

# 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

や っ ほ ~  
Y A H H O

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～」

# H24年度レクリエーション予定が決まりました

お待たせいたしました、今年度の当センターのレクリエーション予定が決定いたしました。みなさんからの意見や感想をもとに、下記の予定となりました。金太郎池でのバーベキューや、竹を使用した流しそうめんなど毎年恒例・大好評のレクリエーションはもちろん、その他にも魅力いっぱいのレクが目白押しです！

4月	カラオケ (済)
5月	卓球大会 (済)
6月	お花見 (文化公園)
7月	バーベキュー (金太郎の池)
8月	流しそうめん
9月	ホテルバイキング
10月	収穫体験 (アルテン)
11月	温泉
12月	クリスマス会
1月	新年会
2月	ボウリング&食事会
3月	ミーティング

## 予告

おにく食べよう♪おにく食べよう♪おにくにくにくにくにくにく食べたーい(〇〇) /

7月のレクは金太郎の池にてバーベキューです！！晴れますように☆

。。。。。。。。編集後記。。。。。。。。

6月に入り暖かい日が増えてきました。仕事中眠くなることも増えてきました。何とか目を覚まそうと体をつねるのですが効果が無く、気付くと血が出ていました。調べてみると、お昼寝をするのが効果的だそうです。でもなかなかできないですね、残念。他にも色々な方法がありましたが面倒なので気になる方は調べてみて下さい。

今年の夏は何をしようかな！海行ったりー、キャンプしたりー、遊園地も行きたいな♪つーん、いっぱいあって決めらんない！うふふ！ハーイ、オッキー♪ローラだよー♪と云うことで今年も夏を満喫したいと思います！・・・(S)



# ☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

4月20日（金）対象者の方との関係作りに、毎日の散歩コースを一緒に歩きました。案内してもらいながら、緊張がほぐれる雰囲気作りに努めました。前回会った時よりもたくさんお話ができました。

5月15日（火）対象者の方の悩みについて話し合いました。身近な問題だったので自分達の経験から悩みを共有し、捉え方を変える方法について話し合いました。頑張らなければいけないというプレッシャーから解きほぐすため、支援を重ねていきたいと感じました。

5月18日（金）植苗病院から遊友荘までの巡回バスで対象者に同行しました。近くの公園で昔を思い出しながら楽しく体を動かしました。

5月19日（土）退院支援研修会シンポジウムのシンポジストとして参加しました。苦小牧での退院支援の活動の様子や対象者の支援を通じて感じた事などを発表しました。とても緊張したとのことでしたが、仲間達の応援もあって頑張れたとのことでした。今後の意欲にもしっかりとつながっていました。

5月23日（水）対象者の方の買い物に同行しました。いつものお買いものや一人では選びにくかったもの、普段行くことのなかったところでの食事などを楽しみました。

5月25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、それぞれに報告しました。その後、研修として、今年度より変更となった障害者自立支援法の改正点について、センター長より説明を受けました。

5月30日（水）障害者支援施設永光に見学に行きました。活動の内容について説明を受け、施設内や作業の様子を見学しました。真剣に作業している様子や大きな声の挨拶に、元気をもらって帰ってきたとの感想がありました。

## 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。

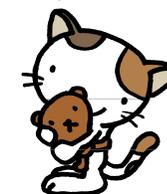
## 日常生活研究所

### 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☆

♪ネギカツオ節ごはん

材 料 — 長ネギ、カツオ節

作り方 — ネギをラーメンに入っているように切っておきます。暖かいご飯のうえにネギ、カツオ節の順にのせ、しょう油をたらして食べてみてください。（分量はお好みで調整してね！）



#### ☆ワンポイントアドバイス☆

♪ 玉子をかきまぜる時、ハシではなくフォークでまぜると良く混ぜられますよ！！

♪ 砂糖が固まったらどうしていますか？食パンを入れるともとどおりになりますよ。

## リサイクルコーナー

### 《ゆずりたい》

- ・ ベッド
- ・ クーラー
- ・ チャイルドシート
- ・ CD
- ・ 女性用衣類、靴
- ・ 保温ポット

### 《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 プレーヤー・カセットラジオ・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・空気清浄機・歩行用カート・2人用テーブル
- ・ ビデオデッキ・かき氷機・ゴルフシューズ(26cm)・ミシン
- ・ ハンドミキサー・目覚まし時計・エレキギター・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。

