疲れている時に役立つ簡単な料理や時短テク、ワンポイントアドバイス等の情報をたくさんいただきましたのでその中からご紹介していきます。

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。



### 電子レンジを活用しよう！！

湯気が上がった食べ物が恋しい季節になりました。電子レンジでチン！！コンビニお弁当を温めてくれる電子レンジ。さて、みなさんは電子レンジをどのように活用していますか？今回は、電子レンジの意外な活用法をご紹介します。



その1

容器の中で湿って固まってしまうお塩。耐熱ガラスの皿に塩を広げ、ラップをかけずに30秒くらい加熱するとサラサラに戻ります。

その2

出来上がったお料理にのりを使おうと思ったらのりが湿っていてうまく切れない。そんな時には、のりをそのまま耐熱ガラスに広げ1~2分間加熱すると、パリパリになります。

その3

大根おろしが辛い時、耐熱容器に入れてラップをかけて20~30秒加熱するといいですよ。

## リサイクルコーナー

### 《ゆずりたい》

- ・チャイルドシート
- ・衣類、靴
- ・保温器
- ・クリーンロスター
- ・体重計
- ・除湿器
- ・ウォーターサーバー

### 《ゆずってほしい》

- ・ミキサー・DVDプレーヤー・圧力鍋・パソコン・プリンター
- ・CDラジカセ・炊飯ジャー・テレビ・ミシン・テーブル(2人用)
- ・茶たんす・洗濯機・カラーボックス・電子レンジ・加湿器
- ・空気清浄機・歩行用カート・かき氷器・ベッド(Wサイズ)
- ・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・切替付き自転車・アコースティックギター
- ・冷蔵庫・衣類収納ボックス・延長コード・ソファベッド

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。



# 年末年始 閉館のお知らせ

誠に勝手ながら、2012年12月29日(土)～2013年1月6日(日)まで、苫小牧地域生活支援センターは年末年始休業とさせていただきます。

ご不便おかけしますが、なにとぞご理解いただきますようお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
	開館				大掃除	閉館
12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
閉館						
1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
閉館						
1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19
	開館					

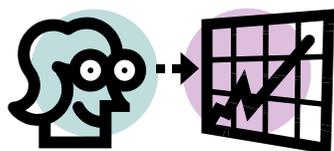
※12/28(金)は、大掃除のため、食事・入浴サービスはご利用できません。17時で閉館します。

※12/24(月)と、1/14(月)は、祝日ですが通常通り開館しております

## サービス等利用計画の作成が始まりました

平成24年4月の障害者自立支援法一部改正により、障害のある方々が抱える課題の解決や、適切なサービス利用へ向けて、原則としてすべての障害福祉サービス等を利用する障害者(児)について、指定特定相談支援事業者等で作成するサービス等利用計画・障害児支援利用計画の作成が必要となりました。

苫小牧市では、平成24年10月から、障害福祉サービス受給者証の更新を迎える方から段階的に対象を拡げ、平成27年度末までに障害福祉サービス等を利用する全ての方の計画が作成されるよう取り組みが始まりました。計画作成対象となる方には、市役所社会福祉課から計画作成のお知らせが順次送付されます。



### 【問合せ先】

苫小牧市保健福祉部 社会福祉課 障害福祉係  
 〒053-8722 苫小牧市旭町4丁目5番6号  
 TEL 0144-32-6356

## 11月・12月地域活動カレンダー

### デイケアわかくさ

- 11/9(金) 沼の端クリーンセンター見学
- 11/13(火) イオンショッピング
- 11/20(火) イートアップ食事会
- 11/27(火) 日帰り温泉入浴
- 12/11(火) イートアップ食事会
- 12/18(火) 日帰り温泉入浴
- 12/20(木) クリスマス会

### 凡人会

- 11/9(金) 茶話会
- 12/15(土) 忘年会

### 植苗病院

- 11/29(木) お花の会

### 柳町診療所

- 12/14(金) クリスマス会

### こぶしフレンズ

- 11/8(木) ミーティング
- 11/22(木) 勉強会
- 12/13(木) ミーティング
- 12/27(木) 忘年会

### ほのほのクラブ

- 11/17(土) 温泉(しらかば温泉湯)
- 11/24(土) ミーティング&カラオケ(アルドール)
- 12/15(土) 東胆振精神保健大会参加

### マインズ

- 12/16(日) クリスマスレク(まねきねこ)

### まろにえ

- 12/15(土) クリスマス会
- 12/29(土)～1/6(日) 年末年始休み

### サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

- 11/3(土) あそしえレク(登別温泉観光・入浴)
- 11/6(火) クッキング(料理)
- 11/10(土)～11(日) ふれあいぶり出店(休)
- 11/17(土)～18(日) 福祉・消費者ふれあい市場出店(エガオ)
- 11/22(木) リアン課外レク(ボウリング・食事会)
- 11/23(金)～24(土) 福祉フェア出店(イオン)
- 11/30(金) 出張カラオケ
- 12/11(火) クッキング教室(料理)
- 12/12(水) ふれあいぶり出店
- 12/15(土) 東胆振精神保健大会出店(市民会館)
- 12/17(月) クッキング教室(菓子)
- 12/22(土) 忘年会
- 12/29(土)～1/6(日) 冬季休業

### はぁ～とカシェー

- 11/12(月) レクリエーション(映画鑑賞&食事会)
- 11/23(金)～24(土) 福祉フェア出店(イオン)
- 12/10(月) レクリエーション(カラオケ&焼肉)
- 12/29(土)～1/6(日) 年末年始休み

### アルドールグループ

- 11/17(土) みんなの消費生活展出店
- 11/19(月) 全体ミーティング
- 12/15(土) 東胆振精神保健大会出店
- 12/17(月) 全体ミーティング
- 12/20(木)～12/25(火) クリスマスフェア
- 12/29(土)～1/6(日) 年末年始休み

### 苫小牧緑ヶ丘病院

- 病棟 12/21(金) クリスマス会
- デイケア 12/21(金) クリスマス会
- 日程未定 忘年会

## ゆるゆる会

センターでは毎月1回茶話会を行っています。初めて参加した人でも、ゆっくりと緊張が溶けて自然と話せるような雰囲気を皆さんが作ってくれています。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。肩をはずす、気をはらず「ゆるゆる」な感じで行っている茶話会です。毎月第2火曜日に行っていますので、みなさんの参加をお待ちしております。