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

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

か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

8月から働くことになりました橋谷です。8月に入り、苫小牧は涼しい街だと聞いていたのですが、ここ最近では30度近い猛暑が続いていますね。皆様いかがお過ごしでしょうか。暑い日が続くと熱中症が心配されますが、熱中症予防には、水分補給、塩分、睡眠をしっかりとること、バランスの良い食事が効果的だそうです。私は暑さに耐えきれず、ついに先日扇風機を購入してしまいました・・。センターでも扇風機を用意し、夏を快適に過ごして頂けるようにしておりますので、是非遊びに来てくださいね。(は)

苫小牧地域 生活支援情報誌

らと思います。



発行: 社会福祉法人せらび 苫小牧地域生活支援センター 〒053-0803 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~」「ゃっほ~」♪♪・声を返して、またまた♪「 や っ ほ ~ 」

マリンバ演奏会開催



平成27年7月17日、地域交流の一環として、当センターにてマリンバ演奏会が開催されました。センターの利用者をはじめ、近くの苫小牧すみれ保育園の園児や退院に向けグループ活動を行っている植苗病院の入院患者さん、矢代町内会の役員を招待し、王子看護学校の実習生を含む計50名の方に来ていた

だきました。演奏者の山田さんがマリンバの成り立ちや音色の出し方の違いを教えて下さり、マリンバを間近で見たり、楽器を打つマレットを触ったりと体験させていただくこともできました。演奏会の中盤には、となりのトトロのオープニングテーマ「さんぽ」の演奏に合わせて園児さんにも歌を披露していただき、綺麗な音色に元気な歌声が重なり、とても感動しました。子どもから大人まで楽しめる素敵な演奏会にしていただいた山田さんには改めてお礼を申し上げます。今後も施設の行事にはたくさんの方をお招きし、交流を深めていけた



7月レク「バーベキュー」in 金太郎の池

7月23日(木)、金太郎の池のレストハウスを借りて、総勢21名でバーベキューを行ないました。 二日前までの天気予報では雨の予報でしたが、当日は霧模様で過ごしやすいお天気でした。 炭をおこし、お肉・野菜・おにぎり・焼きそば・・・たくさんの食材で満足していただけたご様子。 お腹が満たされた頃に、みなさんお待ちかねのミニゲーム!「じゃんけん」「負けたら勝ちよじゃんけん」 「〇×ゲーム」を行ないました。〇×ゲームでは意外と知られていない苫小牧のプチ情報もあり、

「そうなんだ!」「知らなかった!」などの声も 聞こえてきました。みんなとワイワイしながら 外で食べるのは、いつもよりも美味しく感じます。 来年もたくさんの参加お待ちしています!





★☆ピアサポーター活動報告☆★

6П	5口(全)	ピアサポーター例合	(活動の報告と振り返り、	ピアミーティン	/ブからの坦家生)
OH	$\Omega \square (\overline{\varpi})$	しアリハーダー例云		- レアミーナイン	/フカ'りの症条守/

- 植苗病院地域生活研究会に参加 6月15日(月)
- 6月19日(金) ピアサポーター例会(活動の報告と振り返り、苫小牧緑ヶ斤病院茶話会打ち合わせ等)
- 6月20日(土) 北海道精神障害者社会福祉事業協議会研修会に参加
- 6月24日(水) 苫小牧緑ヶ丘病院茶話会と打ち合わせ
- 植苗病院ピアサポ Day 開催 6月26日(金)
- 6月29日(月) 苫小牧緑ヶ丘病院地域移行個別支援対象者との顔合わせ
- 6月30日(火) 平成27年度第1回東
 肥振圏域精神障がい
 者地域生活移行支援協議会全体会に参加
- ピアサポーター応募説明会にて活動の説明 7月 1日(水)
- 7月 2日(木) 道央佐藤病院地域移行対象者の個別支援
- ピアサポーター例会(活動の報告と振り返り、今年度の地域移行研修について等) 7月 3日(金)
- 7月 7日(火) 千歳ピアサポーター応募説明会の打ち合わせ
- 7月 8日(水) 苫小牧緑ヶ丘病院夏祭り PR 活動の参加
- 7月13日(月) 植苗病院地域生活研究会に参加
- 7月16日(木) 道央佐藤病院地域移行対象者の個別支援
- 7月17日(金) ピアサポーター例会(活動の報告と振り返り、研修会での活動発表について等)
- 千歳ピアサポーター応募説明会での活動発表 7月22日(水)
- 7月25日(土) 苫小牧緑ヶ丘病院夏祭りにてボランティア活動
- 7月25日(十) 「精神疾患当時者のリカバリーとピアサポートに関する研修会は、幌市)」に参加
- 7月30日(木) 道央佐藤病院地域移行対象者の個別支援
- 7月31日(金) 植苗病院ピアサポ Day 開催

★☆ 地域移行研修のご案内 ☆★

『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 ~

精神障がい者地域生活支援事業(地域移行研修事業)では、地域住民や医療・福祉・行政等の関係者に対し 精神障害者の地域移行・地域定着の必要性や重要性の理解を促進する事を目的の一つとしており、各圏域では、 この事業の意義や精神障がい者への理解、地域における支援ネットワークを強化する為に地域移行研修会を行 っています。

