

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。

*「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。



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

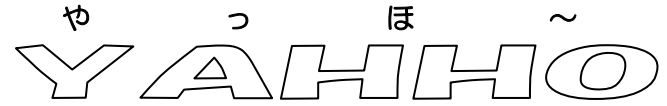
ボランティア募集

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。

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〜」

1月レク報告 『新年会』

「あけましておめでとうございます！」「鬼は外、福は内」の両方を盛り込んだ内容の濃い新年会を行いました。おひとり1本の恵方巻きを東北東向いて頬張り、つまみに豆を食べ・・・さらに大福も！

余興は、職員と参加者のギター演奏からはじまりました。陽気な音楽で場を盛り上げていただきました。

今回のメインはゲーム大会でした。個人戦と団体戦があり、全6つのゲームでポイントを獲得していき、上位の方々に賞状と景品が進呈されました。

★飴玉テイスティング(個人)

6種類の味の中から目隠しで食べて味を当てるゲームですが、半数以上が当てられず、難しかったようです。

★万歩計ダンス(個人)

万歩計を手に持ち、BGMに合わせて必死で振る人・リズムよく振る人それぞれでした。

★O×クイズ(個人)

雑学問題であったため、「へえ〜そうなんだ」と興味を持って参加していたようでした。

★おみくじ出し入れ競争(団体)

おみくじの出し入れにみんな必死すぎてなかなかおみくじを出せず&入れれずで焦ったりと楽しいゲームとなりました。

★ジェスチャーゲーム

職員のジェスチャーが上手で、ポンポン答えが飛び交いました。

★鬼退治

カゴを背負った鬼に新聞豆ボールを投げ、たくさんカゴに入ったチームの勝利という設定にしたのですが、投げるというより、入れに行く状態で、みんな鬼を追いかけまわしてました。みんな汗だくで、終わった頃には「あ〜疲れたあ」の声。いつもあまり体を動かさない方も楽しく運動できたようでした。

。。。。。。編集後記。。。。。。
ついに2014年です！午(うま)年ですね。現在、世界で最も背の高いウマは2013年にギネスブックに登録された「Big Jake」。なんと、肩高210.2cm、体重約1180kg。馬の場合は肩までの高さで測るらしいのですが、その位置ですらジャイアント馬場さんと同じくらい。こんな大きな馬がいるなんてビックリです。世の中、まだまだ知らないことばかりです。今年は、仕事のことから雑学までいろいろな知識を増やしたいと思っています。みなさんの今年の抱負は何ですか？(か)

2/27 『ホリック』 ⇒ 冬の寒さもなんのその！
体を動かし、健康体を目指しましょう！

3月予定 『ミティグ』 ⇒ 来年度のレクについてミーティングを
します。

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

12月4日(水)ピアサポーター例会を行いました。個別支援や茶話会の報告、地域移行研修等の今後の予定についての打ち合わせをしました。

12月9日(月)退院して地域で暮らしている方とバス練習を行いました。ピアサポーターに、普段の生活の様子を生き生きとした表情で語ってくれたそうです。

12月14(土)～15(日)ピアサポーター1名が埼玉県で行われた「第2回全国ピアスタッフの集い」に参加しました。ピアサポーターとしての立ち位置、体調や掛け持ちしている仕事のバランスの保ち方等、全国から集まったピアスタッフやピアサポーターと話し合う事が出来、他の地域の実際の支援の様子も聞く事で今後の活動に多くのヒントをもらい、とても良い経験が出来たとのことでした。

12月16日(月)植苗病院の「地域生活研究会」に参加しました。前回の活動の中で、不安がある時に気持ちを支えてくれるお守を今回の研究会で作ろう!という事になりました。それぞれの思いを含めた素敵なお守りが出来ました。不安な時、あなたの周りには、一緒にお守り作りをしたピアサポーターや病院のスタッフ、センタースタッフがいて、いつも応援している事を思い出してもらえるように…そんな思いを含めながら私達もお守り作りのお手伝いをしました。

12月18日(水)平成25年度地域移行研修会に参加しました。この研修会は、地域の方や医療、福祉、行政等の関係者に対し、精神障がい者の地域移行、地域定着の必要性を広く知ってもらう為に毎年行われているものです。今回は初めて民生委員の方々にもお声をかけ、たくさんの方に参加していただきました。センターとピアサポーターから、日頃の支援の報告をしました。その後グループに分かれて、報告した内容について自分の立場でどんな支援ができるか、どの様に連携の形をとることが出来るのかを話し合いました。支援者同士の繋がりを広げ、支援の幅を広げていく為にも、地域の方々へ地域移行・地域定着について知ってもらい、協力し合える活動をこれからも頑張っていくという思いを強くしました。

12月18日(水)研修会の同日、退院した方のバスの同行支援を行い、センターに案内しました。日中の時間を過ごす場所として、活用してもらえたらと思います。知っている顔ぶれもあり、楽しく過ごしてくれて良かったです。

