

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

4月10日(水) 退院者の生活の範囲を広げる為にバス練習を行ないました。バス等の交通手段は生活に必要な物の一つですが、時間表を調べる事は中々至難のワザです(私にとっては…)。たくさんの路線の中から自分の行き先にぴったりのバスと時間を合わせて見るのは、慣れるまでは実にもどかしい! 普段からバスを利用しているピアサポーターがしっかりサポートしてくれました。

4月12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方の支援経過について報告し合い、前回の病院とのミーティングやお茶会についての振り返りをしました。また、今年度新たにピアサポーターを募集することが発表されました。

4月22日(月) ピアサポーター募集にあたって、説明会を開きました。退院促進事業とピアサポーターの活動内容について説明をし、ピアサポーターからは、自身の応募のきっかけやピアサポーターとして心がけている事、活動をしていて良かった点、難しかった点等について話しました。4名の方が説明会に参加し、質問しながら熱心に聞いてくれました。選考会を経て2名のピアサポーターが決まりました。それぞれの個性を発揮しチームワークでより厚い支援を目指します。よろしくお願いします! また、1名のピアサポーターが卒業しました。ピアサポートの活動において残してくれたものは多く、これからも役立てていきたいと思えます。本当にお疲れ様でした。

4月25日(木) 対象者と新千歳空港に見学に行きました。毎日の入院生活から少し離れ、リフレッシュ♪空港は広くて歩き疲れてしまいましたが、楽しんでくれました。空港へ行くのに一緒にバスを調べたり、お小遣いをどの様に貯めたら良いか考えたりと、共に学ぶことがたくさんありました。

5月14日(木) 平成25年度第1回東胆振圏域精神障がい者地域生活移行支援協議会に出席しました。この協議会では、病院だけではなく就労支援事業所や行政にも、地域生活移行支援について、その中でピアサポーターが日頃どのような活動をしていてどのような効果があるのかを知ってもらう機会にもなっています。

5月22日(水) 植苗病院に行ってお茶会の案内状を渡してまわりました。お昼過ぎだったので外出中の方やお休み中の方もいて、大変お邪魔をいたしました。その後、植苗病院の職員さんと次回のお茶会と今後の個別支援について話し合いました。

5月24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案内状配布の振り返りをしました。また、次回の植苗病院のお茶会の打合せや今後の取り組みについてもアイデアを出し合いました。

5月29日(水) 植苗病院にてお茶会を開きました。16名とたくさんの方に参加して頂きありがとうございました。植苗病院では久しぶりのサイコロトークでしたが、皆さんのユーモアに富んだ表現で大変盛り上がりました。お題目の一つ「行ってみたい場所」では、とても夢広がる話となりました。

日常生活研究所

今回は 笑う門には福来たる? についてお届けします!



笑顔になったら
いいことあるの~?

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。



ついつい忘れがちな笑顔、皆さんは最近笑っていますか?

6月になって「毎日同じことの繰り返し」と、思うことがあります。そんな日常の中で「笑顔って大切だなあ」と、思うことがたくさんあります。なので、笑顔の効果について調べてみました。

1、作り笑いでもストレス解消の効果がある!

人は無意識の中で「笑っている自分」を自覚していて、自己暗示の効果がある。

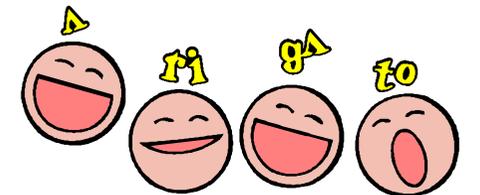
楽しさを感じる → ストレスが消える → 笑いたくなる というように良い循環が起こります。無理をしてでも笑うクセをつけると、精神的・肉体的にもストレスを排除しやすい身体がつけられます。

2、免疫力向上!!

あるガン患者さんが「笑うことにより完治した」という話を聞いたことはありませんか? それは、笑うことによりナチュラルキラー細胞が活性化され、ガン細胞を退治してくれるからなのです。他にも、笑うことは腹式呼吸を伴うことで、身体にとって有毒な活性酸素を消去し心筋梗塞などにも効果があります。さらに、横隔膜が機能し胃の消化を助け、便秘や肝機能不全を補う働きもあります。いいこといっぱい!

