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。

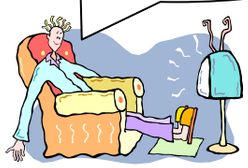
原稿募集

＊「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。

4 ページ記載のクイズの答えは、、、、、**マンゴー**でした。



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

サッカーワールドカップブラジル大会。皆さんはテレビの前で観戦していますか？7 月中旬に優勝国が決まります。勝利というひとつの目標に向かう選手の姿から、「チーム一体となる大切さ」「最後まであきらめない強い心」を教えてくれています。そして子供たちはそんな選手たちの背中を見て、夢をもつことの大切さを学び、成長していきます。スポーツを「する」ことで学ぶ事はたくさんありますが「観る」だけでも学べるのは素晴らしいですね。（か）

2014 年 6 月 24 日　№89

苫小牧地域
生活支援情報誌
やっほ～
YAHHO
発行：社会福祉法人せらぴ　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 ～ 」

4月レク報告　『 映画鑑賞 』

センターレクとしては初めての映画鑑賞レク！北川景子･錦戸亮 共演【抱きしめたい～真実の物語～】をイオン内ディノスシネマズ苫小牧にて鑑賞してきました。

二人が紡ぐ本当にあった奇跡のラブストーリー。希望を持って懸命に生きる姿に共感し、障害とこんな風に向き合えるのか？周囲の反対に勝てるのか？などいろいろ考えさせられる映画でした。恋愛映画はちょっと苦手・・・という声もあったせいか、今回は少人数の参加でした。もし来年度もこのレクをするならば、今度は違うジャンルを選択してみるのもいいかもしれませんね。

5月レク報告　『 工場見学 』

王子製紙苫小牧工場の見学に行ってきました。世界最速（時速 100km）で回転するマシン（抄紙機）により紙をロールする工程を歩きながら見学し、マシンの大きさと新聞用紙ができるまでのスピードに参加者の皆さんは感嘆の声を上げていました。また、もっと音がうるさいかと思いきや以外と静かで、全然ニオイもせず、その理由も教えていただいたりととても勉強になりました。産業の一端に直接触れることで、日常生活の中に新たな視点が芽生えたのではないでしょうか。

6月レク報告　『 パークゴルフ 』

宮の森パークゴルフクラブにて汗を流してきました！天気が心配されたものの途中から青空となり、心地よい気温の中、計6名で１８ホール約2時間半楽しみました。景品付きだったせいもあり、白熱した戦いとなりました。皆さんかなりお上手で、バーディーやイーグルが数多く見られました。ボール行方不明のアクシデントもありつつ、終始笑顔で怪我などもなく無事終えることが出来ました。

次回のレクレーション

7月レク予定『バーベキュー』
毎年恒例、金太郎の池レストハウスで肉にがっつきましょう！7/24(木)です！！参加希望者は締切 7/18 までにセンターに連絡をお願いします。

8月レク予定『流しそうめん』
こちらも毎年恒例行事。家ではなかなかできないものなので、センターでぜひ体験してください♪日時は追ってセンターに掲示します。

★☆ピアサポーター活動報告☆★

４月４日（金）ピアサポーター例会を行いました。昨年度から引き続きのピアサポーター７名が、センター長から委嘱状を受け取りました。昨年度の８名から１名がご本人の事情により辞退されました。「皆仲良く楽しく」がモットーの穏やかな方でした。今までありがとうございました。
例会では気持ちも新たに、これから啓発活動に活用しようと考えているピアサポーターとセンターの紹介DVDの作成についての打ち合わせを行いました。

４月９日（水）退院者とバスの乗り換えの確認を行いました。この方とは、何度もバスの練習を重ねていました。今は必要なバス路線と時刻は本人の頭に入っており、少しずつ自身で生活の幅を広げています。私達、ピアサポーターとスタッフはいつでも応援しています！

４月１０日（木）植苗病院にて、対象者のケア会議に出席しました。本人と病院スタッフ、ピアサポーターとセンタースタッフが参加しました。今の生活状況を確認し本人の希望を聞いた上で、今後退院に向けてどのような支援が必要かを話し合いました。ピアサポーターは、就労支援事業所等の見学の同行や生活の楽しみを見つける部分でお手伝いすることになりました。

４月１８日（金）ピアサポーター例会を行いました。個別支援の報告や研修の報告と感想について、今後の活動についての打ち合わせを行いました。また、支援をしている中での疑問や不安を分かち合う場を作っていくことになりました。今回は仕事上での関係の線引きについて、ピアサポーターでもありセンター利用者でもあることでの戸惑いの場面について話し合いました。

４月２５日（金）植苗病院でのケア会議後、さっそく就労支援事業所の見学に同行しました。対象者の緊張や不安に対して、解消しようとするのではなくその人と一緒に抱えてみる。ピアサポーターの皆さんの素敵な所の一つだと思っています。

