

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。

*「持ち寄りコーナー」

日頃思ふこと、詩や俳句、その他何でも皆さんの声。

原稿募集

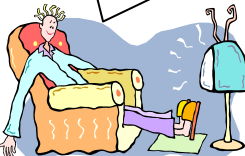
*「日常生活研究所」

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。

見学も随時できますので、気軽に立ち寄ってみてください。



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～」

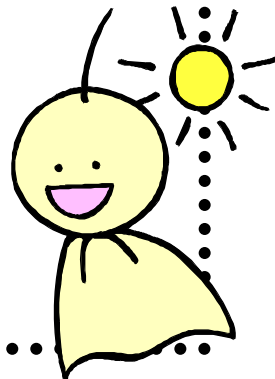
返るこだまに耳を傾け、「やっほ～」「やっほ～」♪♪・声を返して、またまた♪「やっほ～」

平成25年度のレクリエーション予定がきまりました

今年度の生活支援センターの、レクリエーション行事予定が決まりました。昨年度までの活動内容をもとに、みなさんから感想やご意見を伺い、下記の内容になりました。3月のレクミーティングでは、なるべく参加しやすく、楽しいレクにしようと、たくさんのご意見やアイデアをいただきました。11月に何をしようか、まだ決まっていないのでやってみたいことや、オススメのレクがあればぜひお聞かせ下さい。

また、ご要望が多いセンターの車での移動につきましては、他の業務でも使用する事が多くなってきているため、今後も基本的に路線バスを使つての移動になります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 4月 バイキング（ホテル於久仁）
- 5月 花見（文化公園・サンガーデン）
- 6月 温泉（苫小牧温泉ほのか）
- 7月 バーベキュー（金太郎の池）
- 8月 流しそうめん（生活支援センター）
- 9月 B級グルメツアー
- 10月 果物狩り&パークゴルフ（アルテン）
- 11月 未定
- 12月 クリスマス会（生活支援センター）
- 1月 新年会（生活支援センター）
- 2月 ボウリング（中央ボウル）



編集後記

4月から新しく苫小牧生活支援センターで働くことになりました山田です。この情報誌「YAHHO やっほ～」といいますが、やっほ～の語源について皆さん知っていますか？昔、ドイツの宣教師が高い山に登りました。ようやくたどり着いた山頂で、素晴らしい景色に感動し思わず神様の名前「ヤハウェ！」と叫んだそうです。これを真似る人たちにより「ヤハウェ」が「やっほ～」になったとか…。他にもたくさん説がありますが、何となく納得したものを書きました。神様の名前を叫ぶなんて、海外っぽいですねえ～。皆さんは最近、感動していますか？ちなみに日本に伝わったのは昭和初期だとか。…（え）

★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

2月7日（木）対象者と買い物に行きました。買いたいものを探してまわるのは、結構一苦労なものですよね。売り場をグルグル回って商品棚を端から順に見て…。店員さんに聞いた方が早いのですが、勇気がいります。ピアサポーターはそんな苦労に付き合います。支払の時に、お金を出しお釣りをしまい、買ったものをバッグへ入れる。それをスムーズに出来る方法等も一緒に考えています。

2月21日（木）対象者とピアサポーターで話し合いをしました。通所先の話を楽しそうに話す顔には自信が見られました。見学して通所先を選び、体験を経て通所へとピアサポーターが寄り添いながら応援してきました。本人の力が表に出てきた事は嬉しく私達にも力をくれました。

2月20日（水）植苗病院に行ってお茶会の案内状を渡して回りました。何度かの訪問で顔を覚えてくれていて、近くに来てくれたり楽しみに待っていてくれた方もいました。ありがとうございます！

2月22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報告をし、次回のお茶会の打ち合わせをしました。今回初めて、歌と人形劇を企画しました。楽しんでくれるでしょうか？

2月26日（火）植苗病院にてお茶会を開きました。実際の支援の中で、食事の同行支援を人形劇にして伝えました。地域での生活に色を付ける楽しみや趣味を広げるお手伝いもしています。活動している中で、小さな声もピアサポーターが拾って支援のヒントにしていきます。「歌が好き」という患者さんの一言が今回の茶話会で皆さんとの合唱になりました。

3月6日（水）緑ヶ丘病院にて茶話会を開きました。お馴染みのサイコロトークは、食べ物話題で盛り上がりました。初めての方でも、話が得意ではない方でも大丈夫です。また、たくさんの参加をお待ちしています♪

