

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も、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

やっほ～
YAHHO

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～」

相談支援が変わります～自立支援法が一部改正～

4月から障害者自立支援法が一部改正され、相談支援の体系が大きく変わりました。障害者に対する相談支援は、一般的な相談支援を基本とし、障害福祉サービスの利用を支援する計画相談支援と、施設や精神科病院からの退所・退院や地域生活の定着を支援する地域相談支援とが設けられます。しかし、新しい制度の詳細がぎりぎりまではっきりしなかったため、行政や相談支援事業者は、制度の運用にあたって未だに手探りの状態です。

相談支援の主な内容は次の通りです。

基本相談支援 市町村や指定相談支援事業者が行う一般的な相談支援です。

計画相談支援 障害福祉サービスや地域相談支援を利用する障害者にサービス等利用計画を作成したり、サービス利用を継続していくための支援を行います。障害福祉サービスを利用するすべての障害者を対象とするため、対象者を毎年段階的に拡大していきます。

地域相談支援 【地域移行支援】障害者支援施設等に入所している障害者や精神科病院に入院している精神障害者に対し、地域生活の準備のための外出の同行や日中活動の場の体験利用、一人暮らしの体験宿泊や入居等の支援を行います。

【地域定着支援】施設や病院からの退所・退院や家族との同居から一人暮らしに移行した障害者を対象に、常時の連絡体制や緊急時の訪問などの支援を行います。

※精神障害者の地域生活移行・定着は、これまで北海道からの委託で行ってききましたが、外出の同行や入居支援、個別支援会議等は障害者自立支援法に基づくサービスとして、ピアサポーターの活用や協議会の設置等は委託事業として行うこととなります。

◇計画相談支援・地域相談支援の利用には、市町村への申請が必要になります。

。。。。。。編集後記。。。。。。
いつも目覚めの悪い私ですが、最近はとにかく起きるのが辛い！起きて職場に行く夢を見るので、二度目の目覚ましのベルでびっくりしてとび起きることも多々あります。調べてみると、春に眠いのは気温の変動が激しい為に体の調節が難しくリズムが狂ってしまう事に加え、日照時間の変化、春の転動や異動等の環境の変化、ビタミンB群を大量に消費する事での栄養不足など、色々な原因があるそうです。なるほど!!
でも、私はまず夜更かしから見直さなくては… (S)



★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

2月24日(金) ピアサポーター例会を行い茶話会での様子について話しあいました。サイコロトークをして話が盛り上がったこと、いろいろな病院で茶話会を行っているが病院によって雰囲気が違うことなども話していました。

2月29日(水) 植苗病院でのピアサポ会議があり、今後の活動について話し合いを行いました。これまで行ってきた活動が結果に結びついたことがピアサポーターとしてもやりがいを感じたようです。また、今後の活動についても具体的な話となり、あらたに緊張した様子でした。

3月19日(月) 植苗病院から入院されている方たちが見学のためセンターに来られ、ピアサポーターとの交流を行いました。退院した後の生活についてバスのことや食事のことなど具体的な質問あり、ピアサポーターがそれぞれの生活体験をもとにお答えしていました。

3月23日(金) 対象者の方の悩みについて話し合いを行いました。みんな似たような悩みを抱えており、それぞれの体験をもとに対策などについて話し合いました。このことをきっかけに、ピアサポーター自身でも自分のことを振り返る機会になったようです。また、この日はピアサポーター例会も行いました。今回で23年度を終了することになり1年を振り返ることになりました。みんなそれぞれが大変な時もありましたが、ピアサポーター同士の絆や温かみについて触れる機会があったようで、仲間への感謝の言葉が聞かれていました。

3月28日(水) 共同住居ステップからの見学者にセンター紹介を行い、その後交流会を行いました。みなさんセンターの利用や今後の生活についていろいろと質問されており、近くに座っているピアサポーターにも熱心に質問されていました。

3月29日(木) 就労サポートセンター紙風船見学。通所されている方の挨拶がとても印象的だったようです。帰りのミーティングまで見学させていただき、みなさんに紙風船の良い所をご紹介していただきました。ありがとうございました。

異動のご挨拶

私、村田は5月14日より千歳市にあります就労支援センターOm-netへ異動することになりました。これまでご迷惑をおかけしたこともありましたが、みなさまに温かく見守っていただき感謝しております。大変お世話になりました。

☆村田さんに代わりまして就労支援センターOm-netより佐藤さんがセンターに異動になります。右も左も分からない状態ですが、精一杯頑張っていきたいと思っております。よろしく申し上げます! 佐藤 孝輔



メンバーさんからのことば集

YAHOO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YAHOO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っております。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

今回は「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頂きましたのでその中からご紹介していきます。

☆簡単レシピ☆

♪玉ねぎのやわらか煮

材 料 — 小玉ねぎ10個・コンソメ3個・しょう油少々・ほんだし少々

作り方 — 玉ねぎを水から煮る。コンソメを入れて玉ねぎが柔らかくなったら

しょう油、ほんだしを入れて味を調える。

☆ワンポイントアドバイス☆

♪ほうれん草のおひたしに、しょう油代わりにめんつゆをかけてみてください。美味しいですよ!

