

# いろいろ情報メモ

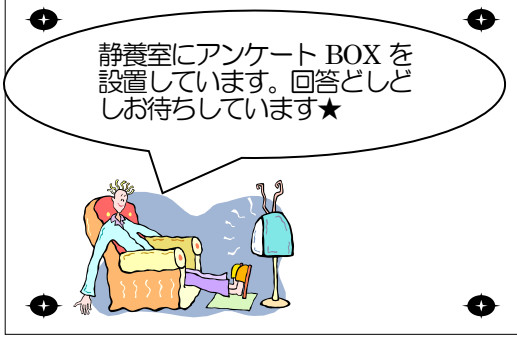
## グループ活動利用できます。

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

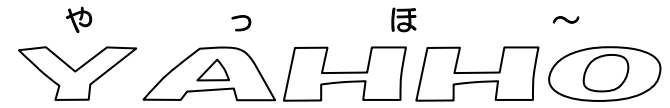
TEL (0144) 75-2808  
FAX (0144) 75-2815  
E-mail care@oregano.ocn.ne.jp

。。。。。。。。編集後記。。。。。。。。

みなさんはもう暖房つけていますか？私は11月になるまでは、、とまだ我慢しています。ですが節約のために我慢をし、寒さで風邪をひいて病院にかかるのでは意味がありません。季節の変わり目は気温・湿度・気圧の変化が大きくなり自律神経のバランスが崩れ免疫力・抵抗力が低下し体調を崩す原因になります。特に疲れやストレスが大きなウエイトを占めています。北海道はこれからもっと寒くなってきますので、体調管理には十分に気をつけて健康な体で乗り切っていきたいですね。(か)

。。。。。。。。

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〜」

## 8月レク報告 『流しそうめん』

8/28(木)夕方、晴天の下にて流しそうめんを行ないました。職員含め総勢 27 名でのにぎやかなレクリエーションとなり、職員の山口さんによるそうめん早食い・スイカ早食いは参加者の驚きと笑顔をもたらしました。恒例(?)の【ミニトマト・チーズ・ビスケット・キャンディ】流しも大盛況となり、瞬間に無くなってしまいました。来年は可能であれば、希望の声が多かった花火もしてみたいと検討中です。



## 9月レク報告 『バイキング』

9/17(水)風、ホテル於久仁に1F食座【大黒】にてバイキングを楽しみました。2,3回おかわりした方も多く、「いつもの倍以上食べた〜」と満腹&満足のご様子でした。食後もメンバー同士で仕事や通院関係の会話をされたりと、コミュニケーションも楽しめたようです。



次回のレクリエーション

**11月レク『カフェサロン』**  
去年同様、スノードロップを貸切り、お食事を楽しみます。実施日は11/21(金)！事前に「注文票」と「料金」を回収します。参加締切日は11/14(金)ですのでお早めに！ちなみに、道南バスを利用して行きます★

**12月レク予定『クリスマス会』**  
毎年恒例行事、もちろん今年も行います★日時等の詳細はまだ決まっていません。近くなりましたら、案内を掲示したいと思います。たくさんご参加、お待ちしております(^-^)

# ★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

- 8月 1日(金) ピアサポーター例会(ピアサポDayについて、地域移行促進ポスター原案応募について、リハビリテーション研究会発表について、8月の活動について、退院者のDVD作成について)
- 8月11日(月) 『STOP! 精神科病棟転換型居住系施設 住むところくらい自分で決めさせてよ in 北海道』札幌集会参加
- 8月18日(月) 植苗病院地域生活研究会に参加
- 8月29日(金) ピアサポーター例会(活動報告と振り返り、ピアサポーターからのメッセージ作成について、研修会・他圏域との交流について、退院者のDVD作成について、9月の活動について)
- 9月 1日(月) 植苗病院院内研修(ピアサポDay紹介、センター・ピアサポーター紹介VTR上映)
- 9月12日(金) ピアサポーター例会(リハビリテーション研究会発表について、退院者のDVD作成について)
- 9月18日(木) 植苗病院院内研修(ピアサポDay紹介、センター・ピアサポーター紹介VTR上映)
- 9月19日(金) 退院者DVD撮影、ピアサポーター例会(活動の振り返り、ピアサポーター研修会について、他圏域との交流について、地域移行推進ポスター原案応募について、リハビリテーション研究会発表について)
- 9月26日(金) 植苗病院ピアサポDay《New! 改めてご紹介します♪》

