

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」

日頃思うこと、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。

静養室にアンケート BOX を設置しています。回答どしどしお待ちしております★



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おります。

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

子供の正月イベントと言えば、『お年玉』でしょうか。現在のお年玉は「お金」ですが、もともとは「お餅」でした。そもそもお正月は、新年の神様である「年神様」を家に迎えて・もてなし・見送るための行事で、鏡餅には年神様の「御魂」(みたま)が宿り、この餅玉がその年の魂をあらわす「年魂」です。家長が家族に「御年魂」「御年玉」として分け与えました。これがお年玉の由来！この餅玉を食べるための料理が「お雑煮」で、餅を食べることで体に魂を取り込みました。正月のお雑煮は大事なんですね！（か）

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〜」



来春、
苫小牧地域生活支援センターは
移転します！

苫小牧地域生活支援センターは、来年春をめどに隣の矢代町に移転します。苫小牧市から無償貸与された旧すみれ保育園の園舎を改修して新センターとして開設するものです。

当センターは、平成12年の開所以来、新富町の現在地で就労支援センターまろにえとともに利用者の方々に親しまれてきましたが、来春以降は、まろにえは現在地のまま残り、生活支援センターは単独の建物を構えてサービスを提供することになります。

建物は平屋で既に改修工事に入っています。バリアフリー構造とし、これまでより広いスペースを確保することで、相談や休養の場も増やして様々なニーズに対応するとともに各種サービスを充実させていく考えです。また、建物は新たな地域精神保健医療福祉システムの構築を目指して発足したNPO法人ラポルトの事務所も併設し、苫小牧地域精神保健福祉拠点センターとして、関係機関との連携・協力を深め、精神障害者への地域生活支援の充実を図っていきます。

移転先所在地

苫小牧市矢代町3丁目3-3

最寄りのバス停

『三条橋』

西小學校正面玄関の向かいです。



★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

- 10月 1日(水)～10月3日(金) ピアサポーター研修会(札幌市)
- 10月10日(金) ピアサポーター例会(活動報告と振り返り、リハビリテーション研究会について、他圏域との交流会について、地域生活移行支援協議会について、10月の予定について)
- 10月18日(土) 北海道精神科リハビリテーション研究会シンポジウムでの発表
- 10月20日(月) 植苗病院地域生活研究会
- 10月24日(金) 植苗病院ピアサポ Day
- 10月28日(火) 地域移行エリア別研修会(室蘭市)
- 10月31日(金) ピアサポーター例会(活動の振り返り、病院での活動について、地域懇談会へのピアサポーター参加について、11月の予定について)
- 11月 7日(金) ピアサポーター例会(活動の振り返り、道との意見交換会報告、長期入院精神障害者の地域移行に向けた具体的方策に係る検討会資料説明、他圏域との交流会について、地域懇談会について)
- 11月11日(火) 平成26年度第2回東胆振圏域精神障がい者地域生活移行支援協議会
- 11月17日(月) 植苗病院地域生活研究会
// 道央佐藤病院茶話会
- 11月20日(木) 浦河ピアサポーターとの交流会
- 11月21日(金) ピアサポーター例会(活動の報告と振り返り、メッセージ・カードの作成、センター移転、拠点センターの業務内容について、12月の活動について)
- 11月26日(水) 苫小牧市地域福祉計画の第2期計画策定の為の地域懇談会に参加

★☆☆ピアサポーター交流会☆☆★

11月20日、苫小牧市民活動センターにて、浦河べてるの家のピアサポーターの方々と交流会を行いました。ピアサポーターの活動について聞きたい事をお互いに出し合い、それをお題目として「サイコロトーク」を行いました。(サイコロトークとは、大きなサイコロを振って出た数字のお題について話をする、苫小牧のピアサポーターがおこなっている関係性作りの活動の一つです。病院の茶話会でもおこなわれています。)