５月９日（金）ピアサポーター例会を行いました。個別支援の報告や今後の予定について打ち合わせを行いました。個別支援はピアサポーター数名が担当します。でも、他のピアサポーターも情報を提供したり、支援について担当ピアと話し合ったりと、しっかりサポートしてくれています。

５月１３日（火）ピアサポーターとセンターの紹介DVDを１日かけて撮影しました。昨年からどのような物を作るかじっくり検討しながら構成し、満を持しての撮影会です。緊張しながらも、それぞれの人柄がたっぷり詰まったDVDが出来上がりました。研修や茶話会等、色々な所で皆さんに知って頂き、活動の場を広げ、深めて行けたらと思っています。よろしくお願いします！

５月１７日（土）昨年１２月に行われた地域移行研修の札幌研修で行われたシンポジウムのDVDを視聴しました。植苗病院の片岡理事長がシンポジストとして植苗病院の地域移行の取り組みとそこに関わるピアサポーターの重要性について話して下さいました。積極的にピアサポーターを取り入れて下さる事に感謝し、その取り組みに少しでも関われている事への誇りを持って頑張って行きたいという感想がありました。また、各地域の地域移行の現状を知り、これからのピアサポーターの役割について考える材料となりました。

５月１９日（月）植苗病院の「地域生活研究会」に参加しました。今年度の研究会に参加するのは初めてだったので、新しいメンバーさんも参加していましたが、お茶会で会っていた方も多数。改めましてよろしくお願いします。自己紹介をし、普段の生活について希望も含めて話し合いました。

５月２３日（金）ピアサポーター例会を行いました。活動の報告、感想について報告し、今後の活動について打ち合わせを行いました。今年度は、研修会等でのピアサポーターの活動報告や体験発表の場が多く予定されています。地域移行に繋げて行ける様に、皆で協力しながら、ピアサポーターやセンターの啓発活動を積極的に行っていきたいと思います。

５月２７日（火）平成２６年度第１回東胆振圏域精神障害者地域生活移行支援協議会に出席しました。病院や行政、就労支援事業所が参加され、２５年度下半期の活動報告や、２６年度上半期の事業計画の説明、意見交換等が行われました。

日常生活研究所

今回は「なみだの効能」についてお届けします！

最近、涙を流したのは、いつですか？

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。

☆大人になると涙を流すことが極端に減ります。「泣かない」「我慢する」「耐える」などを美徳とするのが日本の文化ですが、最近は涙を流すことがとっても効果的なストレス解消法として見直されています。

○泣くことを我慢するとさらにストレスアップ!

涙があふれてくるときは、そのまま涙を流しましょう。涙を流すことで、副交感神経にスイッチが入るので、心身がゆったりした状態になります。健康のためにも涙を我慢しないことです。

○笑うよりも泣く方が心がスッキリする。

ある心理テストで笑った人の状態を調べたところ、泣くことのストレス解消の度合いが、笑うことよりもはるかに大きいことが分かり、効果の持続も泣くことの方が長いのです。

上手な涙の流し方・・・涙はそう簡単に流せるものではありません。涙を見せてはいけない場面もあります。効率的にストレス解消するため、上手な涙の流し方を載せておきます。

1、 泣きたいときは個室へ・・・
職場など人前で涙を見せるのは、やはりよろしくありません。どうしても泣きたくなったら、個室など誰もいないところで泣きましょう。

2、 泣くのは夜がおすすめ
一日を終え、これから休息を取る夜が最適。一週間のもやもやを休前日の夜に流してリセットしましょう。スッキリさわやかな休日の朝を迎えることが出来ます。

3、 ストレス解消に涙の量は関係ない
涙が少しでも流れたら、副交感神経へスイッチが切り替わった証拠。号泣する必要はないので、あまり気負わない方が良いでしょう。涙の量ではなくスイッチを切り替えることが重要。

4、 共感しやすい素材を用意する
映画でもアニメでも感情移入しやすいものがおすすめ。「いつみても泣ける」というものを持っているといいかもしれません。

5、 時には誰かと分かち合う
一人の方が泣きやすいかもしれませんが、同じ苦しみを持った同士、分かち合った方がよりスッキリする場合もあります。共感することは両者に喜びをもたらしますから、時には恋人同士や親しい友だちと一緒に感動する映画を見て、涙を流しましょう。

センター　リサイクル事業

生活支援センターでは、リサイクル事業を行っています。まだまだ使えるのに自分には必要のない品々・・・押し入れなどに眠っていませんか？

【古くてもいいからゆずってほしい】や【使わないからゆずりたい】を随時お電話にて受け付けております。ただし、センター内が狭いので大きいもの（冷蔵庫や洗濯機など）に関しては保管することが出来ません。「ほしい」という方がいない場合はすぐにお受けすることができず、ほしい方が出てくるまで自宅に保管していただいております。まずは、生活支援センターまでご一報ください。

