



# ★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

10月18日(金)ピアサポーター例会を行いました。研修の報告や個別支援について、今後の予定についての打ち合わせをしました。

10月21日(月)今回の植苗病院「地域生活研究会」は会員の皆さんがセンターに見学に来てくれました。ピアサポーターが、自分の普段の利用の仕方等を説明しながら館内を案内しました。色々質問して下さい、興味を持ってもらえて嬉しいです。遠くからお疲れ様でした。

11月13日(水)退院の準備を始めた対象者の体験宿泊先に訪問しました。退院するのに不安なことや楽しみにしている事を話しました。楽しみも不安も一緒に感じながら、その人らしい生活が出来るように応援していきます。

11月15日(金)ピアサポーター例会を行いました。対象者の支援についてや研修の振り返り、今後の予定についての打ち合わせを行いました。

11月18日(月)植苗病院の「地域生活研究会」に参加しました。今回は、会員の方が退院に向けてどういった活動をしているのか、楽しみや不安、ピアサポーターとの関わり方についての発表を聞かせてもらいました。私達は月に一度おじゃましていますが、地域生活研究会は週に一度あり、そこで皆さんが積極的に活動し頑張っているのを感じました。ピアサポーターからは実際の生活や体験からのヒントを伝えました。全部完璧に出来なくてもいいんですよ。手抜き、息抜きも地域生活の要素ですね。

11月26日(火)対象者の体験宿泊先に訪問しました。今日は、対象者の趣味と一緒に楽しみました。その時の顔、とても輝いていました。趣味や楽しみは生活に彩りを添えてくれますね。

11月27日(水)札幌市で行われているピアサポーター養成講座で日頃の活動を発表しました。苫小牧市では既に活動の場を広げているピアサポーターですが、札幌市はこれから広げていく段階だそうです。その為に札幌市では講座を開き月に1度の講習を行っています。今回はピアサポーターのグループ支援を学ぶとのことで、私達が呼ばれ茶話会を受講生と一緒に行いました。初めはお互いに緊張していましたが、終わるころには打ち解け笑顔が自然と増えていました。茶話会が病院での関係作りに必要な事を改めて感じる事ができました。熱心な受講生の皆さんに、私達も良い刺激をもらいました。

11月28日(木)道央佐藤病院にて茶話会を開きました。いつものサイコロトークから脱線して、退院したら住みたい家が一軒できました。皆が楽しんで暮らせるシェアハウスです。なんと地下室付きです。想像の家ですが、希望の家。こんな風に退院に向かえる気持ちも膨らませていけたら…。

11月29日(金)退院者とバス練習を行いました。センターまでの道のりはバッチリ！今度は、バスターミナルでの乗換を目標として頑張っていきます。

## 映画「むかしMattoの町があった」苫小牧上映会

映画「むかしMattoの町があった」は、1978年、イタリアで国内の精神病院を廃止する新しい精神保健法（バザーリア法）が成立するまでの過程を、精神病院廃絶を唱えた精神科医フランコ・バザーリアと、彼をめぐる患者たちとの生き様、家族、支援者の苦悩も含めて描いた作品です。イタリアで精神病院が全廃されるまでには20年の歳月がかかりました。そして、代わりに町中には24時間体制で精神障害者を地域で支える精神保健センターが設置され、病院の機能はそこに移されていったのです。

○日時：平成26年2月1日(土) 開場12:30 開会13:00

○会場：苫小牧市文化会館ホール

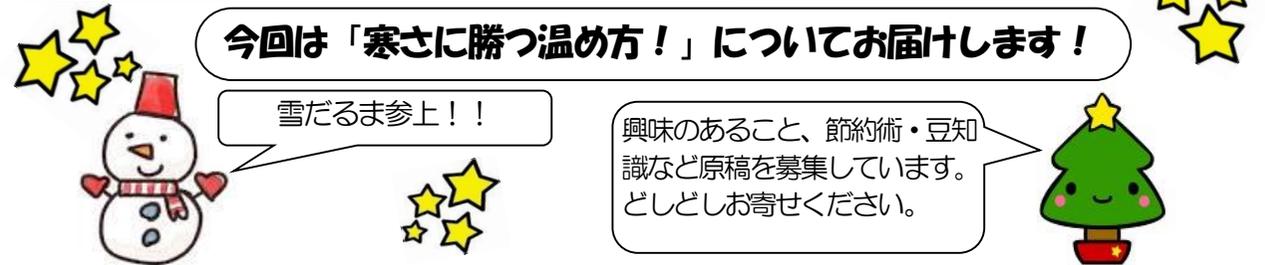
○主催：映画「むかしMattoの町があった」苫小牧上映実行委員会、医療法人こぶし、社会福祉法人せらび後援会、バザーリア映画を自主上映する180人のMattoの会

