



# ☆☆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

