

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～」



☆B級グルメツアー☆

9月のレクは、センター近くのびっくりドンキーへ行ってきました。ハンバーグを食べる機会がありませんだったので、皆さんおいしそうに食べていました。結構ボリュームもあり「お腹いっぱい」という声が聞こえました。また、会計後に車のおもちゃを買ったメンバーさんもいて、車がとてもカッコよかったのを覚えています。。レク後もそれぞれ楽しそうに過ごされていました。大勢で昼食を食べるととっても楽しい気分になり、何かやってみようという気持ちにもなりますよね～♪

雨のため **バドミントンレクになりました**

10月16日(水)本来ならば、果物狩りの予定でしたが、さすがに台風の中では皆さん飛ばされてしまうので中止となりました。台風の接近する中、日吉体育館にてバドミントンレクを行いました。メンバーさん、スタッフ合わせて4名と少人数でした。体育館の中はとても寒くて、バドミントンをしたり、卓球をしたりして身体を温めました。卓球のことをあまり知らなかったの、メンバーさんに教えてもらいながらでした。「よしっ!」「いいぞっ!」「打てっ!」本当のコーチのようで、しっかりしごかれました(笑)
…次の日肩が上がりませんでした…

。。。。。。。。編集後記。。。。。。。。

秋ですねえ～。秋のイメージってちょっと物悲しい感じがしますが、何かが始まる予感もしますよね。目に見えなくても、確かに育っているのです。何か嫌なことがあって、「自分は何も成長していないなあ…」と落ち込むことがあるかもしれません。そんな時私は「本当に成長していない人はそんなこと考えもしない!!!」と、自分を肯定することを考えています。なんでもいいんです。自分を褒めてあげる日を作ってはいかがでしょうか?…(え)

。。。。。。。。



☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

8月5日(月) 苫小牧精神障害者地域家族会すぎな会の例会に参加しました。ピアサポーターとしての支援活動の報告や自分の生活の事だけではなく、家族との関わりについて自分の事を伝えるというのは、家族会との交流ならではのようです。それぞれの立場からの思いを聞ける貴重な機会でした。すぎな会の皆さんありがとうございました。

8月19日(月) 植苗病院の「地域生活研究会」に参加しました。今回は、ピアサポーターが支援に関わり、退院して一人暮らしを始めた方の生活の様子とインタビューが収められたVTRを参加者に見てもらいました。その時に実際に関わったピアサポーターが、当時の支援の様子、苦労した事、一人暮らしをするにあたっての工夫点等を説明しました。これからも、退院に向けた支援や退院後の生活のイメージが具体的につかめるような活動を考えていきたいと思えます。

8月22日(木) 退院者とセンターまでのバス練習をおこないました。何度か練習を重ね、慣れるまでピアサポーターは寄り添います。今回は、センターからバス停までの道のりにあるリサイクルショップや、100円ショップ、飲み物が安く買えるお店等を紹介しました。

8月23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の報告と茶話会やグループ活動、体験発表、地域移行研修についての報告と振り返りをしました。ピアサポーターは自分の経験を伝える活動も多くあります。後で自分が辛くなったり後悔しない為に、開示のレベルをどの様に調節していけばよいのかを改めて話し合いました。

9月1日(日) 本日付で委嘱を受けたピアサポーターが4名加わり、9月からは8名のピアサポーターが退院の支援に当たります。改めまして、宜しくお願いします。

9月4日(水) 苫小牧緑ヶ丘病院にて茶話会を開きました。いつもの楽しい雰囲気の中、今持っている不安についても心の中から少し取りだして、それぞれに話すことができました。話すのは苦手だけど参加して楽しかったという方もいて良かったです。ぜひ、職員の方の参加もお待ちしています。

9月18日(水) 植苗病院へいき、皆さんへお茶会のお知らせをしてきました。「たまに来る人達」とでも覚えてくれていたら嬉しいです。何をしている人達なのか、改めて皆さんにお伝えしていきたいと思えます。

9月20日(金) ピアサポーター例会を行いました。それぞれの活動の報告をし、次回のお茶会の打ち合わせを行いました。

9月25日(水) 植苗病院にて、茶話会を開きました。直前にお誘いにより部屋を回りました。今回もたくさんの方に参加していただき、ありがとうございます。美味しいお菓子を目的としても構いません(笑)。気になったら寄って下さればと思います。皆さんとお話ができて、必要ならばお手伝いできたと思います。また、おじゃましますので宜しくお願いします。

日常生活研究所



今回は「お片付け」についてお届けします!