「自己病名紹介(自己紹介)」の他、「ピアサポーターを続けていく為のコツ」や「ピアサポーター同士の関係作り」「ピアサポーターの活動で大事にしている(心掛けている)事」等を話し合いました。

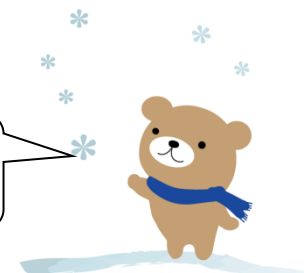
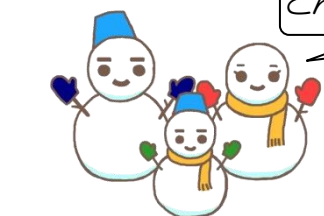
当事者が支え合いながら、生活に根差した活動を行ってきたべてるの皆さんの歴史ある活動は、相手の良い所を捉え尊重するという気持ちが根底にある事に気付かされました。苫小牧のピアサポーターの歴史は8年で、まだこれから色々な経験を積みながら形作りをしていくところです。今回の交流の中からもたくさんの良い所を吸収して苫小牧らしい形を見つけたいと気持ちを新たにすることができました。苫小牧のピアサポーターと交流を持ちたいとお声を掛けてくれたことに感謝します。

日常生活研究所

今回は「雪結晶」についてお届けします！

どんな形の結晶を見たことがありますか？

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。



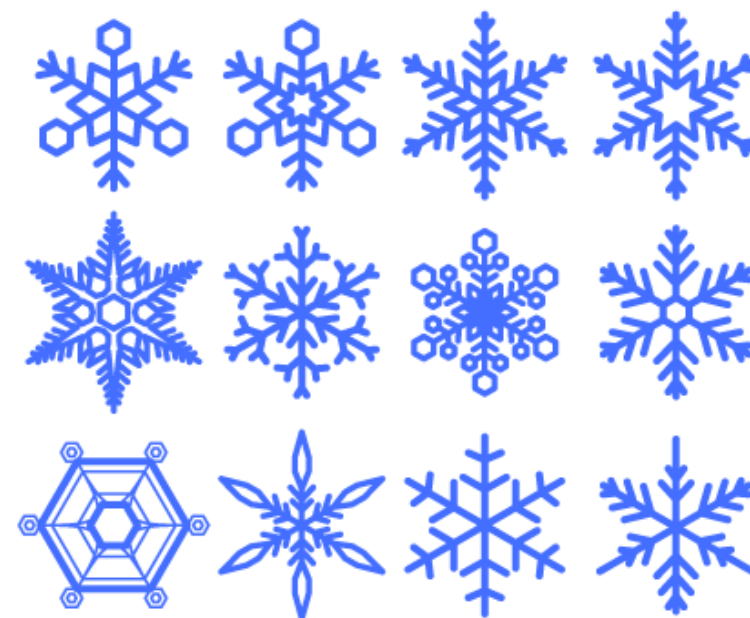
雪結晶には、樹枝状、六角形の角板や扇形のほか角柱状や針状のもの、日本古来の打楽器である鼓(つづみ)形のものなど色々な形があります。

雪結晶は、地上からずっと高い雲の中でできた微細な雪結晶の卵(氷晶と呼ばれる小さな六角板あるいは六角柱)が、ゆっくりと落下しながら周りの水蒸気により成長したものです。

雪結晶の形は周りの温度と湿度(水蒸気の量)によって決められると言われています。例えば、雪結晶の基本の形である角柱状か板状かは温度によって決まり、同じ板状結晶でも樹枝状や扇形などの形の複雑さは、水蒸気の量によって決まります。

このように雪結晶の形を見れば、上空のできた所の温度や湿度(水蒸気の量)がわかります。世界で始めて人工的に雪結晶を作ることに成功した故中谷宇吉郎博士は、このことを「雪は天から送られた手紙である」と素敵な言葉で表現しました。