♪最近焼き芋売りが通っています。高いのでガマンしました。

サツマイモを食べると胸やけする方がいますが、皮ごと食べるとしませんよ〜。

※皮にはデンプンを分解する酵素が含まれているので、一緒に食べると消化が良いそうです。

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。



リサイクルコーナー

《ゆずりたい》

- ・チャイルドシート
- ・アイロン
- ・ベッド・釣り竿
- ・サイドテーブル
- ・肌掛け・水筒
- ・女性用衣類

《ゆずってほしい》

- ・ミシン・ハンドミキサー・パソコン・茶だんす
- ・薄型テレビ・CDラジカセ・エレキギター・加湿器
- ・収納家具・歩行用カート・圧力鍋・炊飯ジャー
- ・電子レンジ・空気清浄機・洗濯機・コート・ミキサー
- ・ゴルフシューズ(26cm)・カセットラジオ
- ・テレビ台・ショルダーバッグ・DVDプレイヤー

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。



お知らせ

苫小牧地域生活支援センターの時間変更について

平成24年4月より障害者自立支援法が一部改正され、相談支援事業などの制度が変更となりました。苫小牧地域生活支援センターでは、そうした動きに対応するため業務内容を見直すことになり、5月1日より閉館時間の繰り上げとそれに伴い各種サービス提供時間を以下の通り変更することといたしました。

ご不便ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

閉館時間の変更

(現行) 午後8:00閉館 → (変更後) 午後7:00閉館

夕食サービス提供時間の変更

(現行) 午後6:00~午後7:00 → (変更後) 午後5:00~午後6:00

入浴サービス提供時間の変更

(現行) 午前9:30~午後7:30 → (変更後) 午前9:30~午後6:30
 ※受付午後7:00まで → ※受付午後6:00まで

電話相談

(現行) 午後8:00まで → (変更後) 午後7:00まで
 ※午後8:00以降携帯電話 → ※午後7:00以降携帯電話

面接相談

平日の午前9:00~午後5:00まで。予め日時を予約してください。

平日の午後5:00以降と土曜日は相談担当職員が1人のため、電話相談のみとなります。



ゆるゆる会

毎月1回行っている茶話会です。3月は7名、4月は6名の方に参加していただきました。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。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

5月8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地域生活支援センターまでご連絡ください

3月・4月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

- 3/13(火) イートアップ食事会
- 3/27(火) 新千歳空港見学
- 4/10(火) イートアップ食事会
- 4/17(火) 日帰り温泉入浴(しらかば温泉)
- 4/24(火) マリンパーク見学

凡人会

- 3/16(金) 茶話会
- 4/13(日) 茶話会

マイインズ

- 4/1(日) グループホームマインズへ移行
- 4/19(土) 自治会

マイランドリー

- 3月行事なし
- 4/17(火) 10周年記念会

植苗病院

- 3/22(木) お花の会

苫小牧緑ヶ丘病院

- 病棟 3/3(土) ひな祭り
- 3/26(月)~1週間 OT作品展
- デイケア 3/26(月) 温泉・カラオケ
- 3/29(木)、30(金) デイケア作品展
- 4月 ボーリング
- 4月 自由空間

まろにえ

- 4/21(土) レクリエーション(移行)

サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

- 3/10(土) イオン販売
- 3/19(月) クッキング教室(菓子)
- 3/22(木) リアン課外レク
(千歳・恵庭工場見学)
- 3/24(土) あそしえレク
(しばれ焼・金太郎池)
- 4/5(木) クッキング教室(料理)
- 4/11(水) イオン販売
- 4/14(土) あそしえレク
(サッポロファクトリー)
- 4/23(月) クッキング教室(菓子)
- 4/27(金) リアン課外レク

はぁ〜とカレ〜

- 3/10(土)~11(日) 宮古うめえなあ市出店
- 3/12(月) レクリエーション(スケート)

こぶしフレンズ

- 3/8(木) ミーティング
- 3/23(金) 映画鑑賞
- 4/12(木) ミーティング
- 4/26(木) カラオケ

アールドール

- 3/12(月) 全体ミーティング
- 4/16(月) 全体ミーティング

ほのほのクラブ

- 3/10(土) 総会(金剛園)
- 4/14(日) 温泉&食事(しらかば温泉湯)
- 4/21(土) 未定