さあ! 寒くなってきた!

興味のあること、節約術・豆知識など原稿を募集しています。どしどしお寄せください。



☆涼しくなってきたので、お部屋を片付けてみませんか?

部屋のお片付けってなかなかはかどらないですね。私も面倒くさがり屋なので、壁際にもものがごちゃごちゃあります。そんなお片付けが苦手の方へ、少しでもお役にたてれば! とちょっとしたアドバイスを載せてみました!

- ・毎日5分片付ける…あるサイトでは「まず財布の中身からやってみる」とありました。確かにそのくらいずつならできそうです。無理せず、しんどくなったり、飽きたら止めることですな!
- ・短期間で終わらせようとしない…片付けてある種のイベントのようなもの。「片付けるか!」と気合を入れられないとなかなか動けないことが多いです。そうではなく、ちょこちょこ片付けて(5分で片付ける)クセをつけられればキレイなお部屋になりますね!
- ・思い出の品は後まわしにする…ついついアルバムや寄せ書きなどを目を見ると、手が止まって「あ、あの時…」という風に思い出に浸ってしまって全然片付いていない! なんてことがよくあります。きちんと悩まなければ捨てられないものは後で捨てて、ここ最近使っていないものは捨てるようにしましょう!

『今、ここにいる自分にとって必要か?』捨てる時だけではなく、買うときにもこの言葉を自分自身に問いかけてみてください。私たちはあらゆるモノに囲まれて生活をしています。そのモノたちは、いったい誰が作ったのでしょうか? どんなモノにも作った人の愛情がこもっています。モノを作ることで家族を養っている人もいます。そう考えると、全てのモノがとても身近で大切に思えてきませんか?



リサイクルコーナー

《ゆずってほしい》

- ・ミキサー・圧力鍋・パソコン・プリンター・テント・カセットラジオ・CDラジカセ・薄型テレビ・ミシン・カラーボックス・空気清浄機・ベッド(Wサイズ)・冷蔵庫・除湿機・ゴルフシューズ(26cm)・ハンドミキサー・切替付自転車・アコースティックギター・衣類収納ボックス・ソファベッド・アイロン・アイロン台・電話機・ポータブルストーブ・扇風機など

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。

《ゆずりたい》

- ・土鍋
- ・水槽(60×40×40)
- DVD再生専用プレイヤー
- ・節電プラグ

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。



特集!!

ピアサポーター研修会報告

平成 25 年 10 月 2 日～4 日、北海道地域生活支援事業ピアサポーター研修会が札幌市で開催されました。

この研修は、北海道の各地域からピアサポーターや地域生活支援センターの職員等が集まり、支援の知識や技術を身につけ、日頃の活動を伝え合う場であり、また、仲間と共に過ごし、日頃の頑張りや、今後の活動へのパワーを充電する機会にもなっています。

今年度は約 60 名が参加しました。グループに分かれて「個別支援での苦労」についてテーマを持ち、各地域の経験や自分達の思いを伝えながら、分かち合い学び、たくさんの収穫を得ることができました。また、精神障がいを抱える方の当事者団体「すみれ会」の方に、活動の内容やピアと支援者の立場としての考え方について講演して頂き、質問や意見を交わしました。

3 日間の研修について、ピアサポーターの皆さんに感想をもらいました。

○グループでの発表は寸劇をしました。思いきり演じて来ましたよ！今年は、夜遅くまで交流したり、温泉に入ったり、大忙し！本当に充実した研修でした。感謝を込めて、報告いたします。また、来年も参加できますように…

○あっという間の研修会でした。実際に支援されている方の意見が聞けて、大変参考になりました。

○今年の研修で、久しぶりに仲間に会えました。初めて会った方の意見を聞く機会もありました。交流会では、仲間と楽しいことや辛いこと、色々な話ことができました。ピアサポーターをやっていると、人の繋がりが大切だと感じます。

