

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。

原稿募集

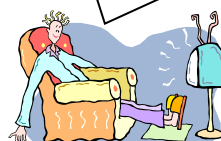
*「日常生活研究所」

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おります★



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おります。

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

3月23日から 新センターでサービス開始

苫小牧地域生活支援センターは、苫小牧市矢代町3丁目3番3号に移転し、3月23日(月)から新センターでの業務を開始します。これまでより施設を拡充し、多様なニーズに対応したサービス提供を目指してまいります。開館時間が従来通り午前9時～午後7時です。なお夕食サービスにつきましては24日(火)より開始しますので、よろしくお願い致します。

退職のご挨拶

この度、退職させていただくことになりました。

平成24年5月から、週2～3日という変則勤務で、皆さんのご協力を頂きながら仕事を続けることが出来ました。センターでの貴重な体験を今後の活動へ活かしていきたいと思っています。

大変お世話になり、ありがとうございました。

退職後もセンターの行事などへ参加させていただけたらと思っています。よろしくお願いします。

高橋 郁子

編集後記

3月9日は「ありがとうの日」で3と9の語呂合わせからきています。「ありがたい」は「有り難い」と記述されます。つまり、「有ることが難しい＝滅多にないこと」です。地球上に存在する生命は種類も数も膨大ななかで、人間として生まれてくることは有り難いことであり、喜ばしいことです。感謝の気持ち伝えてますか？ 恥ずかしくてなかなか言えない…なんて方がいましたら、ぜひこの日に思い切って伝えてみてはいかがでしょうか？ (か)

★☆☆ピアサポーター活動報告☆☆★

- 12月 5日(金) ピアサポーター例会(地域懇談会報告、植苗病院ピアサポDay 報告、白老町はまなす会の体験発表について、12月の予定について)
- 12月15日(月) 植苗病院地域生活研究会に参加
- 12月19日(金) ピアサポーター例会(植苗病院地域生活研究会報告、1年間の活動の振り返り、ピアサポーターの活動について、植苗病院ピアサポDay について、1月の予定について)
- 12月26日(金) 植苗病院ピアサポDay 開催
- 1月 9日(金) ピアサポーター例会(地域移行研修会について、苫小牧緑ヶ丘病院との今後の取り組みについて、1月の予定について、白老町はまなす会について、対人関係について話し合い)
- 1月19日(月) 植苗病院地域生活研究会に参加
- 1月23日(金) ピアサポーター例会(植苗病院地域生活研究会報告、はまなす会発表打ち合わせ、2月の予定について、ピアサポーターとしての対応について話し合い、障害についての学び)
- 1月29日(木) 地域移行研修への参加
- 1月30日(金) 植苗病院ピアサポDay 開催



★☆☆『ピアサポDay』って何!? ☆☆☆

今回は、ピアサポーターの活動の一つ、「ピアサポDay」についてご紹介します。「やっほー」の活動報告にも度々登場しています。

苫小牧の精神科病院へ茶話会等で訪問させて頂いている中で、入院されている方々と、もう少しゆっくり話ができたら、もっと交流を持てたら…という思いがピアサポーターから聞かれるようになりました。昨年6月の例会で、その思いを形にしようという事になりました。茶話会、地域生活研究会と色々な活動をさせて頂いている植苗病院にお願いをし、了解を頂く事ができました。打ち合わせを行い、2度の院内研修で病院の職員の方々に説明とご協力をお願いをし、昨年9月「ピアサポDay」が誕生しました。



「ピアサポDay」は植苗病院で毎月第4金曜日に開催しています。ピアサポーター数名が午前中の作業療法におじゃましたり、病棟のホールで一緒にトランプをしたり、話をしたりしながら、入院中の方々と一緒に過ごしています。普段、茶話会等のグループでの活動に参加されない方でも、気軽にお話ししていただけるように、あちこち移動しながら挨拶をし、声をかけているピアサポーターもいます。毎月のピアサポーターの例会では「ピアサポDay」をより良い活動にするために、話し合いをしています。皆さんの質問に答えられる様に考えたり、話のネタになる様なグッズ等の色々なアイディアを出し合ったりしています。