まだまだ、笑顔の効果についてはたくさん記されています。ぜひ調べてみてください。

「幸せだから笑うのではなく、幸せになりたいから笑う」とおっしゃっている方がいました。笑顔を意識してみると、いろんな可能性が広がるかもしれませんね。



リサイクルコーナー

《ゆずってほしい》

《ゆずりたい》

- ・コップ
- ・水槽(60×40×40)
- ・オーブンレンジ
- ・ダイエット器具

- ・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・加湿器・空気清浄機・かき氷器・ベッド(Wサイズ)・冷蔵庫・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・洗濯機など

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。





温泉でリラックス!!



6月12日(水)市内にある、苦小牧温泉ほのかへ行ってきました。メンバーさん3名とスタッフ1名という少人数でしたが、時間にかなり余裕があり、それぞれゆったりした時間を過ごすことができました。

岩盤浴に入ったり、入浴はしなくても景色がきれいだったり、ビールを飲んだり、天気が良くて露天風呂が気持ち良かったりと皆さんとてもリラックスされていてとても有意義な時間でした。

次回温泉レクをするとき「もう少し参加人数が増えたらいいなあ〜」と、思いました。

7月よりゴミ有料化!!

いよいよ来月よりゴミが有料化になりますね。もうご存知の方ばかりかと思いますが、簡単にもう一度、おさらいしたいと思います!

有料化は日常の生活から出てくるゴミの量に応じ、適正に処理するための費用の一部を手数料という形で負担するという仕組みです。

有料化の対象

- ・燃やせるゴミ ・燃やせないゴミ

指定ゴミ袋

ゴミを出す際に処理手数料が含まれた「指定ゴミ袋」を購入し、分別して使いましょう。

☆指定ごみ袋の種類

袋のサイズ	1枚の料金
5ℓ	10円
10ℓ	20円
20ℓ	40円
30ℓ	60円
40ℓ	80円

大型ゴミ

指定ゴミ袋に入らないものが大型ゴミ

区分	手数料
指定ゴミ袋(40ℓ)に入らないもので、最大の辺の長さ又は径が1m以下のもの	300円/点
最大の辺の長さ又は径が1mを超え2m以下のもの	600円/点



5月・6月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

- 5/14(火) 日帰り温泉入浴
- 5/21(火) 新千歳空港見学
- 5/28(火) 花見
- 6/11(火) イオンショッピング
- 6/18(火) カラオケレクリエーション(歌屋)
- 6/25(火) イチゴ狩り

凡人会

- 5/17(金) 茶話会(市民活動センター)
- 6/16(日) 食事会(ハルニレ)

はぁ〜とカレ〜

- 5/20(月) 花見と食事会
- 6/10(月) 三井アウトレットモールと食事会

こぶしフレンズ

- 5/9(木) ミーティング
- 5/23(木) バーベキュー&温泉花見
- 6/13(木) ミーティング

植苗病院

- 5/30(木) お花の会
- 6/27(木) お花の会

ほのほのクラブ

- 5/18(土) ボウリング
- 5/25(土) ミーティング
- 6/8(土) 焼肉
- 6/29(土) ミーティング

道央佐藤病院

- 6/20(木) メモリアルパーク祭

サポートセンターあそしえ、アトリエ・リアン

- 5/11(土) お花見(円山・北海道神宮)
- 5/12(日) ふれあいぶり出店(イオン)
- 5/14(火) クッキング教室(料理)
- 5/25(土), 26(日) 福祉フェア出店(イオン)
- 6/10(月) クッキング教室(料理)
- 6/11(火) ふれあいぶり出店(イオン)
- 6/15(土) 苦信「まち市」出店
- 6/20(木) ソロプチミストチャリティ寄席出店
- 6/24(月) クッキング教室(スイーツ)
- 6/28(金) あそしえレク(野球観戦札幌ドーム)

緑ヶ丘病院

- デイケア
- 5/25(土) バーベキュー
- 6月(日時未定) 月間プログラム
- 病棟
- 5月、6月特になし

アルドル

- 5/13(月) 全体ミーティング
- 6/10(月) 全体ミーティング
- 6/15(土) 10:00~12:00「第8回まち市」出店(とましん本店)
- 6/20(木) 「チャリティ寄席」ロビー出店

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よ。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。