○1 年目での参加でしたが、最低最悪の研修でした。学んだことはいっぱいですが、流した涙もいっぱいです。その分、横にも縦にも大きくなりました。



スタッフの異動がありました…



この度、苫小牧センターから千歳センターに異動することになりました。

思えば今年の 4 月に苫小牧センターに勤めるようになったものの、外勤等の仕事が多く、限られた方としかお話しできなかったのが心残りです。ですが時折皆さんと話して元気をもたらえたことを印象深く覚えています。

ぜひ千歳に来た際はセンターにお越しいただき、声をかけてくださると嬉しいです。短い期間でしたが、お世話になりました。



福澤 健一

9月・10月地域活動カレンダー

<p>テイケアわかくさ</p> <p>9/17(火) 温泉レクリエーション(しらかば温泉)</p> <p>9/19(木) ソフトボール練習試合</p> <p>9/24(火) ぶどう狩り</p> <p>10/8(火) イートアップ食事会</p> <p>10/22(火) もみじ狩り(支笏湖)</p>	<p>サポートセンターあそしえ、アトリエ・リアン</p> <p>9/7(土) のぞみコミセン祭り出店</p> <p>9/10.11(火.水) ふれあいぶら出店(イオン)</p> <p>9/29(日) もなみ祭り 2013 開催</p> <p>10/11(金) ふれあいぶら出店(イオン)</p> <p>10/19(土) 豊川コミセン祭り出店</p> <p>10/25(金) リアン課外レク</p> <p>10/25.26.27(金.土.日) 東胆振物産まつり出店(エガオ)</p>
<p>凡人会</p> <p>9/23(月) プロ野球観戦(札幌ドーム)</p> <p>10/18(金) 茶話会(市民活動センター)</p>	<p>こぶしフレンズ</p> <p>9/12(木) ミーティング</p> <p>9/26(木) 緑ヶ丘公園でピクニック</p> <p>10/10(木) ミーティング</p>
<p>はぁ〜とカレ</p> <p>9/8(日) ふれあい広場出店</p> <p>9/9(月) トヨタ自動車見学&食事会</p> <p>9/14(土) 樽前緑樹園出店</p> <p>9/22(日)~23(月) とまこまいうまいっしょグランプリ出店</p> <p>10/7(月) 支笏湖散策&食事会</p> <p>10/20(日) 苫小牧漁港ホッキ祭り出店</p>	<p>植苗病院</p> <p>9/26(木) お花の会</p> <p>10/24(木) お花の会</p>
<p>アールドール</p> <p>9/9(月) 全体ミーティング</p> <p>9/28(土) 食べる・たいせつフェスティバル出店</p> <p>10/5(土) 女性センターフェスティバル出店</p> <p>ニチイまつり出店</p> <p>10/15(火) 全体ミーティング</p> <p>10/18(金) 日帰り旅行(由仁・恵庭・千歳方面)</p> <p>10/19(土) 豊川コミセンまつり出店</p>	<p>道央佐藤病院</p> <p>9/5(木) かかし祭り</p>
<p>ほのほのクラブ</p> <p>9/7(土) 苫小牧フリーマーケット出店準備</p> <p>9/8(日) 苫小牧フリーマーケット出店</p> <p>10/12(土) 温泉&昼食(しらかば温泉湯)</p> <p>10/26(土) ミーティング</p>	<p>緑ヶ丘病院</p> <p>◎病棟</p> <p>9/5(木) バス遠足(円山動物園)</p> <p>9/13(金) ゲーム大会</p> <p>9/19(木) ソフトボール大会</p> <p>10/19(土) アート展見学</p> <p>10/25(金) ウォーキング大会</p> <p>◎デイケア</p> <p>9/13(金) ゲーム大会</p> <p>9/19(木) ソフトボール大会</p> <p>10/11(金) ぶどう狩り</p> <p>10/19(土) アート展見学</p> <p>10/25(金) ウォーキング大会</p>

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作っています。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。