○料金：資料代1,000円(資料引換券あり) ○定員：200名

○問い合わせ先：社会福祉法人せらび後援会 電話0144-75-2328  
苫小牧地域生活支援センター 電話0144-75-2808



## 日常生活研究所



今回は「寒さに勝つ温め方！」についてお届けします！

雪だるま参上！！

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。

冬真ただ中です！皆さんは風邪をひいていませんか？

「冷えは万病のもと」寒さは人体にとって大きなストレスになります。低温・乾燥により、粘膜の防御機能が低下するので、ウイルスなどの病原体が侵入しやすくなり、免疫力も低下します。まずは、簡単にできるストレッチから！

☆座った姿勢で

- ①かかとを20回上げる
- ②次に、つま先を20回上げる
- ③立ち上がり、なるべく深いおじぎをする

筋肉を動かせば必ず発熱します。また、足の筋肉の伸縮は血液を心臓に押し戻すのを助けます。さらに心臓の位置を低くしてあげることで血液循環がよくなります。笑うこと、運動、睡眠もちろんですが、爪をもむことでも免疫力が上がるそうです。自律神経のバランスを整えて免疫力を十分に発揮させるための簡単な方法です。

- ・両手の詰めの手を、反対側の手の親指と人差し指で両側からつまみ、押しもみする。厳密な位置にこだわらなくても、刺激は十分に伝わります。
- ・両手の5本の指を、10秒ずつ刺激します。もみ方は、ギュッギュッと押し、ギューと押しでも大丈夫です。「ちょっと痛いけど気持ちいい」くらいの刺激が得られるくらいもみましょう。1日1～2回毎日続けましょう。足の爪にも使えます。

※薬指は交感神経を刺激する指なので刺激すると免疫力を低下させてしまうかもしれません。

## 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(3ドア以上)・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

《ゆずりたい》

- ・土鍋
- ・水槽(60×40×40)
- ・節電プラグ
- ・掃除機
- ・ポータブルストーブ
- ・冷蔵庫(一人用)
- ・洗濯機

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。



# 年末年始のお知らせ



★★ 大掃除 ★★ 12月28日(土) ※シャワーサービスお休みです

★★ 年末年始休館 ★★ 12月29日(日)～1月5日(日)

★★ 通常開館 ★★ 1月6日(月) ※入浴・食事サービスも開始です



## 退職のご挨拶

皆さん、こんにちは。

この度、結婚を機にセンターを退職致しました。

大変短い間でしたが、レク等を通してたくさん交流することができたなあと感じています。

私にとってセンターでのお仕事は挑戦でした。私も時期いろいろなことに悩み、しばらく動けなくなっていたことがあります。最初はとても心配で、不安でしたが、皆さんとふれあうことで解消されました。

仕事にたいしても、皆さんにたいしても精一杯ふりながら毎日を過ごしていたと思います。

私はまた、新たな場所で頑張ります。本当にありがとうございました。

やまだえりか



## 新任スタッフ自己紹介

はじめまして。センター勤務の仲間入りをしました ヒラタ と申します。どうぞよろしくお願い致します。福祉関係は右も左もわからず、とりあえず今は皆さんと世間話を介して、顔と名前を覚えるのに汗だくです！休日は、地域のイベントに足を運び、おいしいご当地名物を食べて満足したり、新しいものを発見し、自慢げに話したりして過ごしております。冬はイベント少なくて家にこもることが多いので、皆さんからの情報をお待ちしております(笑)

# 11月・12月地域活動カレンダー

### デイケアわかくさ

- 11月12日(火) 白老マゼース見学
- 19日(火) カラオケレクリエーション(歌屋)
- 26日(火) ボウリングレクリエーション
- 12月10日(火) 温泉入浴レクリエーション(しらかば温泉)
- 17日(火) イオンショッピング

### 凡人会

- 11月15日(金) 茶話会(市民活動センター)
- 12月13日(金) 忘年会

### はぁ〜とカレー

- 12/2(月) カルビー工場見学と食事会
- 12/29~1/5 年末年始休業

### アールドール

- 11月9日(土) ふれあい市場出店
- 11月16日(土) 東胆振精神保健大会出店
- 11月18日(月) 全体ミーティング
- 12月16日(月) クリスマス会

### ほのほのクラブ

- 11月16日(土) 東胆振精神保健大会参加
- 11月30日(土) ミーティング
- 12月14日(土) ミーティング(新年交流会の企画)

