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。

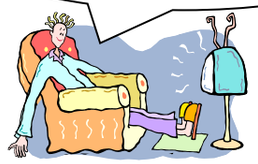
原稿募集

＊「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。

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います★



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います。

苫小牧地域生活支援センター
TEL　（0144）75-2808
FAX　（0144）75-2815
Email　care@oregano.ocn.ne.jp

編集後記

雪が降る日も多くなり、ついに本格的な冬が到来ですね！私は去年に引き続き、ホッケー観戦に行ってきました。運動はびっくりするほど苦手なのですが、観るのは楽しいですね！ルールもわからずに楽しんでいます（笑）。選手の入れ替わりがとても早く、ホッケー経験のある知り合いに聞いてみたところ、「本気でやったら、１分が体力の限界」と言われ、とても激しいスポーツなことに驚きました。

これから正月太りが待っているので、１分間、本気で運動してみようかなーと思っています。（や）

2015 年 12 月 21 日　No.98

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
〒053-0803　苫小牧市矢代町３丁目 3-3　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 ～ 」

10月レク「温泉」in しらかば温泉湯

１０月１４日（水）、肌寒さも感じることの多くなってきた時期に、これからの寒さに向けて気合を入れるため、しらかば温泉湯に行って来ました。

センターからは８名、植苗病院からは5名、計１３人と例年より多くの方にご参加頂きました。沢山の種類の温泉がありましたが、中でも人気だったのが、露天風呂！とても久しぶりに入られた方や「お肌がつるつるになったわ♪」といった声も聞かれ、みなさん満足なご様子でした。

入浴後はそれぞれジュースを飲んだり、アイスを食べたり、交流を深めるために植苗病院の方も含め、じゃんけんやしりとりを行ったり、心も体もあったまり、ゆっくりと時間が過ぎていくのを感じました。

11月レク「食事会」

11 月7日（土）、食事会を行いました。10 名のメンバーさんが参加され、豚汁、ハンバーグ、ケーキを作りました。メンバーさんが主体となって、調理をしていただく中で、料理上手な方がいらっしゃるなど普段と違った一面を発見することもできました！

自分達で作るご飯は、普段より一層美味しく感じ、「おいしいね！」という声が飛び交っていました。今回新しいセンターで初めて食事会をしましたが、メンバーさん同士の親睦も深められたようで良かったです。

参加された方からは、「料理に自信がついた」「みんなで料理をまた作りたい」という声をいただきました。今後もまた開催できたらと思います！

11月・12月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

11/17(火)　外食レク
11/24(火)　ゲーム大会（オセロ、ポケット）
12/ 5(土)　家族会
12/ 8(火)　外食会
12/22(火)　クリスマス会

アルドール

11/ 7(土)　ボウリング・ﾊﾟｿｺﾝｸﾗﾌﾞ
11/14(土)　しらかば温泉湯・ﾊﾟｿｺﾝｸﾗﾌﾞ
11/21(土)　クッキング・ﾊﾟｿｺﾝｸﾗﾌﾞ
11/28(土)　手芸クラブ・ﾊﾟｿｺﾝｸﾗﾌﾞ
12/ 5(土)　クッキング・ﾊﾟｿｺﾝｸﾗﾌﾞ
12/12(土)　カラオケ・ﾊﾟｿｺﾝｸﾗﾌﾞ
12/19(土)　クリスマス会のためお休み
12/26(土)　卓球クラブ・ﾊﾟｿｺﾝｸﾗﾌﾞ

ほのぼのクラブ

11/ 7(土)　ミーティング
11/28(土)　千歳地域生活支援センター、おむねっと見学
12/26(土)　ミーティング(場所未定)

こぶしフレンズ

11/12(木)　ミーティング
11/26(木)　料理
12/10(木)　ミーティング
12/24(木)　忘年会

植苗病院

11/24(火)　お花の会
12/17(木)　お花の会

サポートセンターあそしえ

11/10(火)　ふれ愛いぶり出店（イオン）
11/15(日)　あそしえレク（温泉）
11/22(日)　あそしえレク（ボウリング）
11/28(土)　福祉フェア出店（イオン）
12/12(土)　ふれ愛いぶり出店（イオン）
12/20(日)　忘年会

まろにえ

11/ 7(土)　お好み焼きパーティ
11/14(土)　サーモンパークお出かけ
11/21(土)　卓球大会（苫センターにて）
11/28(土)　チョコフォンデュ
12/ 5(土)　けんちんうどんパーティ
12/12(土)　DVD 鑑賞「三丁目の夕日」
12/19(土)　ボウリング大会
12/26(土)　ランチクラブ
12/29(火)　大そうじ

緑ヶ丘病院

◎病棟
12/18(金)　クリスマス会
◎デイケア
11/17(火)　昼カラオケ
11/28(土)　ボウリング
12/18(金)　クリスマス会

柳町診療所デイケア

11/19(木)　フラワーアレンジメント
12/10(木)　フラワーアレンジメント
12/12(土)　クリスマス会

年末年始のお知らせ

・１２月２８日（月）、開館時間９時～１７時まで　大掃除
（入浴・夕食サービスはお休みです）
・１２月２９日（火）～１月４日（月）まで　お休み
・１月５日（火）～平常通り開館　（入浴・夕食サービス開始です）

