

いろいろ情報メモ

グループ活動利用できます。

苦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。

デイクアで、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」

原 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。

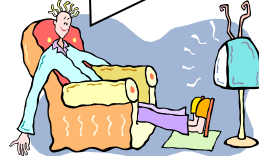
ボランティア
募集

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。

見学も随時できますので、
気軽に立ち寄ってみてください。



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 ○ ○ ○ ○ ○

雪が溶け、春風が心地よい季節を迎えました。新年度という節目もあり、新たな気持ちで物事に取り組むことができます。皆さんは何か新たに挑戦してみたいことはありますか？私は運動大嫌いなので、文化系で趣味を探している最中です(^-^)
趣味を持つことのメリットは、「時間を有意義に使える」ことです。日々の忙しい生活における息抜きになり、自分の好きなこと(趣味)で時間を費やすことはストレス発散になります。打ち込める趣味がまだ無い方、自分に合う趣味をさがしてみては？！（か）

苦小牧地域
生活支援情報誌

や っ ほ ~
Y A H H O

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〜」

平成26年度のクエーサー彗星の決まりました！

今年度の生活支援センターレクリエーション行事予定が決まりました。昨年度までの活動内容をもとに、みなさんから感想やご意見を伺い、下記の内容になりました。3月のレクミーティングでは、なるべく参加しやすく、楽しいレクにしようと、たくさんのご意見やアイデアをいただきました。

また、ご要望が多いセンターの車での移動につきましては、他の業務でも使用する事が多くなってきているため、今後も基本的に路線バスを使っての移動になります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



4 月	【映画鑑賞】	鑑賞予定作品 ⇒『抱きしめたい - 真実の物語-』（イオン）	
5 月	【工場見学】	【王子製紙 苫小牧工場】 または 【西港フェリーターミナル】	
6 月	未定	【イチゴ狩り】または【パークゴルフ】※雨天時は後日延期します	
7 月	【バーベキュー】	金太郎の池（雨天決行）	
8 月	【流しそうめん】	※雨天時は後日延期します	
9 月	【バイキング】	ホテル於久仁	
10 月	【温泉】	ほのか	
11 月	【サロンカフェ】	スノードロップ	
12 月	【クリスマス会】	苫小牧地域生活支援センター 交流室	
1 月	【新年会・豆まき】	苫小牧地域生活支援センター 交流室	
2 月	【ボーリング】	イオン内 ティノスボウル	
3 月	【レクミーティング】	苫小牧地域生活支援センター 交流室	

※あくまでも予定ですので、変更となる場合があります。ご了承ください。

★☆ピアサポーター活動報告☆☆★

- 2月 1日(土) 「むかしMattoの町があった」映画上映会 ピアスタッフ業務
2月 7日(金) 就労支援事業所見学同行支援、ピアサポーター例会
2月21日(金) ピアサポーター例会
3月 7日(金) ピアサポーター例会
3月17日(月) 植苗病院 地域生活研究会打ち上げ
3月28日(金) ピアサポーター例会
3月29日(土) ピアまつり「ピア活動の現状と可能性」参加

★☆☆ピアまつり に参加して☆☆★

3月29日(土)札幌市の北星学園大学にて、ピアまつり実行委員会主催、札幌なかまの杜クリニックとcocoro 塾の共催でピアまつりが開かれました。ピア活動の報告として、千歳、浦河、札幌、倶知安、遠軽から活動報告があり、各分科会に分かれての話し合いもありました。苫小牧のピアサポーターは「当時者研究キャラバン隊による企画」、「ピアとしての苦労の分かち合い」に参加したとのことで、その感想をお聞きました。

★ピア活動の報告の看護師さんの話の中で、職員が気付かない事で当事者同士だからこそ気が付く事があるという話に共感しました。病気はそれぞれ違いますが、辛さや苦しみはわかっているので分かち合いが出来ると思いました。また、「当事者が専門職」という言葉が印象に残りました。分科会は、「ピアとしての苦労の分かち合い」に参加しました。違う分科会の方が入っていて、家族としての苦労の話題になってしまい、中断することがありましたが、ピアサポーターの活動をする中でも色々な苦労があるんだということを改めて知ることも出来ました。

★それぞれの活動報告の中で、浦河の理念「苦勞の多い人を真ん中において応援する」にハッとさせられた。何か、今までのもやもやした気持ちがスッカリ。よし、がんばるぞ！当時者研究の「金欠の研究」「カンゴシと当事者のズレの研究」がとても印象に残った。新しい風をもらって、マンネリだと思っていたデイケアの当事者研究にも、また参加したいと思う。感謝。

★それぞれの地区で頑張っているピアサポーターの活動内容を聞かせてもらい、同感したり、自分も頑張ろうという気持ちになりました。大学の雰囲気もあって、終始楽しく聞く事が出来ました。討論会では、札幌の人の話しの上手さにびっくりしました。自分も話のスキルを上げて、討論に参加出来るようになります。