この活動を通して、ピアサポーターや生活支援センターの事をもっと知って頂けたら、また、私達に出来ることが何か見つけられたらと思っています。

この活動を通して、ピアサポーターや生活支援センターの事をもっと知って頂けたら、また、私達に出来ることが何か見つけられたらと思っています。

日常生活研究所

今回は「ぼたもちとおはぎ」についてお届けします！



ご先祖さまを大切に！

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。



もうすぐお彼岸ですね。今年は

3月21日(土) 春分の日

9月23日(水) 秋分の日

の前後7日間が先祖供養の期間となります。

お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。

「ぼたもち」「おはぎ」には、あんこ・きな粉・ゴマなどがありますが、その作り方はもち米などを炊いて、つぶしたものを丸めてからあんこやきな粉で包むというものです。

いったい、どこが違うのでしょうか。

「ぼたもち」と「おはぎ」は、それぞれ「牡丹餅(ぼたもち)」、「お萩(はぎ)」と漢字で書きます。

これは、春のお彼岸の頃には「牡丹(ぼたん)」の花が咲き、秋のお彼岸の頃には「萩(はぎ)」の花が咲くことに由来しています。また「牡丹(ぼたん)」の花は、大きな花ですから「牡丹餅(ぼたもち)」は大きめに、「萩(はぎ)」は小さな花なので「お萩(はぎ)」は小ぶりに作られるようになりました。

つまり「ぼたもち」と「おはぎ」は基本的には同じ食べ物ですが、食べる季節が違うため呼びわけるようになったのです。

あんこに使われる“あずき”は、古くから悪いものを追いはらう効果があるとされてきました。春は種をまき、食物の成長を願う季節、秋は食物の収穫の季節です。この時期にあずきを使った食べ物を食べたり、ご先祖さまに感謝することは、自然への感謝や祈りとも深く結びついているのです。昔の人々は、自然を暮らしの中に上手にとりいれていました。季節の花を意識して食べ物の呼びかたやかたちを変え、ご先祖さまの供養を行う、こうした風習は、ずっと変わらずに残していきたいものです。



1 月レク報告 『 新年会 』



1/27(火)、節分も兼ねて新年会を行ないました。現センターで行なう最後のレクリエーションということもあり、昨年よりも参加者が多くにぎやかでした。

参加者によるギター演奏を BGM に、恵方巻きを主食とした簡単な食事を取り、その後、紅白チームに分かれて5つのゲームで対戦しました。ゲーム中は「笑顔」「焦り顔」「真剣顔」さまざまな表情をみることができました。昨年の鬼退治ゲームでは不正(笑)があったため、今年は少しルールを追

加して行なったのですが、みなさん白熱して微妙にルールそっちのけで楽しんでいただいていたようでした♪来年の新年会は新センターで行なう予定です。広さを利用した催しをしてみたいなと模索中です。来年の新年会の参加、お待ちしております★



次のレクリエーション

『レクミーティング』

さてさて、もう年度末。。はいですね。27年度のレクは何をしましょう？新センターに移るので、できることは増えるかもしれません。皆さんが参加するレクリエーションですので、たくさんの方が楽しめるものをみんなで考えましょう！

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だけたらと思います。

今号の名言①

『自分自身を信じてみるだけでいい。

きっと、生きる道が見えてくる。』 (ゲーテ)

今号の名言②

『人生とは自転車のようなものだ。倒れないように

するには 走らなければならない。』 (アインシュタイン)



★地域移行研修会 開かれる

～医療と福祉の連携をテーマに 植苗病院 片岡理事長 が講演～

1月29日(木) 苫小牧市民活動センターにて平成26年度地域移行研修会を行いました。医療機関、行政、福祉サービスの事業所から30名程の方々が参加しました。今年度は、植苗病院の片岡理事長を講師としてお迎えし、医療法人こぶしが設立されてからの様々な取り組みや、改正精神保健福祉法を踏まえた今後の医療と福祉の連携の在り方と地域づくりについてお話を頂きました。意見交換では、地域移行の具体的な流れの説明の中で、モチベーションサポートを目的として各病院で行っている茶話会や植苗病院で毎月訪問しているピアサポーターについて、ピアサポーターがそれぞれの体験や感想を話しました。関係機関が地域移行の現状について知る機会となり、連携の必要性を確認し合える機会となりました。

★白老町家族会「はまなす会」学習会

～ピアサポーターが体験発表～

2月17日(火) 白老町にある精神障害者家族会「はまなす会」が主催した学習会にて、ピアサポーター3名が体験発表を行いました。当事者や当事者のご家族の他、白老町の民生委員の方、地域の方々が参加されました。

ピアサポーターが、発症した時の状況や入院した時の事、家族との関係について、家族としての立場からの思い等を発表し、センター長からのインタビューで現在の生活の様子や、家族との関係の変化、病気を抱えながら生活する工夫等を話しました。

