

# 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。

## ボランティア募集

原稿募集

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。

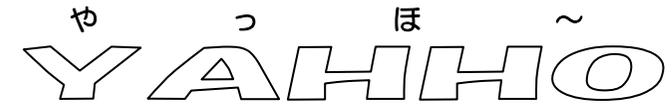
苫小牧地域生活支援センター

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

。。。。。。編集後記。。。。。。

「夏」は全国的に6~9月位でしょうか。しかし、北海道はお盆をすぎると秋モード。風もひんやりし始め、入道雲からうろこ雲へと変わっていきます。  
 秋の代名詞でもある「赤とんぼ」は6月頃に平地の沼や池で羽化し、夏の間は涼しい山で過ごして秋風が吹く頃に山をおりてきます。「夕焼け 小焼けの 赤とんぼ~♪」と歌われるように、夕焼け空の下で群れをなして飛ぶ赤とんぼは秋の代表的な風景ですね。周りに赤とんぼ、見かけませんか？ (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〜」

## 7月レク報告 『バーベキュー』

7月24日、金太郎の池レストハウスをお借りして恒例のバーベキューを行ないました。  
 牛、豚、鶏、羊、麺、野菜・・・たくさんの食材を用意したので、みなさん満足のご様子でした☆  
 大人数で炭を囲い、ワイワイおしゃべりしながら食べるお肉の味は格別です！安さを感じさせませんね！（笑）  
 ミニゲームも2つ行ないました。ひとつは、「景品重さ当てゲーム」。突然「これ何グラム？」と問われると意外に難しい・・・みなさん苦戦されておりました。  
 もうひとつは「後出し負けジャンケン」。後出しOKで負ければいいのですが、これがなかなか頭を使います。  
 来年も楽しい時間をたくさんの方々で過ごしたいと思いますので、今回参加されなかったメンバーさんもぜひ来年の参加を検討してみてください。お待ちしております♪



### 次回のレクレーション

9月レク予定 『バイクング』  
 去年同様、ホテル於久仁の1F 食座「大黒」にてランチバイクングを楽しみます。実施日は9/17(水)！参加希望者は9/12(金)までにセンターに連絡をお願いします。ちなみに、道南バスを利用して行きます★

10月レク予定 『温泉』  
 36号線沿いの「ほのか」に行きます。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。

# ☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- 6月 7日 (土) 北海道精神障害者社会福祉事業協議会研修会出席
- 6月10日 (火) 植苗病院個別支援カラオケ同行
- 6月13日 (金) ピアサポーター例会 (活動報告と振り返り、6月の活動について、今後の地域移行や入院患者さんとの交流の持ち方について)
- 6月16日 (月) 植苗病院地域生活研究会参加
- 6月17日 (火) DVD 視聴 (平成 25 年度地域移行エリア別研修シンポジウム札幌研修)
- 6月18日 (水) 植苗病院お茶会案内状の配布とお茶会の打ち合わせ
- 6月18日 (水) 苫小牧緑ヶ丘病院院内研修講師として参加
- 6月25日 (水) 植苗病院お茶会とスタッフ振り返り
- 6月27日 (金) ピアサポーター例会 (活動報告と振り返り、ピアサポーター病院訪問について)
- 7月 4日 (金) ピアサポーター例会 (退院についての VTR 作成について、地域移行推進ポスター作成打ち合わせ、ピアサポーター病院訪問の目的・内容の検討、他圏域との交流について)
- 7月23日 (水) ピアサポーター例会 (地域移行推進ポスターについて、北海道弁護士連合会シンポジウムについて、内部研修：法改正について、精神科病床を減らし居住施設に転換する問題について、8月の活動について)
- 7月29日 (火) 植苗病院訪問「ピアサポーターDay」打ち合わせ