一見同じに見える結晶でも枝の伸び方や模様はひとつひとつ全て異なります。また、雪結晶には表と裏の面の違いがあります。雪結晶が融けないように気をつけながら、黒っぽい服などについた雪結晶をそっと観察してみましょう。



11月レク報告 『カフェサロン』

11/21(金)昼、喫茶スノードロップを貸切り、お食事を含めた茶話会を行ないました。パスタもサンドイッチも、お店のスタッフの真心にもったあたたかい料理はとても美味しかったです。参加者同士だけではなくスタッフとの談笑も垣間見え、楽しいひとときを過ごしました。

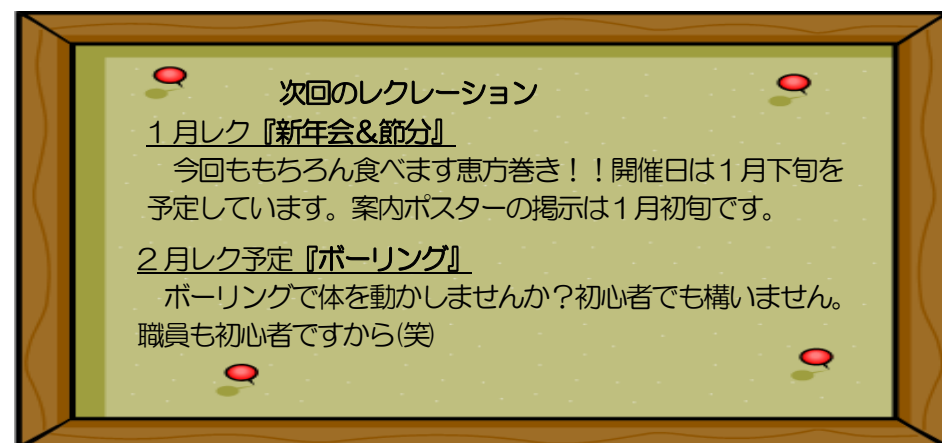
食後は去年も好評だった心理テストをお店のスタッフも交えて行ない、テスト結果に盛り上がりました。加えて、今回は新しく『脳トレ』をしました。文字を並び替えて単語を導き出したり、数字を探したりといった頭で考える運動と、棒キャッチや輪になって行なう棒の同時受渡しといった体の運動の2種をしました。得意不得意にはっきりと分かれ、難しいと感じる参加者が多かったようです。難しいことを避けずに挑戦するチャレンジ精神を忘れないでほしいと思います。

12月レク報告 『クリスマス会』

12/16(火)夕方、毎年恒例行事のクリスマス会をセンターの交流室で行いました。暴風雨という悪天候にもかかわらず、たくさんの方に参加していただきました。食事より先に甘いケーキから食べる人、「BINGO」になり飛び跳ねて喜ぶ人、サンタさんにお菓子を手渡されてニンマリする人……

「満足でした！」の声がうれしい賑やかなレクリエーションでした♪

来年のクリスマス会も、もう少し広い場所で今回のようにたくさんの方々に参加していただけたらいいなあと希望を膨らませております。



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。

参加費は100円(ワンコイン)です。皆さんのご参加をお待ちしております。

11月・12月地域活動カレンダー

デイケアわかさ

- 11/4(火) 茶話会
- 11/11(火) 新千歳空港で昼食・買い物
- 12/2(火) 茶話会
- 12/25(木) クリスマス会

サポートセンターあそしえ

- 11/16(日) あそしえレク(ボーリング)
- 11/29(土)、30(日) 一泊旅行(登別温泉)
- 12/7(日) あそしえレク(新千歳空港見学)
- 12/10(水) ふれあいふり(休)出店販売
- 12/20(土) 忘年会