参加者からはたくさんの感想や質問を頂きました。家の事情はなかなか人に相談しにくいので、本人も家族もひたすら頑張るしかないと思ってしまったり、お互いに辛い時だったり、病気についてわからない事も多いから、理解しようと思っても難しい事も多い。両親が歳を重ねていくにつれて、子供が一人になるのが心配になる…。そのような話をお伺いし、改めて地域が繋がっていく事の大切さを感じました。ピアサポーターの当事者としての体験発表や、はまなす会の様な家族会や生活支援センターを知って頂けた事、地域に住む方や民生委員の方々が参加して下さったことが、これからは繋がっていけたらと思いました。



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・圧力鍋・自転車・冷蔵庫・洗濯機・掃除機・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・アコースティックギター・目覚まし時計・毛糸・ホットプレート・携帯ゲーム機・ケータイBOX・折りたたみテーブル・CD ケーブ・ソファ・カッター板・液晶TV・ノートパソコン・茶ダンス・財布・カーテンレール・雨がっぱ・自転車

《ゆずりたい》
節電プラグ・電気ポット・iPhone 用充電器・紳士用靴(25cm)・バケツ・電球・カーペット・除湿機・精密ドライバー・灰皿・爪楊枝立て・水槽(60×40×40)・皿・ビデオテープ・CD ラジカセ・タッパー・ハンガー・洋服(Lサイズ)・ドライヤー

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。



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。
毎回質問を変えて、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。

今回のアンケートは ⇒⇒⇒

あなたの最近の
マイブームを教えてください！

では早速、アンケート回答を見てみましょう！

- ★チンジャオロースーを食べる事
- ★ゲーセンで音ゲーする事
- ★小説づくり
- ★音楽きく事
- ★ファイターズの「西川遥輝」君
- ★鍋のいろいろな味らくべ
- ★日本エレキテル連合
- 「いいじゃないの～」 「ダメよ ダメダメ」
- ★スポーツ見る事
- ★マッコリや冬期限定カンチャウハイ (お酒)
- ★英会話
- ★エンテロコッカス・フェカリス菌 (乳酸菌)
- ★和食体調管理

健康面、流行、飲食物、、、幅広いジャンルの回答が揃いました。個性がでていて面白いですね。

夢中に打ち込めるものがあるということは、幸せなこと。常に希望を持っているので、毎日がイキキしています。



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。



雪解けが

始まる季節

気をつけて

○
N

お雛様

飾れるまでに

成長し

○
N

おひさまが

優しく包み

癒される

○
N

縁側で

うたた寝してる

春日和

○
N

うちの猫

鏡姿に

威嚇をし

○
N

1月・2月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

- 1/13(火) しらかば温泉
- 1/20(火) 外食レク (はま寿司、とんでん、勝兵衛)
- 2/10(火) 室内ゲーム大会
- 2/17(火) 外食レク

凡人会

- 1/9(金) 茶話会 (兼ミーティング)
- 2/20(金) 茶話会 (兼ミーティング)

レストラン 玄

- 2/16(月) ボーリング&食事会

アールドール

- 1/10(土) クッキングクラブ・鏡開き・パソコンクラブ
- 1/17(土) 卓球大会・パソコンクラブ
- 1/24(土) バスでランチツアー・パソコンクラブ
- 1/31(土) クッキングクラブ・パソコンクラブ
- 2/7(土) DVD鑑賞「フィルムロイ」・パソコンクラブ
- 2/14(土) ちょこっとクッキング・パソコンクラブ
- 2/21(土) クッキング・パソコンクラブ
- 2/28(土) ほうち(まねきねこ)・パソコンクラブ

ほのほのクラブ

- 1/10(土) 新年会ミテイング
- 1/31(土) ゆったり温泉&昼食ミテイング
- 2/14(土) ミテイング
- 2/28(土) 千歳センター&おしゃべり見学

サポートセンターあそしえ

- 1/10(土) ふれあいふり(イオン) 出店販売
- 1/11(日) あそしえレク(カラオケ)
- 1/18(日) 新年会
- 2/7(土), 8(日) スケート祭り出店
- 2/11(水) ふれあいふり(イオン) 出店
- 2/21(土) あそしえレク(支笏湖水濤祭り)

植苗病院

- 1/29(木) お花の会
- 2/26(木) お花の会

こぶしフレンズ

- 1/8(木) ミーティング
- 1/22(木) 新年会(南大門)
- 2/12(木) ミーティング
- 2/26(木) コミセンで料理

緑ヶ丘病院

- ◎病棟
- 2/13(金) 冬まつり

◎デイケア

- 1/21(水) 百人一首
- 1/31(土) 雑煮の会
- 2/13(金) 冬まつり
- 2/28(土) 恵庭温泉ツアー



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。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。

参加費は100円(ワンコイン)です。皆様のご参加をお待ちしております。