お知らせ 1

## 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

現代 (いま) を生きる ~ありのままの自分で...~

と き 平成 26 年 10 月 25 日 (土) 12:30~16:15 **\* 入場無料です!**  
ところ 苫小牧市民会館 大ホール (苫小牧市旭町 3 丁目 2-2)

《 表 彰 式 》 北海道精神保健協会表彰式  
東胆振精神保健事業功労者感謝状贈呈式

《アトラクション》 演奏披露 苫小牧市民吹奏楽団

《 講 演 》 『ストレスと仲良くする心理学』  
講師 心理学者・駒沢女子大学人文学部教授  
富田 隆 氏

主催 北海道精神保健協会 東胆振精神保健協会  
【お問い合わせ】東胆振精神保健協会事務局 (北海道苫小牧保健所内)  
電話: (0144) 34-4168

☆今年度は北海道精神保健協会との共催で大規模な大会となります。ぜひご参加下さい!

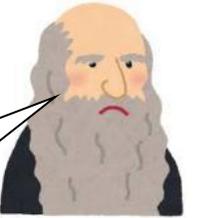
# 日常生活研究所

今回は「絵を描くこと」についてお届けします!



なんでも描いてみてください♪

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。



今回は絵を描くことでストレス解消!!ということで、いろいろ調べてみました。「絵は下手だからちょっと苦手、、、」という方、多くいると思います。でも、描いてみるととってもスッキリできますよ。画用紙などは百円ショップにあるもので十分!絵の具でもクレヨンでも、鉛筆でも好きなもので、好きなようにやってみましょう。

### ◆自分の心が見える!

無心になって描いてみると、「こんな絵を描いているんだ」と自分を認識できます。

出来上がった絵を見て、どんなことを感じますか?

子どもはとても素直に表現するようです。絵を描くことを習慣にすると、子どもの気持ちが少しわかるかもしれないですね。

### ◆芸術療法、絵画療法という

またはアートセラピーともいうようです。上手に描くことが目的ではなく、作品を通し自分の内面と対話することで自分の本当の感情に触れていく。うまく自分の気持ちを話せない人にも効果的です。

今まで単調だった患者の日常生活にうるおいや活気を与えるとともに、こころの問題の原因となるストレスの緩和にも役立つことが出来ます。

### ◆画家は長生き?

という話を聞いたことがあります。画家は自分の内に秘めていること、言葉にできないものを絵に表現しているため、描くたびにこころが癒され再生しているようです。いろいろな色で表現して、日頃なかなか言えないことを、白い紙に表現してみたいはいかがですか?

# リサイクル事業

### 《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・テーブル・サイドテーブル

### 《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

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。



お知らせ2

第12回

北海道精神科リハビリテーション研究会

とき 平成26年10月18日(土) 15:00~18:30
ところ 苫小牧市民活動センター ふれあい3・3 (苫小牧市若草町3丁目3-8)
料金 医療・福祉関係者(専門職) 1,000円
その他(学生, 当事者など) 500円 ※当日徴収

★プログラム★

- 14:00~ 開場(受付開始)・物販
15:00~ 会長挨拶 北海道精神神経科診療所協会 会長 川村邦彦先生 (川村メンタルクリニック院長)
15:10~ シンポジウム「多様化するピア活動の実践」
座長: 片岡昌哉先生(医療法人こぶし 理事長)
佐々木渉先生(竹アリニッポぽっとステーション)
15:10~ 「ピアサポーターになって学んだこと」 苫小牧地域生活支援センター
15:30~ 「私たちの大事にしているピアサポート活動」 浦河べてるの家
15:50~ 「デイケアプログラムやグループホームでのピアスタッフの関わり」 デ 竹アリニッポぽっとステーション
16:10~ 「薬物で失ったもの・・・」 とかちダルクケアセンター
16:30~ 質疑応答
17:00~ 特別講演 「ピアの力から生まれる効果 ~経済的・ひと的、そして回復~
すべて見せます! ひだクリニック」
肥田裕久先生(ひだクリニック院長)
座長: 長谷川直美先生(竹アリニッポぽっとステーション院長)
18:30~ 閉会の挨拶
19:00~ 懇親会

