

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。



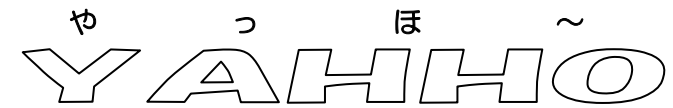
- ボランティア募集**
- 精神保健分野に関心があり、社会復帰施設等でボランティアをしたいという方を募集しています。
- 生活支援センターでは、ボランティアと受け入れ先の連絡調整を行ないます。詳しい内容につきましては電話でお問い合わせください。

- 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

。。。。。。編集後記。。。。。。

待ちに待った暖かい日！けど実際暑い日が続くと、身体がだるくてもう十分とってしまいます。さて、今年の夏は、念願の浴衣を着てお祭りに行ってきました！子どもの時以来、着たことがなかったのですが、やっぱり日本の伝統衣装はとても良いものですね～♪気持ちが凛とします。せっかく購入したので、着付け教室にでも通おうかなと考えています。…(え)

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〜」

バーベキュー in 金太郎の池

7月17日(水)金太郎の池にてバーベキューレクを行いました。メンバーさん・スタッフ合わせて17名の参加となりました。暑い日が続いていたのですが、この日は少し肌寒く、炭の火でちょうど良い暖かさでした。食べ終わった方から鯉にパンをあげたり、絵を描いたり、歓談したりと楽しく過ごせました♪



☆流しそうめん☆

メンバーさん、スタッフ含め21名の方が参加し、わいわい賑やかに流しそうめんが行われました。そうめんの他にミカン、チョコ、うまい棒等を流してみました。なかなかどるのが難しく、笑ってしまったり手が震えることもありました。雨が降りそうな天気でしたが、なんともってくれました。皆さんの笑顔が見られたので、とても有意義なレクになりました。



★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

6月6日(木) 退院者とセンターまでのバス練習を行いました。バスの練習を慣れない地域で行うことは大変です。乗り方だけでなく、場所も覚えなければいけないのです。ピアサポーターが同行し、バスの乗り方や目的地までの分かりやすい道順、バスから見える景色や目印など、慣れるまでの苦労を共有し過程を検討しながら進めています。

6月10日(月) 植苗病院で取り組まれている「地域生活研究会」にピアサポーターが参加し、普段、地域でどの様に生活しているかを話しました。「地域生活研究会」は長期入院をされている方が、地域で自分らしい生活を送ることを目標に活動しているグループだそうです。(地域移行支援チームのブログを拝見しました♪)ピアサポーターの体験発表は久しぶりでしたが、自分にとっても良い経験や成長の場になるとの感想がありました。

6月17日(火) 苦小牧緑ヶ丘病院へ行き、茶話会の説明会を開きました。緑ヶ丘病院では初めての試みでした。参加して下さった方に、茶話会ではどんなことをするのかを説明し案内状を配りました。また、生活支援センターについて、ピアサポーターがどんなお手伝いをするのかも説明しました。

6月21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説明会の振り返りをしました。次回茶話会のサイコロトークのお題目も例会で決めています。盛り上がりそうなもの、お互いの気心が知れるようなお題目を皆で考えています。

6月24日(月) 苦小牧緑ヶ丘病院にて茶話会を開きました。サイコロトークのお題目の中に「好きなスポーツを体を使って表現して下さい」というのがありました。皆さんのイキイキとした表情と動きが印象的でした。聞けば、昔活躍した元選手が何人も…。茶話会は、皆さんとの関係作りの中からそれぞれの個性を知り、今後の支援に繋げる大切な場です。

7月12日(金) 退院者とセンターまでのバス練習を行いました。何度も練習することで、体が覚えてくれます。『習うより慣れよ』ですね。ピアサポーターは、自分の経験を活かしたアドバイスをくれたり、気持ちの支えになってくれます。

7月19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先月の茶話会の振り返り、道央佐藤病院の茶話会の打ち合わせを行いました。久しぶりの開催に力が入ります。どうか、楽しんで受け入れてくれますように。

7月22日(月) 植苗病院の「地域生活研究会」に参加しました。今回は、『退院して地域で暮らす為に入院前から準備しておくことの良い事』についてピアサポーターが発表しました。個人の経験や今までの支援の中から実感したことを伝えました。

7月26日(金) 苦小牧と近隣圏域のピアサポーターやスタッフ、保健所職員が集まり、「地域移行エリア別研修」が行われました。歴史的背景と合わせて、地域移行事業について学びました。他圏域との交流や情報交換の機会にもなりました。

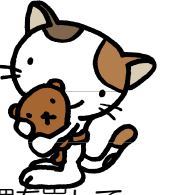
7月30日(火) 道央佐藤病院にて茶話会を開きました。楽しいゲームでのトークだけではなく、抱えている悩みについて、人間とは…等、色々な話を交わすことができました。また、ひとつ繋がりを作ることができました。希望や夢を育てるお手伝いが、少しでも出来たらと思います。

日常生活研究所

今回は「夏バテ対処法」についてお届けします！



もう夏も終わりですねえ～



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。

暑いですね～。皆さんは体調崩していませんか？

暑くて、湿度も高くて、汗をかくことが多い夏。冷房や冷たいものの食べ過ぎなどで、体調を崩してしまう方が多くなってきます。夏も終わりに近づいているので、夏バテ対処法をまとめてみました！！

1、食事の工夫やツボの刺激で疲労を回復する！

食欲がないときは、食欲増進、疲労回復効果のある辛いものや酸味のあるものなど、趣向を変えて食べてみましょう。またお風呂に入った時に、足の裏の人差し指と中指の骨の間で、少しくぼんだ所にある湧泉(ゆうせん)というツボを押すと、自律神経の働きが高まり、疲れも取り除くことができます。