★ピアサポーターの活動報告では、それぞれの町の特色が輝く報告がてんこ盛りでした。中でも、当事者の自宅に行き、掃除をしているという報告が印象的でした。分科会の当事者研究では、支援者がいかにどう降りるかについての研究発表を聞きました。自分も普段、支援者にこうして欲しいという思いや我慢している思いがあります。仲間としての繋がりが欲しいと思っています。また、金欠病の研究発表は自分にも興味のある研究でした。私は、皆の心を元気にする太陽のようになりたいと思いました。今回のピアまつりは、私にとって、多数の順調な苦労と多数の弱さの繋がりをもたらしました。



日常生活研究所



今回は「クイズ」についてお届けします！

ヒヨヒヨ

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。



4月は新しいことがたくさん詰まっています。前日と大して変わりはないのに、テレビを点けても「新学期」「新年度」と新しく始まることを意識する機会が増えます。 ちょっと疲れてきませんか？
ここでブレイクタイム！！今日はいくつか問題を載せますので、これで一息ついてください♪

第1問 推理クイズ

4人の子供たちが公園で、日が暮れるまで遊んで家に帰りました。家について上着を脱ごうとしたところ、上着を間違えていることに気がつきました。子供たちの証言は以下の通り。

A「上着を忘れてきちゃった！」 B「あれ？この上着、A君の名前が書いてある！」

C「あ！上着を着ていなかったのに、誰かのを着てきちゃった！」 D「この上着は僕のじゃない！」

さて、D君の上着を着ている人を推理してみましょう！

第2問 なぞなぞクイズ

消防署で「大好きな太陽系惑星は？」というアンケートを取ると、いつもトップになるのは次のうちのどの惑星？

1、水星 2、木星 3、地球 4、火星

第3問 なぞなぞクイズ

道場の中央に立っている弟子に、師匠が「わしが、今一本の筆で、おぬしのまわりにひとつの輪を描く。すると、おぬしはその輪をどうしても飛び越えることが出来なくなる。」

そして、師匠が筆で輪を描いたとたん、弟子は「う〜む」と言ったきり、その輪を飛び越えることが出来なくなってしまった。どういうことだろう？

3) 答え 弟の肩に手を置いたから。

2の答え 地球…消防署の電話番号は「119」「ナチナキユウ」→「一位地球」

1. 例え $C \vdash A$ を導くが、 B は A の変数でない、 D は目方の変数でない。

リサイクルコーナー

《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（3ドア以上）・衣類用ボックス・カーペット・
ベッド・プリンター・電話機・ホットプレート・アイロン・洗
濯機・ガスコンロ・物干し台・電気ストーブ・炊飯器・アコ
スティックギター・クーラーBOX・電子レンジ・目覚まし時計

《ゆずりたい》

- ・土鍋
- ・水槽(60×40×40)
- ・節電プラグ
- ・ホータルストーブ
- ・サイドテーブル

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。



新任スタッフ自己紹介



はじめまして！4月から苫小牧地域生活支援センターに勤務しております、鎗田晴香（やりたはるか）と申します。名字が珍しく、めったに漢字を読んでもらえないのですが…ぜひ覚えていただけたらと思います。

私の趣味は、ドライブや旅行です。きれいな景色を見たり、おいしいものを食べたりします。食べることは大好きです！今年に入ってから、しばらくDVD鑑賞もするようになりました。皆さんのおすすめ映画を、洋画、邦画問わず教えていただきたいです。アクションやホラーは心臓がバクバクするで苦手意識がありましたが、これからチャレンジしてみようと思っています。

センターの勤務に伴って、久々の苫小牧市民となりました。知らないこともまだまだたくさんあるかと思います。苫小牧のこと、センターのこと、皆さんに教わりながら勉強していきたいと考えています。これからよろしくお願いします！