3月15日（金）浦河町にて、ピアサポーター交流研修会が行われました。道内各地区のピアサポーターが集まり、日頃の活動の報告や、活発な活動を行なっている北海道のピアサポーターのこれからの方向性等について話し合いました。苫小牧のピアサポーターの今後の活動のアイディアに繋がったり、活きいきと楽しく活動している仲間に力をもらったりと有意義な時間でした。

3月19日（火）植苗病院より4名の方が見学に来てくれました。施設内を案内しながらセンターの説明をしました。ピアサポーターとの交流では、今までどんな支援をしたかを伝えました。

3月21日（木）対象者と周りで支援しているピアサポーター、病院、事業所が集まって、これまでの支援について報告し合い、これからの退院に向けての計画を確認しました。努力して少しずつ退院に向けての課題を乗り越えようとする対象者を周りの支援者が一丸となって応援しています。

同日、対象者とサンガーデンに行き、緑の中で色々な話をしてきました。地域で暮らす時に、疲れた時にちょっと立ち寄れる場所や、ゆっくり過ごすお気に入りの場所なんかがあると、いつもの生活も少し違ってきます。支援の中で一緒に見つけられたらと思います。

3月22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報告し、茶話会やセンター見学の案内、研修会について振り返りをしました。

3月25日（火）道央佐藤病院より3名の方が見学に来てくれました。施設内を案内しながらセンターの説明をしました。交流会では、どの様にお金をやりくりしながら生活しているか、また就労支援事業所で安定して通所出来るまでの経験談等をピアサポーターから伝えました。センターでの出会いをきっかけに、また繋がっていけたら…私達に出来ることがあればと考えています。

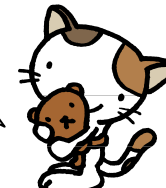
日常生活研究所

今回は暖かくなってきたので、「日光浴の情報」をお届けします！



今回は、日光浴についてまとめてみました。

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。



ちょうど桜の季節です。ちょっと外へ出てみませんか？

4月は新しいことがたくさん始まる時期です。慣れないことも多かったり、そうじゃない人もなんだか気持ちが落ち込んでしまうことってありますよね？そんな時は、思い切って、外へ出てみましょう！！

《日光欲》昼は日を浴びて、夜はぐっすり寝る。これが通常の体内時計のリズムです。日中、日差しを浴びないと、脳内のセロトニン(気分を調節する物質)が不足し落ち込みやすくなります。セロトニンは夜になるとメラトニン(睡眠を促す物質)に変わり、眠りやすくなります。なので、日を浴びていないとカラダとココロのバランスが崩れてしまいます。

《ポイント》

- ① 1日30分日差しを浴びる。「疲れたな」と、感じたらやめてください。
- ② 長時間外にいるなら帽子・サングラスを着用して、調節してください。
- ③ 汗をかくので水分補給をしっかりとしましょう。

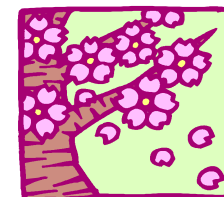
《公園情報》予想開花日は5/10頃。平年並みで、開花後4、5日で満開になります。

●文化公園(苫小牧市末広町3丁目)

市立中央図書館前には樹齢約90年といわれるエゾヤマザクラがあり、散歩するには最適です！

●苫小牧市緑ヶ丘公園(苫小牧市高丘41)

公園を囲むように、エゾヤマザクラやヤエザクラ約1000本が花を咲かせ、自生と植栽したものが混在しています。5月の中旬には、第40回緑ヶ丘公園まつりが開催されます。



リサイクルコーナー

《ゆずりたい》

- ・窓用エアコン
- ・コップ
- ・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・カラーボックス
- ・加湿器・空気清浄機・かき氷器・ベッド(Wサイズ)
- ・ゴルフシューズ(26cm)・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・ソファベッド
- ・目覚まし時計・アイロン・アイロン台・パソコン

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。



☆新しいスタッフ紹介☆



はじめまして！

4月から苦小牧地域生活支援センターに勤務しております、**山田 えりか** と申します。趣味は、レース編みと映画・アニメ鑑賞、温泉と旅行も好きです。海外旅行に行ってみたくて、去年4月までの1年間ニュージーランドで過ごしていました。思い立ったら動いてしまう、楽天的な性格ではないかと思ひます。

人の顔は前についています(当たり前ですが…)。なので、人は前向きに生きることができると信じています。稚拙ではありますが、そう思います。

慣れないことも多く、キョロキョロしていると思いますが、よろしくお願いします♪



皆さん、はじめまして！

千歳地域生活支援センターから異動し、4月から苦小牧で勤務することになりました、**樺澤 健一** と申します。趣味はサッカー観戦で休みの日にはTVにかじりついております。

苦小牧はまだ不慣れで、土地勘も乏しいため、皆さんにご迷惑をかけることもあると思いますが、一生懸命頑張りたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします!!!