下記に現在のリサイクル事業で挙がっている品々を記載いたしました。該当するものはございませんか？

電気ポット

ミニホットプレート

両手鍋

5月・6月地域活動カレンダー

デ　イ　ケ　ア　わ　か　く　さ

5/20（火）　花見
5/27（火）　ポロト湖見学、温泉入浴
6/10（火）　イオンショッピング
6/17（火）　日帰り温泉入浴
6/24（火）　イチゴ狩り

凡　　人　　会

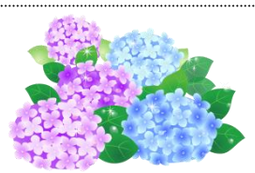
5/9（金）　食事会
6/13（金）　茶話会

ア　ル　ド　ー　ル

5/10（土）　お花見ドライブ（緑ヶ丘公園）
5/17（土）　クッキングクラブ
5/24（土）　カラオケ（まねきねこ）
5/31（土）　卓球大会～アルドール２Ｆ食堂
6/7（土）　ボーリング（イオン）
6/14（土）　”みる”コンサート物語（市民会館）
6/21（土）　クッキングクラブ
6/28（土）　”キラキラ公園”へレッツドライブ

ほ　の　ぼ　の　ク　ラ　ブ

5/10（土）　クローバー　小上がりﾐｰﾃｨﾝｸﾞ
5/24（土）　ボーリング（中央ボウル）
6/7（土）　北海道精神障害社会福祉事業協議会　研修会（札幌産業振興センター）
6/28（土）　野球観戦！　日ハム vs 楽天　戦



サ　ポ　ー　ト　セ　ン　タ　ー　あ　そ　し　え

5/10（土）　お花見（札幌平岡公園）
5/17（土）　苫信まち市出店
　　文化センター祭り出店
5/31（土）　福祉フェア出店
6/19（木）　国際ソロプチミスト
　　チャリティー寄席出店
6/22（日）　レクリエーション（食事会）

は　ぁ　～　と　カ　レ　ー

5/10（土）、11（日）　ｲｵﾝﾁｬﾚﾝｼﾞｼｮｯﾌﾟ出店
5/17（土）　信金街市出店
5/31（土）　福祉フェア出店・白老観光と焼肉
6/13（金）、14（土）　花苗　販売

こ　ぶ　し　フ　レ　ン　ズ

5/15（木）　ミーティング
5/22（木）　バーベキュー&温泉（アルテン）
6/12（木）　ミーティング
6/26（木）　カラオケ

緑　　ヶ　　丘　　病　　院

◎病棟
なし

◎デイケア
5/24（土）　ｽﾉｰﾄﾞﾛｯﾌﾟ＆自遊空間
6/13（金）　金太郎の池　バーベキュー

植　　苗　　病　　院

5/29（木）　お花の会
6/26（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皆さんが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よ。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を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もらいます。あらかじめご了承ください。

✤ 生活支援センターに来る人、最近少なく感じる今日このごろです。

✤ 最近、どっと疲れます。なので、生活することでやっとってかんじです。

✤ 今日は久しぶりにセンターにきました。リサイクルに出して自分の部屋も少しだけスッキリ☆
片付けが苦手なので、テーブルの上とか置く場所があるとついつい何でも置いてしまいます。
直したいなって思うけど、基本ひとりだから、誰にも迷惑かけてないという考えになってるのでダメだな。

✤ 毎日が　体が重い。　横になって　テレビの雑音、子守唄。

✤ クイズです！
バッタのよっちゃんお買い物。今日も一人でお買い物。ママに頼まれお買い物。今日のデザート何だろか？バッタのよっちゃん青果売り場。何にしようか迷い中。オレンジ色した宝石。柔らか食感。ラグビーボールじゃないよ。砂糖じゃないよ。今日のデザートなんだろな？　（ｂｙ　待つ子）

※答えは…８ページの『いろいろ情報メモ』内に掲載

川柳・俳句

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。

暖かな
初夏の風が
吹き抜ける
O.N

子供達
ワクワクしてる
夏休み
O.N

夏が来た
水分摂って
元気良く
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で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ただけたらと思います。

今号の名言①

『人は自分が幸福であることを知らないから不幸なのである。』

（ドストエフスキー）

今号の名言②

『寒さにふるえた者ほど太陽のぬくもりを感じる。
人生の悩みをくぐった者ほど生命の尊さを知る。』

（ホイットマン）

今号の名言③

『きみはこれからも何度もつまづく。
でもそのたびに立ち直る強さも持ってるんだよ。』

（未来の大人になったのび太）