

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〜
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〜」

バーベキューレク in 金太郎の池♪ 夏っぽいことその1



7月18日（水）に金太郎の池にてバーベキューレクを行いました。天気は快晴で、まさにバーベキュー日和！というより暑すぎました(^ 皿 ^;)参加者は総勢20名と大賑わいでした。食材はスタッフ高橋が早起きして作った40個にも上るおにぎり加え、カルビ・フランク・焼き鳥・焼そば、その他野菜などなどまだまだ他にもありました！ひたすら食べる人、友人を増やそうと積極的に話しかける人、絵を描く人、サッカーをする人、思い思いに充実した時間を過ごすことが出来た方がたくさんいたのではないかと思います。来年もお楽しみに！！



次回予告 9月のレクは...



ホテルバイキング

です♪



。。。。。。。。編集後記。。。。。。。。
まだまだ暑い日が続いていますが、夜間は肌寒いと感じることも少しずつ増えてきて、そろそろ夏も終わりかな…と思うと寂しい気持ちになってきました。仕事を通してバーベキュー、流しそうめんと夏らしいことはしましたが、まだまだやりたいことがたくさんあります。「この夏はこれをやろう！」と考えても、終わってみると出来たことは毎年やっている事と同じ。「今年もこんなものか…」と感じてしまいます。でも、振り返ってみるとなんだかんだ楽しいことがたくさんありました。「あれが出来なかった…」ではなく「これが出来た！」と考え、小さなことでうれしい、楽しいと感じて普段の生活をより豊かにしていければ…たった今そう思いました。そうやって過ごしていきます！。。。。(S)

★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

6月11日(月)「茶話会」を緑ヶ丘病院にて行いました。今回はサイコロトークで、サイコロを振ってもらい、出た目の質問について答えてもらいました。皆さんそれぞれに話をしてくれて、一つの話から色々膨らんで盛り上がりとても和やかな会となりました。また、皆さんから退院について、センターについてなどの質問もたくさん寄せられました。これからも、ピアサポーターの活動について紹介する機会を作りたいと思いました。

6月14日(木) 対象者と話し合いをしました。気晴らしも兼ねて緑ヶ丘展望台まで行きました。不安を解消するための工夫をピアサポーターの経験から伝えました。また、手紙を書き、不安な時や困った時に読んでほしい、独りじゃないと感じてもらえればと伝え渡しました。

6月14日(木) 対象者の体験宿泊先の散歩コースと一緒に探しながら歩いてみました。公園や花を楽しみながら歩ける場所が見つかりました。退院後の、生活環境を整える支援もピアサポーターの仕事です。

6月18日(月) いくつか見学した通所先の比較検討を行いました。それぞれに魅力的なところがあれば、知らない為に難しいなと思うところもあって難しかったです。大切な事を決めるのは、誰でも迷うし難しいことですね。また、バスで実際にそこまで行ってみたりして、少しずつ考えを固めていくことになりました。

6月19日(火) 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。

6月29日(金) 植苗病院と今後の支援について会議を行いました。支援に当たっている方の様子を聞いて今後どのような支援が必要か考えたり、7月に行うお茶会はどのように進めていくか打合せをしました。少しずつ繋がりができていることに嬉しさを感じています。

7月 9日(月) 植苗病院に訪問し、対象者と次回の外出先について話し合いをしました。いくつかの候補の中から希望を伺い次回の計画を立てました。

7月12日(木) 前回外出先の計画を立てた古本屋まで同行しました。気に入った本が何冊かあったようで、退院してからの余暇の過ごし方の一つになると良いと思いました。

7月20日(金) 植苗病院に訪問し、お茶会の案内状を手渡しして回りました。その後例会も行き支援経過について、今後の予定について話し合いをしました。

7月23日(月) バスの同行支援を行いました。バス路線と乗換え場所をまずは一通り確認しながら往復しました。課題も見つかり、振り返りができました。

7月26日(木)「お茶会」を植苗病院にて行いました。ポスターや案内状を見てくれたたくさんの方が参加してくれました。センターがどんなところなのか、ピアサポーターがどのような活動をしているのか、とても興味をもって下さり、お茶やお菓子を食ながらの簡単なクイズ等もして楽しい時間を過ごしました。

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

今回も「食のアイデア」です！



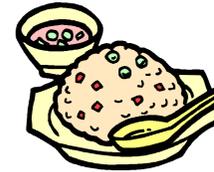
忙しい時、疲れている時に役立つ簡単な料理や時短テク、ワンポイントアドバイス等の情報をたくさんいただきましたのでその中からご紹介していきます。

☆簡単レシピ☆

♪野菜チャーハン

材 料 — ご飯、ミックスベジタブル(冷凍食品)

作り方 — フライパンに油をひきご飯を炒める。



ほぐれたら解凍したミックスベジタブルを入れる。

塩、コショウ、調味料で味付けして、混ぜたら出来上がり。

包丁、まな板を使わず料理できるのでお手軽ですよ♪。

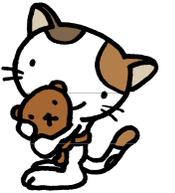
☆ワンポイントアドバイス☆

♪スパゲティをゆでる時は、フライパンで1分間ゆでた後、火を止めて6分そのままにします。

鍋でゆでたのと同じくらいの硬さになります。フライパンは火の通りが良いからです。

♪少し残った味噌汁を捨てずとろけるチーズ少しとご飯を入れて食べるとおいしいですよ。

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》

- ・ベッド
- ・チャイルドシート
- ・CD
- ・女性用衣類、靴
- ・保温ポット
- ・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
- ・茶だんす・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

