

★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

11月30日(金)~12月1日(土)ピアサポーター1名が、東京都で行われた「全国ピアスタッフの集い」に参加しました。法や制度、就労の現状について話を聞いたり、当事者としての福祉の仕事の経験や全国各地のピアサポーターの活動の情報交換が出来てとても有意義だったとのことでした。

12月4日(火)対象者の方の地域活動支援センターの体験通所に同行しました。悪天候の中一人、バスを乗り継いで待ち合わせ場所に来ました。(バスの乗り継ぎ練習の成果もばっちり!)百聞は一見にしかずで、前日までの緊張も、見学したり体験することでいつの間にか消えていったようです。やる気十分などとても良い顔を見せていました。初めの一步。皆で踏み出すことで勇気が湧く事もあります。

12月13日(金)対象者の方の同行支援を行いました。何度かの買い物の中で、欲しい物を選ぶことも買う事も自分のペースで楽しんでいる様子が見られました。楽しみを共有し、もっと心地よく買い物ができる方法をこれからも考えていこうと思います。

12月18日(火)対象者の方とピアサポーターとの話し合いをしました。他から見たら困るのではと思っても、本人はそうではない。他から見たら不要な物でも、本人にとっては大切な物。それを受け入れてくれる人がいると、とても安心できるものだと思えて感じた時間でした。

12月21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の報告をし、今後の活動について話をしました。また、病院で行う茶話会の内容を話し合っています。ピアサポーターが患者さんから出る貴重な言葉を拾い、それを新たなアイデアに変身させています。

12月27日(金)植苗病院のピアサポ会議で、11月のお茶会について、次回のお茶会について話し合いました。前回のお茶会では、初めて参加してくれた方もいて、ピアサポーターの活動について知ってもらう機会が少しずつ増えていることを嬉しく感じています。

1月15日(火)植苗病院のピアサポ会議で、今年の活動について話し合いました。これからも、たくさんの人との関わりを大切に、様々なお手伝いが出来たら良いと思います。生活支援センターとピアサポーターの事を知ってもらう為の「お茶会」はこれからも続けていきますので、宜しくお願いします!

1月18日(金)ピアサポーターの例会を行いました。支援中の対象者の経過について報告をし、今後の活動について話をしました。先月に生まれたアイデアを煮詰めてお茶会でお披露目する予定です。

1月31日(木)平成24年度東胆振圏域後期精神障がい者地域移行研修会に参加しました。今回は、精神障がい者の住居サポートについて考える時間がありました。退院後に住む場所(住居資源)の少なさ、苫小牧近隣の地域では公営住宅以外の住居資源が少ない等の課題があり、住居サービスを実際に行っているところの話を聞いたり、今後どのような取り組みを行ったら良いか、どのようなサポートがあれば良いか等を話し合いました。ピアサポーターの感想には、「周りにも住宅のことで困っている人がいるので、力を合わせて発信できる方法を考え、実現していきたい」という意見もありました。

日常生活研究所

今回は灯油が値上がりしてきたので「節約のアイデア」です!



今回は、暖房費節約のポイントをまとめてみました。

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。



灯油を節約しよう!!

①家全体の温度を必要以上に上げ過ぎない

設定温度を1度下げるだけで、年間80リットル以上の灯油を節約出来るそうです。カーディガンやセーター、ひざかけを使うだけでも体感温度が2度は上がるようです。

②『点火の時に大きなエネルギーを使う』は間違い

最近では大抵のメーカーのストーブが、最小火力からでも点火出来るように工夫されています。日差しが暖かい日中などは小まめにストーブを切りましょう。

③熱を逃がさない

窓ガラスに断熱フィルムや梱包用のプチプチを貼ったり、カーペットの下に断熱シートを敷くなどして放熱を防ぐ。更にヒーターを窓際に置いたり、扇風機を使うなど、部屋の空気を循環させるのも効果的。

④効率の高い暖房設備を使う

フィルターを掃除するだけで使う灯油が半減することも!買い替えの際は省エネラベルを参考に!

⑤日中なるべく家にいない

学校や仕事、図書館などに出掛けて暖房費を節約。活動も広がり一石二鳥です!