# ★☆☆ピアサポーター研修会に参加して☆☆★

10月1日(水)から3日(金)の3日間、札幌市の定山溪ホテルにて、こころのリカバリー総合支援センター主催の『ピアサポーター研修会』が開かれました。今年度は道内の各圏域から約80名の地域生活支援事業に関わるピアサポーターと職員が参加しました。

ルーテル学院大学名誉教授であり SST 普及協会認定講師の前田ケイ先生によるワークショップでは、実際の支援の中で使える SST について学びました。また、『リカバリー全国フォーラム』の報告会や、リカバリーの阿部所長による「病棟転換型居住施設」に対する議論と地域移行に向けてのモチベーションサポートに関わるピアサポーターの重要性についての講義等、今年度も実りの多い研修となりました。

以下、参加したピアサポーターの感想です。

★前田先生の講義を受けて、SST のイメージが変わり興味深くなった。「ピアは開拓者だ」という言葉が印象に残っている。周りの人にピアの活動等伝えて行けたらと思う。

★とても緊張して研修に参加したが、研修中は色々なコミュニケーションの場があり気持ちを解すことができた。SST は実践することで、とても分かりやすく学ぶことができた。

★自分の気持ちに余裕を持って研修に臨むよう努力した。無理せず休む事も出来た。充実していたし、自分の課題に対しても頑張れたと思う。良い3日間だった。

★緊張したが眠れて良かった。前田先生の講義の中で、被支援者との関わり方について具体的に学べる事が出来、また、支援をする時に一人で抱え込まない事も知ることができて良かった。

★仲間が「褒め言葉のシャワー(たくさんの人に一言ずつ褒めてもらう)」をもらっているのをみて感動した。

★SST を経験したことがなかったが、「コインマップ」等、ピアの活動の中で実際に使ってみたいと思うものがたくさんあった。

★「グリーンワーク(身近な人の死別を経験した人がたどるプロセス)」について、話を聞いて良かった。支援でも、自分の生活の中でも、この話を活かしていけたらと思う。

# 日常生活研究所



## 今回は「栗」についてお届けします!



栄養たっぷり!

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。

秋の味覚の一つとして『栗』があげられます。栗を食べだすと、次々に口に運んでしまい、5~10個くらいは食べちゃうという方も多いのではないのでしょうか?(笑)今回は栗の栄養について学び、おうちで簡単・おいしく食べられる料理を紹介したいと思います。

### ★栗の栄養について★

栗は、少量でありながらもカロリーの高い食品のため、エネルギー補給がしやすいと言えます。栗の栄養素により、便秘・肌荒れ・抜け毛・ストレス・高血圧などに効果があり、美容・健康によい食品とされています。カロリーは高め(1粒30kcal)ですが、栄養が豊富ということと、脂肪分が少ないということでダイエット中のおやつとして、甘みが欲しいときなどに向いていると言えます。といっても食べ過ぎたら太りますので2~3個程度に抑えましょう。間食でお菓子を食べるより、はるかに健康的です。

### ~ 栗の栄養 ~

- タンパク質
- ビタミンA、B1、B12、C
- 亜鉛
- カリウム
- 食物繊維

### ★手羽先と栗の煮物★



~材料~

- ・手羽先 400g
- ・甘栗(市販のむき栗) 120g
- ・醤油(大さじ2)
- ・水(適宜)
- ・塩、コショウ、サラダ油(各適宜)

~作り方~

- 1.手羽先(400g)を関節の所で半分に切る。
- 2.①に醤油(大さじ2)、塩・コショウ・サラダ油(各適宜)を加えて揉み込む。
- 3.熱した深鍋にサラダ油をひき、②と栗の半分(60g)を強火で炒める。
- 4.手羽先に焼き色が付いたら、具材がひたひたになるくらい水を加えて強火で煮込む。アクが出たら取る。
- 5.水が蒸発したら、また同じようにひたひたになるくらい水を加える。これを2~3回繰り返し、およそ30~40分強火ですつと煮込む。
- 6.30分ほど煮込んだところで、残りの栗(60g)を加える。途中、鍋の中をヘラなどで混ぜて、具材に味をなじませる。水分がなくなったら完成。