12月

日	月	火	水	木	金	土
20	21 通常開館	22	23	24	25	26
27 休館	28 大掃除	29 休館	30 休館	31 休館		

1月

					1 休館	2 休館
3 休館	4 休館	5 通常開館	6	7	8	9

大掃除を手伝ってくれる方を大募集！短時間でもお手伝いしていただける方は、スタッフまでご連絡ください。よろしくお願いします！

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・自転車・衣類用ボックス・ベッド・プリンター・電話機・ホットプレート・ガスコンロ・電気ポット・物干し台・電気ストーブ・アコースティックギター・ゲーム機・クーラーBOX・除湿機・長靴・扇風機・折りたたみテーブル・テレビ台・目覚まし時計・掃除機・CD ウォークマン・ソファ・カッター版・ラグ(1 ㎡)・液晶テレビ・雨がっぱ・テーブル・本棚・カーテンレール・財布・冷蔵庫・オーブンレンジ・茶ダンス・毛糸・IH 対応鍋・DVD レコーダー・MD ﾗｼﾞｶｾ・婦人用の靴・カーペット(約 3 畳)・洗濯機

《ゆずりたい》
水槽・節電ﾌﾟﾗｸﾞ・電気ﾎﾟｯﾄ・除湿機・照明器具・ｺｯﾌﾟ・ﾋﾞﾃﾞｵﾃｰﾌﾟ・電球・精密ﾄﾞﾗｲﾊﾞｰ・灰皿・爪楊枝立て・ﾍﾟﾝﾁ・ﾊﾝｶﾞｰ・洋服・電気ｽﾀﾝﾄﾞ・ﾄﾞﾗｲﾔｰ・灯油ｽﾄｰﾌﾞ・ｶﾗｰ BOX・蛍光灯・洗濯機・ｵｰﾌﾞﾝﾄｰｽﾀｰ・電気ｽﾄｰﾌﾞ・掃除機紙ﾊﾟｯｸ・魔法瓶・ｷﾞﾀｰ・布団・自転車・皿・ﾀｯﾊﾟ・炊飯器・婦人用ﾊﾞｯｸﾞ・ﾘｭｯｸｻｯｸ・ﾌﾗｲﾊﾟﾝ・小物入れ・ｻﾞﾙ・ﾎﾞｳﾙ・水切りﾊﾞｯﾄ・布団ｶﾊﾞｰ・加湿器・自転車

まだ使えるのに、押入れに眠っている品々はありませんか?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。

★☆ピアサポーター活動報告☆★

１０月　１日（木）　道央佐藤病院地域移行支援対象者の個別支援
１０月　２日（金）　苫小牧地域精神障害者支援事業協議会研修会にて体験発表と意見交換
１０月　５日（月）　ピアサポーター例会（活動の報告と振り返り、センター・ピアサポーターの紹介VTR 作成について等）
１０月　７日（水）～９日（金）全道ピアサポーター研修会に参加
１０月１９日（月）　植苗病院地域生活研究会に参加
１０月２０日（火）　ピアサポーター例会（活動の報告と振り返り、北海道精神科リハビリテーション研究会について等）
１０月２６日（月）～２７（火）東胆振圏域精神障がい者地域生活支援事業地域移行研修に参加
１０月３０日（金）　植苗病院ピアサポDay 開催
１１月　２日（月）　ピアサポーター例会（活動の報告と振り返り、仲間を理解する為の内部研修等）
１１月　７日（土）　第 13 回北海道精神科リハビリテーション研究会に参加
１１月　９日（月）　苫小牧緑ヶ丘病院地域移行支援対象者の個別支援
１１月１６日（月）　植苗病院地域生活研究会に参加
１１月１７日（火）　ピアサポーター例会（活動の報告と振り返り、茶話会のお題目について等）
１１月２７日（金）　苫小牧緑ヶ丘病院地域移行支援対象者の個別支援
１１月２７日（金）　植苗病院ピアサポDay 開催

平成 27 年度　東胆振圏域精神障がい者地域生活支援事業 地域移行研修会

１０月 26 日（月）、27 日（火）の２日間、北海道精神保健推進協会、苫小牧保健所との主催で、地域移行研修会「だれもが支援のパートナー ～精神障がいとピアカウンセリングについて学ぶ研修会～」を開催しました。就労支援事業所、グループホーム、居宅介護事業所、行政、ピアサポーターの他、当センターが区域に入る、西地区民生委員児童委員協議会からも多くの方々にご参加頂きました。

１日目の午前中はこころのリカバリー総合支援センターの阿部先生を講師としてお招きし、病気や障害についての基本的な事や、精神障がい者がおかれてきた現状、支援をどう考えていくのか等、精神障がいの理解についてお話を頂きました。