12月20日(金)ピアサポーター例会を行いました。個別支援や研修の振り返り、今後の予定の打ち合わせを行いました。

1月17日(金)ピアサポーター例会を行いました。個別支援の報告、茶話会や上映会の打ち合わせを行いました。また、例会の中で分かち合いの場を作る事になりました。仲間の色々な一面を知る事ができたり、悩みや辛さについて一緒に考えていけるような良い時間になると良いと思います。

1月20日(月)植苗病院の「地域生活研究会」に参加しました。2014年の目標と、それを実践するには何をしたら良いかを書いて発表しました。参加者が「退院」に向けて、もうすでに着々と努力している報告が聞けました。これからも皆さんを応援していきたいと思っています。

1月23日(木)退院して地域で暮らしている方とバス練習を行いました。今までは片道でしたが、今回は同じ路線を往復しました。バスの中で広告に目をやる余裕も出てきて、昼食と一緒に食べたり、買い物を楽しんだり合間の時間を使って、普段行かない場所を探索することができました。

1月28日(火)退院した方がセンターに来てくれました。ピアサポーターが出迎えて、一緒にご飯を食べ、DVDを観てゆっくり過ごしました。

1月29日(水)苦小牧緑ヶ丘病院にて茶話会を開きました。今回は3名の看護師さんが初めて参加してくれました。皆さんのとってもいい笑顔や、意外な一面、隠れた才能を見る事のできる楽しくて貴重な機会です。病院の職員さんもお時間ありましたらぜひ、見に来て下さい。良かったら参加してみてください。

日常生活研究所

今回は「風邪予防」についてお届けします!



鬼は外!!

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。



豆をまいて邪気を追い払い、無病息災を願う風習「節分」。

皆さんは豆まきましたか?

さて、身体の方にも邪気を追い払うため、栄養を身体にまき散らしましょう!!

大根、ネギ、生姜、これらの食材は『体を温める』『発汗作用の促進』『細菌の抑制』などの効果があります。

・鶏のおろし煮

材料 2人分	鶏むね肉…1枚	酒…大さじ1
	大根…4~5センチ	しめじ…1株
	ポン酢…大さじ1	薄口醤油…大さじ2
	みりん…大さじ1	万能ネギ…少々

- ① 鶏むね肉は薄切にして酒で揉みこみ、大根は皮を剥いてすりおろす。
- ② しめじはいしづきを取ってほぐす。
- ③ 耐熱皿に①とポン酢、薄口醤油、みりんを入れて混ぜ、しばらく置いておきます。
- ④ ③の上に②を散らし、ラップをして電子レンジで5分程度加熱します。
- ⑤ 全体に混ぜて器に入れ、小口切りにした万能ネギを散らします。

「食べること」はどんな薬よりも一番身体に優しいくすりです。つい、好きなことに集中しすぎて、お料理する時間がなかったり、したことがないからと言って作らなかったり。できない理由は、たくさんあるでしょう。やってみたら「意外に簡単っ!」てびっくりするかも笑♪

リサイクルコーナー

《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・ベッド(Wサイズ)・冷蔵庫(3ドア以上)・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・ポータブルストーブ・扇風機など

《ゆずりたい》

- ・土鍋
- ・水槽(60×40×40)
- ・節電プラグ
- ・ポータブルストーブ

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。



まもなく 消費税8%!

昨年、新聞・テレビ等で報道されましたとおり、消費税の増税法案が成立し、平成26年4月1日から消費税率が8%となります。また、平成27年10月からは税率が10%まで上がることとなります。消費税増税のメリットとデメリットを簡単に分かりやすく箇条書きでまとめてみました。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> • 国の予算が増える。 • 社会保障制度が安定する。 • 安定した税収を確保できる。 • 公共事業に係る仕事が増える。 • 震災の被災地の早期復興につながる。 	<ul style="list-style-type: none"> • 国民の負担が増える。 • 国内の消費が減り、景気が悪化する。 • 低所得者の生活が苦しくなる。 • 国民の政府に対する不満が増える。 • 中小企業の倒産が増える。

消費税増税分の使い道としては、年金や医療などの社会保障の安定化と充実に使われます。消費税増税の使い道で、社会保障の充実に充てられるのは、1割の5千億円にとどまり、残りの9割は基礎年金などの安定化・維持に充てられます。充実策がフルメニューで行われるのは消費税率が10%になってからのことです。

詳しい使い道としては、

★5000億円(約1割)が社会保障の充実策

- 待機児童解消など子育て支援、低所得者の国民健康保険料を軽減、高額療養費制度の拡充
- 難病対策、医療・介護のサービス提供体制整備、遺族年金の支給を父子家庭に拡大

★2兆9500億円が基礎年金の安定財源

★1兆4500億円が高齢化による社会保障費の自然増や赤字国債の解消

★2000億円が物価上昇への対応

子育て支援では、安倍首相が打ち出した「待機児童解消加速化プラン」を推進する予定。待機児童ゼロを目指して、17年度までの5年間で40万人分の保育の受け皿をつくる計画とのことです。