## ゆるゆる会

センターでは毎月第2火曜日に茶話会を行っています。初めて参加した人でも、ゆっくりと緊張が解けて自然と話せるような雰囲気を作っています。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、気をはらず「ゆるゆる」な感じで行っている茶話会です。

10/14(火)のゆるゆる会は、ちょっと贅沢に参加者全員でホットケーキ作りをしてみました。会話も弾み、いつもと違った雰囲気のゆるゆる会は新鮮だったようです。参加人数がもっと多数になれば、また新たな企画も検討中です。参加費は100円(ワンコイン)です。皆様のご参加をお待ちしております。



# 共同で地域をつむぐ ~人として生きる~ 2014 協同集会 in 苫小牧

『誰もが安心して暮らせる社会をつくっていく』

- ★とき 平成26年11月9日(日) 13:00~16:00
- ★ところ アイビープラザ 2階講習室
- ★参加費 ・前売券 500円 ・当日券 800円  
(学生:無料 ※学生証の提示)

当センターに前売券をご用意しております。購入希望の方は、事務所まで声をかけてください。

## 《タイムスケジュール》

- 12:30 開場
- 13:00 オープニング (山椒魚さん)
- 13:15 基調提起 (ワカズコープ・センター事業団) 『協同労働の仕事おこし』
- 13:45 実践報告 (ケキョップヨヤマ 横山 重雄さん)  
(駒沢高校吹奏楽部顧問 内本健吾先生と吹奏楽部OB)  
(NPO法人 障がい児の積極的な活動を支援する会 にわとりクラブ 加藤 剛さん)
- 15:30 まとめ
- 16:00 終了

※終了後、同会場にて交流会があります(希望者)

主催 2014 協同集会 in 苫小牧 実行委員会  
 後援 苫小牧市  
 苫小牧民報社  
 苫小牧市社会福祉協議会

### 申込方法

電話・FAX・メールにて  
お申込み下さい。

【参加申込先】ワカズコープ ほっけ  
 電話: (0144) 84-3856  
 FAX: (0144) 84-3857  
 E-mail: [y-sugiura@roukyuu.gr.jp](mailto:y-sugiura@roukyuu.gr.jp)

## リサイクル事業

### 《ゆずってほしい》

- ・ミシン・ミキサー・パソコン・テント・ゴルフシューズ・空気清浄機・かき氷器・カラーボックス・圧力鍋・カセットラジオ・自転車・冷蔵庫・洗濯機・衣類用ボックス・ベッド・プリンター・電話機・ガスコンロ・物干し台・電気ストーブ・炊飯器・アコースティックギター・目覚まし時計

### 《ゆずりたい》

- ・土鍋・ラジカセ・カーペット・除湿機・精密ドライパー・灰皿・部屋用ゴミ箱・爪楊枝立て・水槽(60×40×40)・皿・ビデ・行灯・サイドテーブル・電子レンジ



まだ使えるのに、押入れに眠っている品々はありませんか?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」を受付中。電話でご一報下さい。

# 9月・10月地域活動カレンダー

## デイケアわかくさ

- 9/16(火) 外食レクリエーション
- 9/30(火) カラオケ(歌屋)
- 10/14(火) 支笏湖もみじ狩り
- 10/21(火) 外食レクリエーション

## サポートセンターあそしえ

- 9/6(土) のぞみコミセン出店
- 9/7(日) ふれあい広場出店、あそしえレク
- 9/28(日) もなみ祭り
- 10/12(日) あそしえレク
- 10/18(土) 豊川コミセン祭り出店
- 北海道リハビリテーション研究会出店
- 10/20(月) 避難訓練
- 10/25(土) 東胆振精神保健大会出店

## 道央佐藤病院

- 9/4(木) 柏原神社祭・かかし祭り

## はぁ〜とカレー

- 9/20(土)、21(日) とまこまいうまいっしょグランプリ出店
- 10/6(月) レクリエーション(円山動物園)