今年度は、精神障がい者がおかれている現状や、病気や障がいについての基本的な事を共有し、相互支援で ある「ピアカウンセリング」の基礎を学び合いたいと思います。

日時: 平成27年10月26日(月)~10月27日(火)

場所: 苫川牧地或精神保健福祉拠点センター(苫川牧市矢代町3丁月3-3)

参加費:無料 定員: 30名

お問い合わせ:こころのリカバリー総合支援センター TELO11-861-6353(担当:中川さん)

主催
北海道精神保健推進協会/北海道苫小牧保健所/苫小牧地域生活支援センター

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。

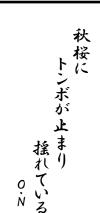
今号の名言

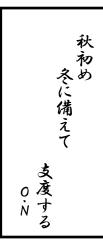
『食べているうちに、食欲は起こるものだ。』

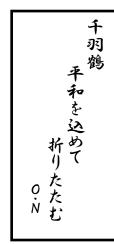




センターへの投稿や有名な川柳・俳句をご紹介したいと思います。 みなさんからのたくさんの投稿をお待ちしております。







あ Ó E



9月のレクリエーションは **焼肉食べ放題** です!

平成27年9月28日(月)

12:00~14:00

イート・アップ ◎場所

◎参加費 1.166円 (ドリンクバーを頼む方だけ+259円)

9/24(木)までにお申し込み下さい。



306 - 306 - 306 - 306 - 306 - 306

新しい職員の紹介



皆さん、はじめまして!8月から勤務しております、 橋谷裕美(はしや ひろみ)と申します。身長が高いこともあり、怖い人だと思われがちですが、中身は全然怖 くありません!好きなことは、寝る事、食べる事、ドライブ、音楽鑑賞です。伊達から引っ越してきたばかりで、 苫小牧の地域の事はこれからたくさん学んでいきたいと 思っております。皆さん色々教えてくださいね☆

こんにちは!7月にアルドールからセンターにやってきました、山田 静香(やまだ しずか)です。

休みの日は、アニメを見たり、姪っ子と遊んだり、ゆったりと過ごしています。『イスホッケー観戦を去年から始めました! 運動はとても苦手ですが見るのは好きです。

なにかと不器用ではございますが、ゆるやかに頑張って 行きますのでよろしくお願いします(*´ω`*)



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・パソコン・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・洗濯機・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・カッター板・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 が か・婦人用の・カーペット(約3畳)

《ゆずりたい》

水槽・節電プラグ・電気ポット・除湿機・照明器具・コップ・ピデガープ・電球・精密ドラバー・灰皿・爪楊枝立て・ペンチ・ハンガー・洋服・電気スタン・・ドライヤー・灯油ストブ・カテBOX・蛍光灯・洗濯機・オーブントースター・電気ストブ・掃除機紙パック・魔法瓶・ギター・掛布団・自転車・皿・タッパー

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。



ク月・8月地域活動カレンダー

デイケアわかくさ

7/21(火) 外食レク

8/18(火) 外食レク

8/25(火) 病院内でカラオケレク

凡人会

7/10(金) 茶話会

8/7 (金) 茶話会

アルドール

7/4 (土) DVD 鑑賞・パソコンクラブ

7/11(土) ボウリング・パソコンクラブ

7/25(土) クッキンク・クラフ・・ハ・ソコンクラフ・

8/1 (土) カラオケ・パソコンクラブ

8/8 (土) 流しそうめん・パソコンクラブ

8/22(土) 卓球大会・パソコンクラブ

8/29(土) パークゴルフ(雨天時:ボウリング)・パソコンクラブ

ほのぼのクラフ

7/5 (日) 道回連総会、研修参加

7/25(土) ミーティング

8/8 (土) ミーティング

8/22(土) 焼き肉

サポートセンターあそしえ

7/5(日) あそしえレク

7/11(土) ふれ愛いぶり出店(イオン)

7/12(日) 育成会まつり出店

7/18(土) あそしえレク・苫信まち市出店

7/25(土)26(日) 大成町まつり出店

・アートフェスティバル出店

院

8/7(金)~9(日) 港まつり出店

8/11(火) ふれ愛いぶり出店(イオン)

8/13(木)14(金) 光洋町盆踊り出店

8/19(水) 仮装盆踊り出店

8/22(土) あそしえレク(バーベキュー)

8/23(日) 住泉まつり出店

ま ろ に え

7/4(土) 牧場に馬を見に行こう

7/11(土) DVD 鑑賞

7/18(土) ランチクラブ

7/25(土) 白玉ぜんざい作り

8/1(土) そうめんパーティー

8/8 (土) DVD 鑑賞

8/22(土) ボウリング大会

8/29(土) ランチクラブ

こぶしフレンズ

7/9 (木) ミーティング

7/23(木) 勉強会

8/6 (木) ミーティング

苗病

7/30(木) お花の会

8/19(水) 夏祭り

8/27(木) お花の会

神

◎病棟

7/25(土) 夏祭り

◎デイケア

7/25(土) 夏祭り

8/7 (金) アイスホッケー見学

8/18(火) 昼カラオケ

8/21(金) 昼食会 in イオン

8/29(土) ピクニック

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。

参加費は100円(ワンコイン)です。皆さんのご参加をお待ちしております。