

いろいろ情報メモ

グループ活動利用できます。

苦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。

デイクアで、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。

✦ リラックス方法 ✦
大募集

みなさんが落ち込んだ時に心が落ち着ける方法を募集しています。音楽、本、方法、言葉など、何でも構いません。
センターまでご一報を！

◆ 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

**ボランティア⁺
募集**

精神保健分野に関心があり、障害者支援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。

。 。 。 。 。 編 集 後 記 。 。 。 。 。
 新型コロナウイルスが収束することなく 2021 年を迎えることとなりました。今年もよろしくお願い致します。今年は私のお正月の過ごし方に変化がありました。例年であれば祖父母の家に親戚が集まり、料理やお酒を囲んで交流をしていましたが、コロナの影響を考慮して中止となりました。念には念を入れて、顔を合わせることもせず今に至ります。オンラインという手もありましたが、祖父には直接会うよりも恥ずかしさがあるようで、それも叶わずでした。少し会うくらいなら良いかなとも思いましたが、大事な人にこそ、過剰なくらいの対応をしても良いと思います。(福)

苦小牧地域
生活支援情報誌

や っ ほ ~

Y A H H O

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～」 「やっほ～」♪・声を返して、またまた♪「やっほ～」



12月レク「クリスマス会」

12月16日(水)、12月22日(火)にセンターでクリスマス会を行ないました。今年のクリスマス会は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、定員をそれぞれ9名に設定し、同じ内容のレクを2度開催しています。

例年とは違い、会食や楽器演奏はありませんでしたが、ミニゲームやビンゴを行ない、皆さん笑顔で参加されていました。

最後は例年のビンゴとはひと味違う、手作りビンゴを行ないました。空白のビンゴカードを配り、「センター職員の好き or 食べたい料理」というお題の答えを予想してマスを埋めてもらいます。自分だけのビンゴカードが完成した後に、実際に聞き取りをした職員の好きな料理を発表し、見事当てることができれば、そのマスを埋めることができます。ラーメンや寿司などの定番から、サバの味噌煮やところてんなど一癖のある料理も飛び出しました。見事ビンゴした方から順に、クリスマスプレゼントをお渡ししています。ビンゴの後はクリスマスケーキの登場です。皆さんで食べる予定でしたが、飛沫感染をそれぞれ持ち帰ってもらっています。

2020 年は様々なレクを中止せざるを得ない状況にありましたが、最後にクリスマス会を実行することができ、嬉しく思います。



日本ハムファイターズの今、昔

僕は日本ハムファイターズについてはさほど詳しくありませんが、知っている事柄の中で書くとなると、個人的には今の選手よりも一昔前の選手の方が個性的で魅力のある選手が多かったように思います。

例えば、岩本、西崎、広瀬、大島、田中、島田などなど。今に近い年代で有名な選手といえば、ダルビッシュ有、大谷翔平、金子誠、稲葉篤紀、斎藤佑樹、田中賢介、西川遥輝、近藤健介、中田翔、有原航平などなど皆さんにもおなじみの顔ぶれです。

あと、新庄選手の様な異色な選手や、監督に大沢親分（大沢啓二）がいたりした時もありました。

僕は個人的に日ハム一筋で現役を通した田中幸雄の様ないぶし銀の選手が好きです。

皆さんも誰か熱烈に応援したい選手を一人でも見つかり、プロ野球観戦がより面白くなるかもしれません。(T.Y)

本紹介

【下積みは、あなたを裏切らない！】

常見 陽平

著者の常見陽平という人は、札幌市出身の方で、東京のある大学を卒業後、十数年ほどでサラリーマンを経験した後に紆余曲折を経て「働き方評論家」なる肩書を持った作家になった方です。この本の中で著者は、下積みとは何か？なぜ下積みが必要なのかを軽妙なタッチで描いています。興味のある方はぜひ一読ください。(T.Y)