2、室内での過ごし方を工夫する

室内外の温度が5℃以上になると、自律神経系が乱れやすくなります。エアコンは温度をこまめに調節しましょう。自分でエアコンの温度が調節できないところでは、エアコンの風が直接当たらないように風向きなどを調節し、上着を羽織ったり、長いパンツをはくなど工夫をして体温の調節をしましょう。

3、ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

疲れをためないことが夏バテの一番の予防法です。なるべく早めの就寝時間を守ってぐっすり眠り、その日の疲れをその日のうちに取り除きましょう。寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂につかり、暑くて寝苦しいときは頭部を水枕で冷やすと、早めに寝付くことができるうえ、より一層深い眠りが得られます。

リサイクルコーナー

《ゆずりたい》

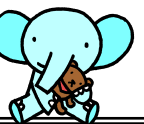
- ・ コップ・土鍋
- ・ 水槽(60×40×40)
- ・ ダイエット器具
- ・ 回転式モップ

《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・かき氷器・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・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。



- 1 目的
ご家族を対象とした、発達障がいに関する基礎的な学習会を行い、発達障がいへの理解を深める。
- 2 主催
胆振圏域障がい者総合相談支援センターるびなす
- 3 日時
平成25年9月12日(木) 午前10時から午後12時まで
- 4 場所
白老町総合保健福祉センター いきいき4♥6 1階 交流センター
(白老町東町4丁目6番7号)
- 5 内容
(1)講座名 ご家族向け講座～発達障がいのはじめの一步～
(2)講師 発達障害者支援センターあおいそら コーディネーター 片山 智博 氏
- 6 対象
興味のある保護者の方(どなたでも参加できます。)
- 7 定員
50名 ※定員に達し次第、締め切りとなります。
- 8 費用
無料
- 9 申し込み
(1)方法 FAXまたはメール
(2)締め切り 平成25年9月6日(金) ※早めにお申し込みください
(3)申込先(るびなす)
〒052-0014 北海道伊達市舟岡町334番地9 あい・ぷらざ1階
TEL&FAX 0142-22-3200 メール iburi-soudan@cameo.plala.or.jp

精神保健ボランティア募集！！

苫小牧地域生活支援センターでは、精神保健分野に興味があり、センターで行われる活動に協力していただけるボランティアを募集しております。

☆主な活動☆

レクリエーション…月1回、果物狩り・クリスマス会等

楽しい催し物がたくさんあります。

ゆるゆる会…月1回、第2火曜日に行っています。

ゆっくりお話のできる茶話会です。

パソコンクラブ…第1、第3木曜の15時から16時までに行っています。

ワード、エクセル、インターネットをしています。

どなたでも参加できます。まずは登録していただくこととなりますので、興味のある方は、センターへご連絡ください。

担当 山田

7月・8月地域活動カレンダー

<p>デイケアわかくさ</p> <p>7/ 9(火) 日帰り温泉入浴 7/16(火) ノーザンホースパーク 7/23(火) カラオケレクリエーション(歌屋) 7/30(火) 支笏湖散策 8/13(火) ボウリング 8/20(火) バーベキュー・パークゴルフレク 8/27(火) 新千歳空港見学</p>	<p>サポートセンターあそしえ、アトリエ・リアン</p> <p>7/ 6(土) 苫信「まち市」出店 7/ 7(日) バーベキュー(金太郎池) 7/14(日) 育成会祭り出店 8/2, 3, 4(金、土、日) 港まつり出店 8/10(土) ふれあいぶり出店(イオン) 8/14, 15(水、木) 光洋夏祭り出店 8/18(日) 住泉まつり出店 8/20(火) 仮装盆踊り出店 8/22(木) リアン課外レク 8/24(土) あそしえレク</p>
<p>凡人会</p> <p>8/ 2(金) 茶話会(市民活動センター)</p>	<p>こぶしフレンズ</p> <p>7/25(木) お茶会(びっくりドンキー) 8/23(金)～24(土) キャンプ</p>
<p>はぁ～とカレー</p> <p>7/ 7(日) 静和荘まつり出店 7/21(日) ケアハウスはぁ～と祭り出店 7/22(月) パークゴルフ&バーベキューレク 7/28(日) 樽前緑樹園夏祭り出店 8/25(日) 道の駅ウトナイ出店</p>	<p>緑ヶ丘病院</p> <p>デイケア 7/ 5(金) イチゴ狩り 7/27(土) 夏祭り 8/31(土) ボウリング大会 病棟 7/ 5(金) 果物狩り 7/27(土) 夏祭り 8月なし</p>
<p>アルドール</p> <p>7/12(金)～13(土) 1泊旅行(帯広方面) 7/22(月) 全体ミーティング 8/19(月) 全体ミーティング</p>	<p>ほのほのクラブ</p> <p>7/27(土) 海でピクニック(雨天によりカラオケ) 8/17(土) ミーティング 8/31(土) 第57回精神保健北海道大会にて、平成25年度精神保健功労者北海道精神保健協会会長表彰されます。そのため、開催地の帯広まで、3名で参加予定です。</p>
<p>植苗病院</p> <p>7/ 9(火) イチゴ狩り 7/25(木) お花の会 8/ 8(木) 夏祭り 8/22(木) お花の会</p>	<p>マインズ</p> <p>8/ 8(木) 盆踊り 8/18(日) イオンショッピングレク</p>
<p>道央佐藤病院</p> <p>8/ 8(木) 盆踊り</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。