## 植苗病院

- 9/25(木) お花の会
- 10/23(木) お花の会

## 凡人会

- 9/15(月) プロ野球観戦
- 10/5(日) 食事会(ベビーフェイス)

## こぶしフレンズ

- 9/25(木) 緑ヶ丘公園 ピクニック
- 10/9(木) ミーティング

## アールドール

- 9/6(土) ちょこっとクッキング・パソコンクラブ
- 9/13(土) カラオケ・パソコンクラブ
- 9/20(土) クッキングクラブ・パソコンクラブ
- 9/27(土) 卓球・パソコンクラブ
- 10/4(土) DVD鑑賞・パソコンクラブ
- 10/11(土) ボウリング・パソコンクラブ
- 10/18(土) カラオケ・パソコンクラブ
- 10/25(土) クッキングクラブ・パソコンクラブ

## 緑ヶ丘病院

- ◎病棟
- 10/3(金) ピクニック(果物狩り)
- 10/24(金) 緑ヶ丘文化祭

### ◎デイケア

- 9/26(金) 果物狩り
- 10/1(水) ソフトボール大会
- 10/24(金) 緑ヶ丘文化祭
- 10/25(土) 土曜デイ(食事と温泉)

## ほのほのクラブ

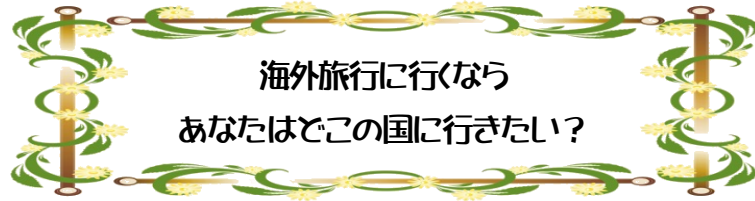
- 9/6(土) ゆったり温泉&昼食ミーティング
- 9/20(土) ボウリング
- 10/18(土) 北海道リハビリテーション研究会
- 10/25(土) 第58回精神保健北海道大会 平成26年度東胆振精神保健大会 研修会



# センターアンケートコーナー



センターの静養室・談話室に新たに【アンケートBOX】を設置しました。  
毎回質問を変えて、センターを利用されている方々の声を掲載していきたいと思ひます。



今回のアンケートは ⇒⇒⇒

では早速、アンケート回答を見てみましょう！

- ★ハワイ [2票]
- ★アメリカ [2票]
- ★イタリア [2票] (スパゲティ食べたい)
- ★フランス
- ★イギリス
- ★スペイン (バルセロナ)
- ★カナダ
- ★インド
- ★オーストラリア
- ★ドイツ
- ★ヨーロッパ
- ★シモジマ王国

日常と違う環境は気分転換になり、ストレスの発散になります。  
 なにより、目的地の選定や情報収集は旅行の醍醐味であり、行く前からワクワクします！  
 やはり、人気は観光名所も多数あるヨーロッパ♪  
 常夏のハワイの海を想像するだけでもウキウキ気分になりますね♪

## 川柳

センターに投稿していただいた川柳・俳句をご紹介します。みなさんからのたくさんの投稿をお待ちしております。

秋になり 音楽隊の 虫の声 O.N	紅葉が 色付き始め 衣装替え O.N	秋の夕の 井戸端会議 風寒い O.N	子供達 ドングリ拾い 競い合う O.N	夕月に 霞がかかる おぼろ月 O.N
----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------

## 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ひます。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、自分の心の糧にさせていただけたらと思ひます。

### 今号の名言①

『運命は われわれの行為の半分を支配し、  
 他の半分のわれわれ自身にゆだねる。』



(マキアヴェリ)

### 今号の名言②

『愛は欠けたるものの求むる心ではなく、溢るるものの包む感情である。  
 人は愛せらるることを求めずして愛すべきである。』



(倉田百三)

### 今号の名言③

『自分自身のために願うことを他人のためにも願いなさい。  
 これが調和的な人間関係を保つ秘訣です。』



(ジョセフ・マーフィー)