主催 北海道精神科リハビリテーション研究会
共催 日本精神神経科診療所協会・北海道精神神経科診療所協会
北海道精神科病院協会・日本精神科病院協会北海道支部
【連絡先】北海道精神科リハビリテーション研究会 事務局 医療法人こぶし 植苗病院
〒059-1365 苫小牧市字植苗52-2
電話: (0144) 58-2314
FAX: (0144) 58-2564
E-mail: rehab.uenae@med.email.ne.jp

7月・8月地域活動カレンダー

Table with 4 columns: 1. テイケアわかくさ (7/8, 7/15, 7/22, 8/12), 2. 道央佐藤病院 (8/7), 3. はぁ〜とカレ- (7/6, 7/12, 7/27), 4. 凡人会 (7/6, 8/8), 5. アルドール (7/5, 7/12-13, 7/19, 7/26, 8/2, 8/9, 8/23, 8/30), 6. こぶしフレンズ (7/10, 7/24, 8/7, 8/29-30), 7. 緑ヶ丘病院 (7/4, 7/26), 8. ほのぼのクラブ (7/26, 8/9, 8/30), 9. サポートセンターあそしえ (7/6, 7/13, 7/26-27, 7/29, 8/1-3, 8/10, 8/14-16, 8/17, 8/20, 8/23), 10. 植苗病院 (7/24, 8/28), 11. デイケア (7/26, 8/13, 8/22, 8/23).



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。

# 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。  
毎月、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。

8月の  
アンケートは ⇒⇒⇒

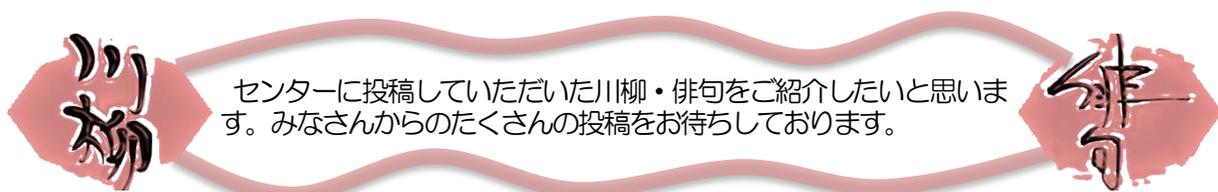


今回は、アンケート形式という初めての試みだったことに加えて、設置期間が短かったせいもあり、残念ながら回答数は指折り数えるほどでした。

では早速、アンケート回答を見てみましょう！

医者	政治家	せかいせいふく 世界征服
宇宙人	子供2人いて、 池のある豪華な家に住む！	

ユニークな夢・・・いいですね！なんだかワクワクしますね。  
ほとんどの人にとって「夢は夢で終わるもの」。しかし、それでいいのです。『夢』は叶えるものではなく、『描く』ものですから★



キャン普で 初めて作る 手料理 O・N	風鈴の 音に合わせて 風が舞う O・N	夕暮れに 祭りの音が 聞こえる O・N	蛙の音 静かな夜に こだまする 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

『運命が明日なにを決定するかを問うな。

瞬間こそ我々のものである。さあ、瞬間を味わおうではないか！』



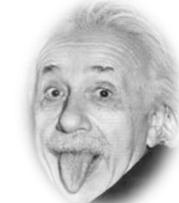
(リュッケルト)

### 今号の名言②

『人生にはたった二つの生き方があるだけだ。

一つは奇跡などないかのような生き方、

もう一つは、まるですべてが奇跡かのような生き方だ。』



(アインシュタイン)

### 今号の名言③

『我々がなんらかの幸福を失うことができる限りは、

なんらかの幸福を持っているわけである。』



(ターキントン)