### 植苗病院

- 11/11(月) 焼き芋レク
- 11/28(木) お花の会
- 12/26(木) お花の会

### サポートセンターあそしえ、アトリエ・リアン

- 11/9(土) 消費生活展出店(イオ7階)
- 11/12(火) クッキング教室(料理)
- 11/18(月) クッキング教室(菓子)
- 11/23(土) 福祉フェア2013冬出店(イオン)
- 11/29(金)~30(土) 一泊旅行(層雲峡・旭川)
- 12/9(月) クッキング教室(料理)
- 12/14(土) 忘年会
- 12/28(土) アトリエア冬冬季休業開始
- 12/29(日) あそしえ冬冬季休業開始

### こぶしフレンズ

- 11/1(金) かんぷう会(登別第一滝本館)
- 11/14(木) ミーティング
- 11/28(木) DVD鑑賞
- 12/12(木) ミーティング
- 12/26(木) 忘年会(南大門)

### 緑ヶ丘病院

- ◎病棟
- 11/1(金) ウォーキング大会
- 12/20(金) クリスマス会

### ◎デイケア

- 11/1(金) ウォーキング大会
- 11/29(金) 温泉(オーシャン)
- 12/14(土) 忘年会(イトアップ)
- 12/20(金) クリスマス会

## 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。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。

# 意見投函箱コーナー



みなさんの日々思っていることや地域の情報、本の感想など自由に書いてもらうためのページです。センターの静養室に用意している意見投函箱を参考に作っています。メモに書かれている全ての内容を載せるのはスペースなどの都合で難しいので、内容を選んで載せさせていただきます。あらかじめご了承ください。

- ❖ 周りについていけません。イライラしてしまいます。(ストレス)  
家のストレスと重なると 辛いです。
- ❖ 重い人、しつこいくらいに金借りる。重い人、しつこいくらいに金を貸す。  
ふと、ストレスはどこからか?社会的?薬?病院?
- ❖ ポーッとするあたみにクチャクチャの音。  
ふと、安定剤考える。ふと、気管にタバコとよだれ。ゴホンゴホンの地獄だべ!
- ❖ 最近人間不信です。最悪です。  
私は一体、だれに気持ちを伝えることができるのか、モヤモヤとイライラで気分も悪いです。
- ❖ 悲しい別れもあるし、うれしい出会いもある。うれしい別れもあるし、悲しい出会いもある。  
人間関係に限らず、いろいろな出来事とか。。  
自分ではどうしようもできないこともある。それをどう受け入れたらいいのだろうか?  
長い時間が必要なんだな。
- ❖ 先日、「障害当事者から学ぶ勉強会」という講演を聞きに札幌へ行きました。  
検査を受けるまでの生活や、告知を受けた時の心境など、当事者の生の声を知る事が出来て、  
「自分だけじゃないんだ」と分かって勇気をもらえました。苦小牧でも、同じような機会があればいいなあ。でも地方都市だと難しいのかなとも思います。登壇者は、ハンドルネームで呼び合っていて「仲が良いんだなあ」と思いました。
- ❖ 胸よわる? 流れ作業が 安定剤。
- ❖ 自分は、周りから何て思われているのか気になります。  
でも相手は、ちゃんと知りもしないのに、自分の知識だけで物事を言います。  
正直、人って悩みは常にあると思うんです。それをすぐに解決できるかっていうと、実は難しいんですよね。分かっているのに、えらそうに言う人、そういう人にかぎって未熟だったりします。完璧な人っていませんし、私もまだ未熟です。
- ❖ 世間の認知度と理解度はイコールじゃない痛感させられた今日この頃。  
理解し合うことは至極、難しいと思う。「解ってもらおう」とは思っていない。ただ、「こういう人達がいるんだ」って事を認めてほしい。・・・う〜ん。ムズカシイですね。

## 名言を知ろ!

言葉はすごい力を持っています。悩んだとき、苦しいとき、行き詰まったときなど、先人達の知恵や生き様を知ることによって一つの答えが見つかるときもあるかと思えます。どうぞ自分のお気に入りの言葉を見つけてみてください。そして、自分の心の糧にしていだけたらと思います。

### 今号の名言①

『幸せのドアがひとつ閉まったとき、もうひとつ別のドアが開く。しかし、たいていの人は閉まったドアを見ている。だから開いているドアが見えないのだ。』



(ヘレン・ケラー)

### 今号の名言②

『大切にしなければならないのは、ただ生きるというのではなくて、善く生きるということ。』



(ソクラテス)

### 今号の名言③

『毎日の小さな努力の積み重ねが、歴史をつくっていくんだよ!』



(ドラえもん)