１日目の午後から２日目は、「ピアカウンセリング」の基礎を学びました。相手の気持ちを引き出す質問の仕方や、自分自身を見つめ自分の持っている気持ちを理解することで、対人関係にどういう影響を与えているのかを知る演習等を行いました。

この研修に参加したピアサポーターは、積極的に参加者と関わりながら、進んでグループのリーダーチームの役割も引き受け、熱心に学んでいました。この研修を通して、地域の繋がりを作るきっかけとなり、また、阿部先生の講義やピアサポーターとの関わりを通して精神障がいについての理解を得る事が出来、大変実りある研修会となりました。

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

『悩みはあって当たり前。それは生きている証であり、常に反省している証拠でもある。』　（松下　幸之助）

Panasonic

川柳・俳句

センターへの投稿や有名な川柳・俳句・ポエム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。

お正月
新年祝う
初詣で
O.N

クリスマス
サンタが運ぶ
笑顔かな
O.N

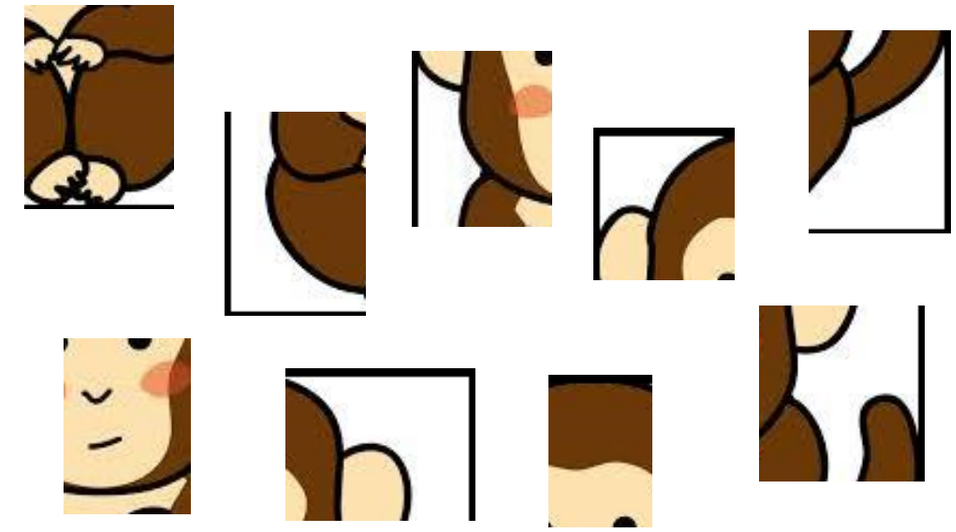
寒くなり
湯船が恋し
季節かな
O.N

さっぽろの
イルミネーション
わーきれい
K.K

THE・脳トレ！！

以下の９枚のピースを頭の中で移動し、絵を完成させてください。
どんな動物が出てくるでしょうか？

※答えは裏のページに掲載しています。



１月のレクリエーションは ***新年会・豆まき*** です！

◎場　所　　苫小牧地域生活支援センター
日時・参加費・詳細　　*未　定！*
決まり次第、センター内掲示板にポスターを
貼ります。

みんなで素敵な新年を迎えましょう！！

リラックス方法　大募集

失敗した時や、自分の思うようにいかなかった時、だれでも落ち込む事があります。
みなさんが、落ち込んだ時、不安になった時、どのような方法で心を安らげていますか？
センターではリラックス方法を募集しています。職員まで教えてください！

今回は、おすすめの本を
メンバーさんに聞いてみました！！

〇松下幸之助　『道をひらく』
運命を切りひらくために。 日々を新鮮な心で迎えるために。
パナソニック創業者の松下幸之助さんが人生への深い洞察をもとに
綴った短編随筆集です。

メンバーさんから
「松下さんの素晴らしい名言がたくさん詰まった本です。」

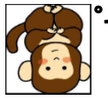
---

① 心屋仁之助　『人間関係が「しんどい！」と思ったら読む本』
◆不器用で傷つきやすいあなたがうまくいく 43 法則◆
本書は予約待ちが続く人気心理カウンセラー心屋仁之助さんの
「心がラクになった!」　「考え方が変わった!」
といわれた法則ばかりを厳選して、贈る内容です。

メンバーさんから
「人間関係に悩んだ時に読むと心がすーっとした気持ちになります。」

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。
この頃は参加者が少なく、毎月参加してくださる利用者さんが寂しがっております（笑）
新センターに移転してからは会議室を使用し、お菓子、ジュースでお喋りをしていますが、
以前はホットケーキを焼いたり、喫茶店に出向いたりしていました。
それも皆さんのリクエストがあってこそ！お気軽にご連絡ください！
一緒に楽しいゆるゆる会を企画しましょう！
参加費は、基本的に 100 円（ワンコイン）ですが、内容によっては少し値上がり
するかも！？
皆さんのご参加をお待ちしております。



THE・脳トレ!!の答え。。。『猿』でした～！猿は平成28年の干支ですね！悦い“去る”一年を願っています。