～ 苫小牧市年間イベントカレンダー ～

苫小牧はイベント・催し物が盛りだくさん！家族や友人を連れて、足を運んでみませんか？

- 緑ヶ丘公園まつり**● 時期：5月11日（日曜日）
桜の開花と春の訪れを感じるほのぼのとしたお祭りです。出店が並び、ステージでは演奏やダンスも披露。
- ノーザンホースパークマラソン**● 時期：2014年5月18日（日曜日）
馬とふれあう牧場「ノーザンホースパーク」。自然にかこまれた園内を走ります
- 樽前山神社例大祭**● 時期：7月中旬
御輿（みこし）行列で賑わう苫小牧を代表するお祭りです。
- 全国高校アイスホッケー大会**● 時期：8月上旬
「氷上の格闘技」と呼ばれているアイスホッケーの高校全国大会です。
- とまこまい港まつり**● 時期：8月上旬
ピアガーデン、協賛店、市民おどり、マーチングフェスティバル、花火大会もあり、夏の夜を盛り上げます。
- とまこまい百縁商店街**● 時期：9月下旬
苫小牧中心部の商店街が100円ショップに！いぶりの食が集まる「いぶりマルシェ」も同時開催。
- 紙フェスティバル**● 時期：9月上旬（日）
市民が紙とふれあう場。小中学生による作品展示や紙すき体験など。
- たるまえサンフェスティバル**● 時期：9月13日（土曜日）14日（日曜日）
新鮮な魚介類や道産牛を炭火焼きで食すイベント。参加型のゲームなど、家族で楽しめるお祭りです。
- 北海道ご当地サミット in とまこまい**● 時期：時期：10月下旬
北海道のご当地キャラとグルメが苫小牧に大集合！
- 東胆振地産地食フェア イン・とまこまい**● 時期：10月下旬（木）
東胆振の新鮮な食材をつかい、地元の調理名人たちが腕をふるいます。
- 苫小牧漁港ホッキまつり**● 時期：10月下旬（日）
苫小牧西港漁港区岸壁 漁獲量日本一ホッキ貝を食べ尽くすイベントです。
- 胆振物産まつり**● 時期：10月下旬（日）
東胆振1市4町の農水産加工、農産物、民芸品を一堂に集め、実演販売、展示即売を行います。
- 街の灯彩（あかり）**● 時期：12月中旬
駅前通りの王子アカシア公園に、ツリーや樽前山、白鳥などをかたどったイルミネーションが見られます。

3月・4月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

- 3/11（火） カルビー工場見学
- 3/18（火） 日帰り温泉入浴（ほのか）
- 3/25（火） ショッピングレク（イオン）
- 4/8（火） カラオケ大会
- 4/15（火） フェリタミル・ウナイ湖見学
- 4/22（火） 日帰り温泉入浴（さざり湯）

サポートセンターあそしえ

- 3/3（月） クッキング教室（料理）
- 3/9（日） レク（バーベキューパークロイヤル）
- 3/24（月） クッキング教室（菓子）
- 4/11（金） 野球観戦（札幌ドーム）
- 4/20（日） レク（三井アウトレットモール）

凡人会

- 3/14（金） 茶話会
- 4/18（金） 茶話会

はぁ～とカレー

- 3/23（日） 開港50周年イベント出店

こぶしフレンズ

- 3/13（木） ミーティング（役員選出）
- 3/27（木） ミーティング（行事決め）
- 4/10（木） ミーティング
- 4/24（木） ボーリング

アルドル

- 3/1（土） クッキングクラブ
- 3/8（土） バドミントンクラブ
- 3/15（土） ボウリング
- 3/22（土） DVD鑑賞
- 3/29（土） レッツドライブ
- 4/5（土） カラオケ
- 4/12（土） ちょこっとクッキング
- 4/19（土） ボウリング
- 4/26（土） クッキング

緑ヶ丘病院

◎病棟
（ナシ）

◎デイケア
3/15（土） ラーメン作り
3/25（火）、26（水） デイケア展
4/19（土） アウトレットモール レラ

ほのほのクラブ

- 3/15（土） 千歳センター&オムネット見学
- 3/29（土） 総会
- 4/5（土） クローバー 小上がりミーティング
- 4/19（土） 苫小牧サンガーデン見学

植苗病院

4/24（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、ゆっくりと緊張が解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。

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。

- ❖ 同じ人じゃないから同じにはならない！キチンと成長してるよね。横にも縦にも。
- ❖ 自立とはなんでも自分でするのではなく、人の力を借りながら自分のやりたい事をする事！
- ❖ ～本気～
本気ですればたいいの事はできる。本気ですれば何でも面白い。本気でしていると、誰かが助けてくれる。本気で働いている人はみんな幸福でみんなえらい。
- ❖ ある冬の そわそわ疲れか 副作用 やる気が出なくて 眠たくて ふと 風呂後の気 良しかな
- ❖ 依存病 努力しても知らぬ間に 自分の事も人の事かな
- ❖ センターがあって幸せ

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。

寂しいな 姉さん嫁ぐ 春が来る O.N	春が来て 孫が生まれて 花吹雪 O.N	ウグイスが 桜と共に 春知らず O.N	春が来て カッコウ鳴くよ 種まきだ O.N	我猫は 桜の花と 戯れる O.N	ランドセル 黒と赤はね もう昔 O.N	そよ風に 花びら舞ゆる 季節かな 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、自分の心の糧にしていだけたらと思います。

今号の名言①

『間違いばかりして過ごした人生は、何もしなかった人生と比べると自慢できるだけでなく、役にも立つ。』



(バーナード・ショー)

今号の名言②

『そのうち扉に変わるだろうと期待しながら壁を叩き続けるようなことに時間を費やしてはいけない。』



(ココ・シャネル)

今号の名言③

『痛いのは生きてるから
 転んだのは進もうとしたから
 悩んでるのは変わりたいから
 逃げたいのは戦っているから
 苦しいと思うのは楽しさを知っているから
 幸せなのは頑張ったから
 あなたの人生に幸あれ。』



(作者不明)