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。



7月・8月地域活動カレンダー

流しそうめんレク in センター♪

8月8日(水)に苫小牧地域生活支援センターにて流しそうめんレクを行いました。バーベキューレク同様またまた快晴で、まさに流しそうめん日和！参加者は総勢22名とこれまた大賑わいでした。

当センターの流しそうめんは本格派！本物の竹を使用しております(^ω^)
16時に準備を開始し、17時に流しそうめんを開始しました。流れてくるそうめんに箸を動かし、みなさん楽しみながら食べていました。かと思うと、流れ終わったそうめんを受けるざるに群がる方々も…流してる意味がない！笑 かく言う私もざるで待っていたのですが(苦笑)

そうめんの他にはチーズ、トマト、ぶどう、グミなどを流しました。そうめんとは比べものにならないほど取るのが難しく、箸に触れてもざるにまっしぐら、もしくは竹からコースアウトしてしまう始末でした(^皿^;)

「難しい！」と悔しそうに何度も挑戦し、楽しんでいる姿が見られました。
肝心の味はというと、めんつゆにからし大根とねぎ、わさびを混ぜた味付けでとってもさっぱりしていて絶妙なハーモニーを奏でていました♪

大勢での食事はにぎやかで楽しいですね。

来年になってしまいますが、次回もお楽しみに！！



デイケアわかくさ

- 7/10(火) いちご狩り
- 7/13(金) 錦大沼散策
- 7/17(火) イートアップ食事会
- 7/24(火) ノーザンホースパーク見学
- 7/27(金) 絵画展鑑賞、図書館散策
- 7/31(火) 日帰り温泉入浴
- 8/ 3(金) 緑ヶ丘病院とのソフトボール交流会
- 8/14(火) 日帰り温泉入浴
- 8/17(金) キラキラ公園見学
- 8/21(火) バーベキュー
- 8/24(金) 勇武津資料館見学
- 8/28(火) 千歳空港見学
- 8/31(金) 精神障害者回復者スポーツ大会

凡人会

- 7/16(月) 道回連総会・研修会参加
- 8/10(金) 茶話会

苫小牧緑ヶ丘病院

- | | | |
|------|---------|-------------------------|
| 病棟 | 7/28(土) | 夏祭り |
| | 8/24(金) | サーカス |
| デイケア | 7/28(土) | 夏祭り |
| | 7/31(火) | ピクニック |
| | 8/31(金) | 動物園 or 水族館
(どちらかを選択) |

こぶしフレンズ

- 7/12(木) ミーティング
- 7/16(月) 道回連総会
- 7/26(木) クッキング
- 8/ 9(木) ミーティング
- 8月下旬 キャンプ(アルテン)

まろにえ

- 7/ 7(土) さっぱり夏デザート作り
- 7/14(土) 樽前神社祭り見学
- 7/21(土) ランチクラブ
- 7/28(土) ボウリング大会
- 8/ 4(土) ジェンガ大会
- 8/18(土) 映画鑑賞
- 8/25(土) ランチクラブ

マインズ

- 8/19(日) 室蘭水族館、温泉ゆらら

サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

- 7/ 7(土) バーベキュー(安平町鹿公園)
- 7/11(水) イオン販売
- 7/21(土) あそしえレク
恵庭えこりん村見学
- 7/27(金)~29(日)
アートフェスティバル出店
(文化公園)
- 7/28(土) 光洋元気まつり出店
(光洋クリニック)
- 8/10(金)~12(日) リアン港まつり出店
- 8/14(火)、15(水) リアン光洋夏まつり出店
- 8/17(金) リアン課外レク 三石海浜公園
- 8/18(土)、19(日) レラ販売出店
- 8/19(日) リアン住泉祭り出店
- 8/25(土) 苫小牧市社会福祉協議会
創立60周年記念社会福祉大会出店
- 8/31(金) 全道スポーツ大会参加(札幌)

はぁ〜とカレー

- 7/ 1(日) 静和荘夏祭り出店
- 7/ 7(土) レク(プロ野球日ハム戦観戦)
- 7/10(火)、11(水) イオン出店
- 8/ 5(日) ふれんど夏祭り出店
- 8/20(月) レク(室蘭水族館見学&食事会)

植苗病院

- 7/ 4(水) 焼肉
- 7/17(火) つちだきくおふれあいコンサート
- 8/30(木) お花の会

アルドールグループ

- 7/ 9(月) 全体ミーティング
- 7/13(金)~14(土)
一泊旅行(洞爺方面)
- 8/11(土)~14(火)
お盆休み
- 8/20(月) 全体ミーティング
- 8/25(土) 社会福祉大会出店(市民会館)

ほのほのクラブ

- 7/21(土) ミーティング(喫茶ポムメリイ)
- 8/18(土) ミーティング(クローバー)
- 8/25(土) バーベキュー(海又はアルドール)