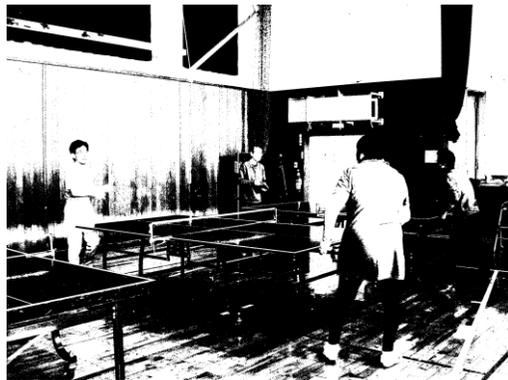


# ☆卓球大会☆ レクリエーション

5月24日(木)メンバーさん4名と職員1名で、日吉体育館にて卓球大会を行いました。  
卓球大会と名前がついておりますが、実際は形式ばったものではなく和気あいあいとした雰囲気卓球を楽しみました。普段あまり運動されないという方が多かったのですが、みなさん身軽に動いて、汗をびっしょりとかいている方もいらっしゃいました。

一応「大会」でしたので試合をして頂きました。見事1位に輝いた方には500円分の商品券が当たりました。「久しぶりに運動出来て良かった」という声がたくさんありました。

時間がある方はスポーツセンター等に行って身体を動かしてみたいかかでしょうか？



## スタッフ紹介

5月から新しいスタッフが入りましたので、ご紹介いたします。

名前 高橋 郁子

誕生日 8月30日(いぬ年生まれ)

血液型 O型

趣味 園芸、ドライブ、温泉めぐり

☆コメント☆

・白老に住んでいます。年は50代ですが、気持ちは30代。  
元気がとりのえのおばさんです。よろしくお願ひします。



## 5月・6月地域活動カレンダー

### デイケアわかくさ

- 5/8(火) 日帰り温泉入浴
- 5/18(金) 支笏湖散策
- 5/22(火) キッコーマン工場見学
- 5/25(金) 苫小牧博物館見学
- 5/29(火) 花見
- 6/12(火) イートアップ食事会
- 6/15(金) 緑ヶ丘公園散策
- 6/19(火) 日帰り温泉入浴
- 6/26(火) パークゴルフ
- 6/29(金) 北大研究林見学

### 凡人会

- 5/11(金) 茶話会
- 6/17(日) 食事会(金剛園)

### マイランドリー

- 6/26(火) バーベキュー

### 植苗病院

- 5/31(木) お花の会

### 苫小牧緑ヶ丘病院

- 病棟 6/15(金) ソフトボール大会
- デイケア 5/17(木) お花見
- 5/21(月) 温泉(ゆのみの湯)
- 6/6(水) サイクリング
- 6月 いちご狩り

### こぶしフレンズ

- 5月10日(木) ミーティング
- 5月24日(木) 花見
- 6月14日(木) ミーティング
- 6月28日(木) スポーツ

### まろにえ

- 6/2(土) 初夏のスポーツ大会
- 6/9(土) 影絵コンサート
- 6/16(土) DVD鑑賞
- 6/23(土) ホットケーキ作り
- 6/30(土) ゲーム大会

### サポートセンターあそしえ・アトリエアン

- 5/11(金)~12日(土) 一泊旅行~函館
- 5/19(土) あそしえレク  
安平町鹿公園バーベキュー
- 5/21(月) クッキング教室(菓子)
- 5/25(金) リアン課外レク  
札幌ドーム野球観戦
- 5/26(土)~27日(日) 福祉フェア出店~イオン
- 6/2(土) リアン課外レク 白老牛まつり
- 6/5(火) クッキング教室(料理)
- 6/9(土) あそしえレク  
YOSAKOI ソーラン祭り
- 6/10(日) イオン販売
- 6/21(木) ソロプチミストチャリティー  
寄席出店~市民会館

### はぁ~とカレー

- 5/21(月) 食事会
- 5/26(土) 野球観戦
- 5/26(土)~27(日) イオン福祉フェア出店
- 6/3(日) 苫信地域特産品直売店 出店
- 6/10(日) 牛肉だよモウちゃんまつり 出店

### マインズ

- 6/3(日) マインズ ショッピングレク
- 6/14(木) 病院内 メモリアルパーク祭

### アールドールグループ

- 5/3(木)~5/6(日) ゴールデンウィーク休み
- 5/14(月) 全体ミーティング

### ほのほのクラブ

- 5/19(土) 海で食事会
- 5/26(土) ミーティング&カラオケアールドール)
- 6/9(土) ボウリング(中央ボウル)