お米をいただきました



1月28日に、韓国からの留学生チェ・スンボムさんより、苦小牧市を通してお米10kgを寄贈していただきました。苦小牧駒澤大学での留学期間が終わり、帰国する前に「何かお役に立てば」と、お米を持って市民自治推進課を訪ねられたそうです。この日は、市の国際交流担当者と一緒にセンターへ来所されて、チェさんからセンター長へお米が引き渡されました。暖かいお気持ちに感謝しつつ、頂戴したお米は夕食サービスで活用させていただきました。



最近、生活支援センターの入浴サービスを、新規でご利用いただく方が増えてきています。自宅での入浴が身体的に難しかったり、銭湯のような人が大勢いる場所での入浴ができなかったり、様々な事情を抱えて地域で生活している方々がいることを改めて感じます。生活支援センターのお風呂では、利用出来る時間が限られていたり、手すりも不十分で、ご不便をお掛けすることもある一方で、同様のサービスが地域に少ないため、何とかお使いいただいている現状です。入浴サービスの提供について情報をお持ちの方はセンターまでご連絡をお願いいたします。

3月・4月地域活動カレンダー

デ イ ケ ア わ か く さ

- 3/12(火) イオンショッピング
- 3/19(火) 日帰り温泉入浴(しらかば温泉)
- 3/26(火) ウトナイ道の駅見学
- 4/9(火) 日帰り温泉入浴(ゆのみの湯)
- 4/16(火) カラオケ
- 4/23(火) イートアップ食事会
- 4/30(火) きのこ王国見学

※ゴールデンウィークは暦通りのお休みです。

凡 人 会

- 3/15(金) 茶話会
- 4/12(金) 茶話会

は あ 〜 と カ レ ー

- 3/11(月) ゲームと食事会
- 4/15(月) 施設見学(伊達方面)
- 4/21(日) 道の駅ウトナイカレー祭り出店

こ ぶ し フ レ ン ス

- 3/28(木) DVD鑑賞
- 4/11(木) 新年度行事決め
- 4/25(木) 交流会(びっくりドンキー)

植 苗 病 院

- 3/28(木) お花の会
- 4/25(木) お花の会

ほ の ほ の ク ラ ブ

- 3/16(土) 社会見学(新千歳空港・万葉の湯)
- 3/30(土) 総会(金剛園だんらん亭)
- 4/20(土) 図書館利用
- 4/27(土) ミーティング&カラオケ(場所未定)

サポートセンターあそしえ・アトリエリアン

- 3/4(月) 料理教室
- 3/10(日) ふれあいふり出店(イオン)
- 3/16(土) あそしえ食事レク
- 3/18(月) 料理教室(スイーツ)
- 3/25(月) リアン課外レク(工場見学・食事会)
- 4/8(月) 料理教室
- 4/11(木)、12(金) ふれあいふり出店(イオン)
- 4/19(金) リアン課外レク(野球観戦)
- 4/20(土) あそしえ観光レク
- 4/22(月) 料理教室(スイーツ)

※ゴールデンウィークは暦通りのお休みです。

緑 ケ 丘 病 院

- 病棟 3/1(金) ひな祭り

- デイケア 3/21(木) デイケア展
- 3/22(金) デイケア展
- 4/20(土) 未定

※ゴールデンウィークは暦通りのお休みです。

ア ル ド ー ル

- 3/19(火) 全体ミーティング
- 4/22(月) 全体ミーティング

※ゴールデンウィークは4/30(火)が店舗休業。
その他は暦通りのお休みです。

マ イ ン ス

- 5/3(金) イオンショッピング

柳 町 診 療 所

- 行事は特にありません。
- ※ゴールデンウィークは暦通りのお休みです。

☆センターのお休みは暦通りです。

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皆さんが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。肩をはらず、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。