増税によってこれからの国民の負担は確実に増えます。しかし上記のメリット・デメリットを天秤にかけ、この先の長い日本の将来を見据えた増税なら…と考え方を変えることで、少しでも心に余裕をもって生活ができるのではと思います。

1月・2月地域活動カレンダー

テイクアワカクサ

- 1/14(火) 新年会
- 1/21(火) 日帰り温泉入浴 (ゆのみの湯)
- 1/28(火) 新千歳空港見学
- 2/18(火) 日帰り温泉入浴 (ほのか)
- 2/25(火) 新千歳空港見学

サポートセンターあそしえ、アトリエ・リアン

- 1/7(火) クッキング教室 (料理)
- 1/12(日) あそしえ・リアン合同レク
- 1/18(土) 新年会
- 1/21(火) クッキング教室 (菓子)
- 1/25(土) ウィンタースポーツ
- 2/1(土)~2(日) スケート祭り出店 (リアン)
- 2/9(日) あそしえレク
- 2/10(月) クッキング教室 (料理)
- 2/24(月) クッキング教室 (菓子)

凡人会

- 1/10(金) 茶話会
- 2/16(日) 食事会 (ハルニレ)

はぁ〜とカレ〜

- 2/3(月) 映画鑑賞&食事会

アールドール

- 1/11(土) 鏡開き&新年かるた大会
DVD鑑賞
- 1/18(土) 卓球大会
- 1/25(土) カラオケ大会
- 2/1(土) クッキング
- 2/8(土) 苫小牧美術博物館見学&サガーデン
- 2/15(土) 卓球大会
- 2/22(土) カラオケ

ほのぼのクラブ

- 1/11(土) 新年鍋パーティー&自己主張してみませんか?
- 1/25(土) 温泉&昼食
- 2/15(土) カラオケパーティー
- 2/22(土) ほのぼのミーティング

こぶしフレンズ

- 1/9(木) ミーティング
- 1/23(木) 新年会
- 2/13(木) ミーティング
- 2/27(木) カラオケ

緑ヶ丘病院

- ◎病棟
- 2/3(月) 節分
- 2/14(金) 冬まつり

◎デイケア

- 1/15(水) おしるこの会
- 1/25(土) 氷濤まつり
- 2/14(金) 冬まつり
- 2/22(土) 王子ホテルランチバイキング

植苗病院

- 1/23(木) お花の会

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。

意見投函箱コーナー



みなさんの日々思っていることや地域の情報、本の感想など自由に書いてもらうためのページです。センターの静養室に用意している意見投函箱やメールを参考に作っています。メモに書かれている全ての内容載せるのはスペースなどの都合で難しいので、内容を選んで載せさせていただきます。あらかじめご了承ください。

- ❖ ロボット無用な受付の 七転八倒の副作用
正月過ぎのめでたさよ 心が晴れる タスマリン
- ❖ 苦小牧でも当事者の研修会・勉強会を開催してほしいです。
札幌まで行かないと学べないのはオカシイ。どうでしょうか？御一考ください。お願いします。
- ❖ 今年も風邪をひきました。去年の元旦も風邪をひきました。
しかも、治るのが遅く、せっかく病院に行っても5日分の薬じゃ治りませんでした。
インフルじゃなくてとりあえず良かったです。
- ❖ 気が抜ける 震える薬 止める薬は なんだか知らず 薬のせいかな
めんどくさい年頃よ 眠くて ソワソワ ビクビク 薬か？
- ❖ 頭がボーで ほのぼのさ

川柳

俳句のテーマは自然の動植物や地球、宇宙が中心で自然の美をありのままに詠みます。これに対し、川柳が詠むテーマはあくまで人間が中心であり、人情、人間の暮らし、人生、人の世の出来事など、人間の実体的真実を追求し、外見から見えない心の内側も詠みます。

このコーナーでは、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。

俳句

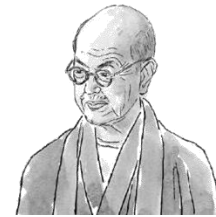
秋が来る 生き物達は 冬仕度 O.N	本当に 恵みの雨も 度が過ぎる O.N	桜咲く 命芽生える 春がきた O.N	雪だるま 大きききそう 童心 O.N
-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

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えます。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います。

今号の名言①

『この世にはいろいろの不幸がある。しかしその不幸からよきものを生み出そうとし、又生み出し得るものは賢い人である。与えられたる運命を最もよく生かすということは人間にとって大事なことである。』



(武者小路実篤)

今号の名言②

『重要なのは人生の長さではない。人生の深さだ。』



(エマーソン)

今号の名言③

『過ぎたことを悔やんでも、しょうがないじゃないか。目はどうして前についていると思う？前向きに進んでいくためだよ。』



(ドラえもん)