リサイクルコーナー

《ゆずりたい》

- ・チャイルドシート
- ・窓用エアコン
- ・除湿器
- ・ウォーターサーバー
- ・水槽(60×40×40)

《ゆずってほしい》

- ・ミキサー・DVDプレーヤー・圧力鍋・パソコン・プリンター
- ・CDラジカセ・薄型テレビ・ミシン・茶だんす・カラーボックス
- ・加湿器・空気清浄機・歩行用カート・かき氷器・ベッド(Wサイズ)
- ・ゴルフシューズ(26cm)・エレキギター・婦人コート(Mサイズ)
- ・ハンドミキサー・切替付き自転車・アコースティックギター
- ・衣類収納ボックス・延長コード(3m)・ソファベッド
- ・目覚まし時計

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。

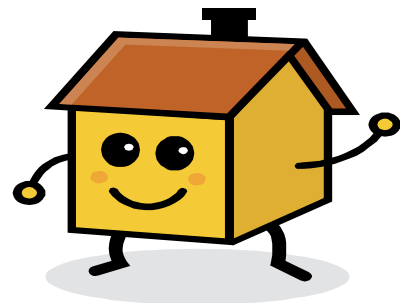


精神障害者の入居できる東胆振圏域の住居資源

種別	名称	住所	電話番号
グループホーム	遊友荘	苫小牧市柳町 4-12-20	57-7733
グループホーム	マインズ	苫小牧市樽前 233 番地 3	61-5800
グループホーム	ほのぼの荘	白老町字萩野 312-211	83-9000
共同住居	ウイング	苫小牧市若草町 5-3-17	34-2969
共同住居	ステップ	苫小牧市樽前 234 番	67-0236
共同住居	あけぼの寮	苫小牧市樽前 234 番	67-0236
共同住居	ライラック	苫小牧市有珠の沢町 4-12-23	72-2500
共同住居	うらら苫小牧	苫小牧市錦岡 495-1444	61-5220
共同住居	ピアハウス苫小牧	苫小牧市末広町 1-14-8	35-5031
共同住居	咲蘭房	苫小牧市弥生町 1-1-1	75-5321
共同住宅施設	グリーンハウス式番館	苫小牧市見山町 4-1-25	78-2878
共同住宅	ウェストビレッジ	苫小牧市しらかば町 3-2-18	090-6217-7052
共同住宅	ウッドライオン	苫小牧市澄川町 5-14-2	84-6302
共同ハウス	ひーりんぐ	苫小牧市美原町 2-5-1	56-5738
下宿	ローズハウス	苫小牧市新開町 1-14-6	55-3751
下宿	ほのぼの	苫小牧市宮前町 4-20-22	67-2172
下宿	喜多家族館	苫小牧市有明町 2-6-32	75-2526
高齢者対応下宿	舎楽	苫小牧市字勇払 46 番地 1	56-5567
小規模多機能	縁の恵	苫小牧市緑町 2-6-22	36-0777

上記は、苫小牧地域生活支援センターで把握している事業所のみを掲載しています。上記以外にも、精神障害者が利用出来る住居資源をご存じの方や、運営している方がおられましたら、ぜひ生活支援センターまで情報をお寄せ下さい。

また、事業所によって空室状況や料金、食事提供サービスの有無、設備や喫煙の可否などの違いがあります。生活支援センターでもある程度は把握しておりますが、詳細は各事業所へ直接お問合わせください。



1月・2月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

- 1/15(火) 新年会
- 1/22(火) 日帰り温泉入浴
- 1/29(火) 氷濤まつり見学
- 2/12(火) イートアップ食事会
- 2/19(火) イオンショッピング
- 2/26(火) 日帰り温泉入浴

凡人会

- 1/11(金) 茶話会
- 2/17(日) 食事会(ハルニレ)

植苗病院

- 1/31(木) お花の会
- 2/28(木) お花の会

こぶしフレンズ

- 1/10(木) ミーティング
- 1/24(木) 新年会
- 2/14(木) ミーティング

苫小牧緑ヶ丘病院

- 病棟 2/1(金) 節分
- 2/15(金) 冬まつり
- デイケア 1/26(土) うどん作り
- 1/28(月) 新年会(イートアップ)
- 2/15(金) 冬まつり
- 日程未定 月間プログラム(未定)

ほのぼのクラブ

- 1/12(土) 新年パーティー
- 1/26(土) ミーティング
- 2/9(土) 社会見学
- 2/23(土) ミーティング

サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

- 1/12(土) 新年会
- 1/15(火) クッキング教室(料理)
- 1/16(水) スポーツ(ミニバレー)
- 1/19(土) ウィンタースポーツ(スキー・スケート)
- 1/25(金) リアン課外レク(日帰り温泉)
- 1/26(土) あそしえレク(映画鑑賞)
- 1/28(月) クッキング教室(スイーツ)
- 1/30(水) スポーツ(フットサル)
- 2/2(土) リアン課外レク
- 2/4(月) クッキング教室(料理)
- 2/9(土)~10(日) スケート祭り出店
- 2/10(日) ふれあいぶり出店(イオン)
- 2/16(土) あそしえレク
- 2/23(土)~24(日) 道の駅ウトナイ湖
ウィンターフェスティバル出店
- 2/25(月) クッキング教室(スイーツ)

アールドール

- 1/14(月) 全体ミーティング
- 2/18(月) 全体ミーティング



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。