凡人会

- 11/14(金) 茶話会
- 12/13(土) 忘年会

植苗病院

- 11/27(木) お花の会
- 12/17(水) クリスマス会(千歳こぶしデｲｸ)
- 12/18(木) お花の会
- 12/19(金) 忘年会(植苗病院第2病棟)

はぁ～とカレー

- 12/13(土) なんじゃろなカーニバル出店

こぶしフレンズ

- 11/21(金)、22(土) 一泊旅行
- 12/11(木) ミーティング
- 12/25(木) 忘年会

アルドル

- 11/1(土) 手芸クラブ(ストラップ作り)・パソクラブ
- 11/8(土) バスでランチツアー・パソクラブ
- 11/15(土) スイーツクラブ(リンゴケーキ)・パソクラブ
- 11/22(土) 卓球大会・パソクラブ
- 11/29(土) クッキングクラブ(チャーハン)・パソクラブ
- 12/6(土) カラオケ・パソクラブ
- 12/13(土) クッキング & PV鑑賞・パソクラブ
- 12/20(土) クリスマス会・パソクラブ
- 12/27(土) ボーリング・パソクラブ

緑ヶ丘病院

- ◎病棟
- 12/19(金) クリスマス会

◎デイケア

- 11/29(土) イートアップ食事会
- 12/19(金) クリスマス会
- 12/20(土) 粉ものパーティ(お好み焼きなど)
- 12/25(木) クリスマス会(デｲｸ単独)

ほのぼのクラブ

- 11/15(土) ミーティング(喫茶店ホムリイ)
- 11/29(土) カラオケミーティング
- 12/13(土) ほのぼのクリスマス会

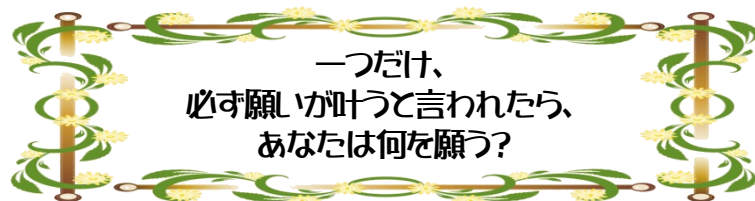


センターアンケートコーナー



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います。

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！

- ★新車購入！
- ★宝くじを当てる！
- ★政治家になる！
- ★願い事を3つにしてくれ！
- ★お願いを100個にしてみよう！
- ★何にも考えず、仕事したい！
- ★病気が治ることを願う！
- ★会話ができるワンコがほしい！
- ★友人の病気を寛解にしてみよう！
- ★メイド喫茶のオーナー（取締役代表）
- ★札幌でインテリアコーディネーターになる！
- ★講演会や研修会、医療系の学校の授業などで、自分の経験を喋ってみたり、他の地域(市外)の人たちとも交流してみたい！
- ★大金持ち！
- ★不老不死！
- ★イケメンになる！

「願い事の数を増やして」には驚きました！考えましたね！
友人思いの回答もほほえましいです。
現実的だったりそうでなかったり……いろいろな回答が見れてとても面白いですね。

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

川柳

俳句

暖かい 鍋が恋しい この季節 O.N	クリスマス サンタさんがね 夢運ぶ O.N	寒くなり 風邪も流行るよ 気を付けて O.N	キラキラと 舞い降る雪は 花のよう O.N	雪上で 二匹の猫が 戯れる O.N
-----------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	----------------------------

名言を知る！

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います。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、自分の心の糧にしていだけたらと思います。

今号の名言①

『自分の人生を自分が決めるということは、
自分の心に自分が打ち勝つことです。』

(アウン・サン・スーチー)



今号の名言②

『なせば成る。』

(上杉鷹山)



今号の名言③

『善きことは、カタツムリの速度で動く』

(マハトマ・ガンジー)



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・カーペット・除
湿機・精密ドライバー・
灰皿・爪楊枝立て・水槽
(60×40×40)・皿・ビデオ
テープ

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」を受付中。電話でご一報下さい。