センター職員ってどんな人？

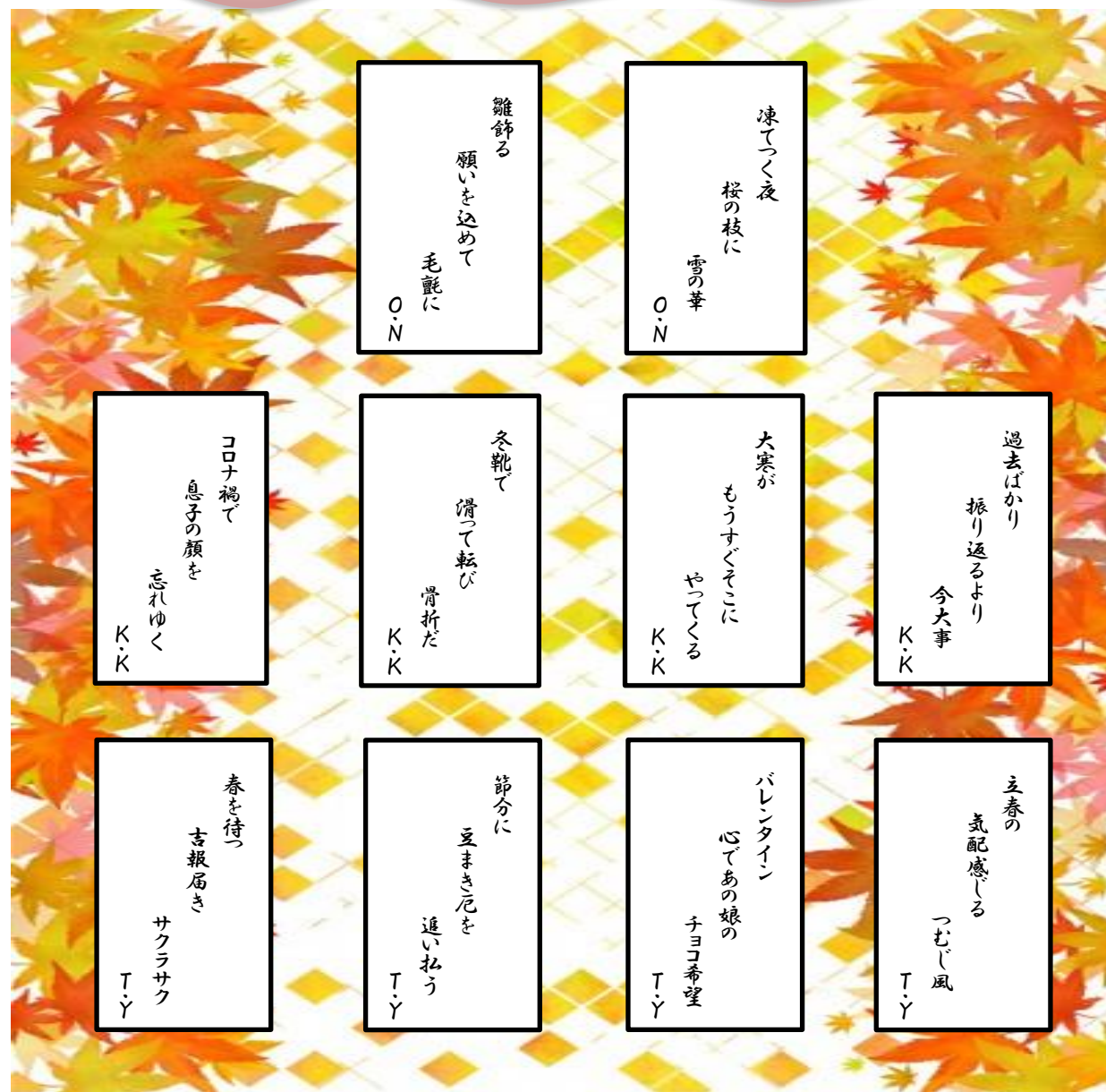
センターにはどんな職員がいるのか、それをインタビューによって赤裸々に紹介していくコーナーです！皆さんにセンター職員の事を少しでも知って頂けたらと思います。今回インタビューを受けてくれた職員は古川 裕美（ふるかわ ひろみ）さんです！

- ① 好きな音楽…リトルグリーモンスターが好きです。「明日へ」「足跡」がお勧めです！
- ② 最近ハマっていること…ラジオの配信を聞いたり、子供と踊ったりです！
- ③ 好き or やってみたいスポーツ…バレーボール観戦が好きです。
- ④ 自分の性格を一言でいうと…チョコレートがあれば機嫌が良くなります(笑)
- ⑤ 春夏秋冬どの季節が好きですか…寒いのが苦手なので冬以外の季節が好きです。
- ⑥ 最後にここまで読んでくれた方へ一言…職員が忙しそうにしているから話しかけていいのかな、相談ではないけどこんな話していいのかな、と迷われる方もいると思いますが職員としては、話しかけられたらとてもうれしいです！いつも皆さんの話から元気チャージいただいています★

以上です！古川さんがどんな人か、意外な一面を知れた方もいたのではないのでしょうか？今後もやっていこうと思いますので、よろしくお願いします！



センターへの投稿や有名な川柳・俳句・ポエムをご紹介します。みなさんからのたくさんの投稿をお待ちしております。



1月、2月のレクとして予定していましたが『お餅を食べるレク』『イチゴ狩り』ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。今後のレクも感染リスクを考慮し、急遽中止となる可能性もありますので、ご了承ください。

センター事業の紹介コーナー

地域活動支援センター事業の紹介と、実際に利用している方にインタビューをして感想等を聞いていくコーナーになります。今回スポットが当たるのは【パソコンクラブ】です。

この記事はピアヘルパーとしてお仕事をしているプーさんが作成してくれました。



○パソコンクラブとは？

センター内にあるパソコンを使用し、タイピング、インターネット、Word、Excelなどの練習を行うプログラムです。

○開催日時

- ・毎月第1、第3木曜日
(15:00~16:00)
- ・毎月第2火曜日
(14:00~15:00)

※予約制となっています。センターへ電話してください。

○参加について

センターの登録が必要となります。まずは電話にて、お問い合わせください。

○参加人数

1~2名で行なっています。



Q1. パソコンクラブに申し込んだきっかけは？



Y.Fさん

パソコンの勉強をしたかったからです。



I.Mさん

パソコンを覚えたいからです。

Q2. パソコンクラブは楽しいですか？



Y.Fさん

楽しいというより勉強になります。



I.Mさん

楽しいです！

Q3. パソコンクラブではどんなことをしていますか？



Y.Fさん

インターネットで調べ物をしています。



I.Mさん

最初はアルファベットの読み方からでした。今では理解して、文字を打てるようになりました。

Q4. パソコンクラブで、「もっとこうしてほしい事」などはありますか？



Y.Fさん

特にありません！



I.Mさん

パソコンの接続や電源など、基礎を知りたいです。

Q5. パソコンができるようになったらやりたいことはありますか？



Y.Fさん

パソコンを使って就職活動をしたいです。



I.Mさん

お手紙を作ったり、データをまとめたりしたいです。



高度な技術を学び、資格取得を目指していくというよりは、パソコンの各種機能の学びを通じ、コミュニケーションを取ることを目的としています。

【プーさんからの一言】

皆さん時間を有効に活用して勉強しているんですね。私はパソコンがまだまだで、ナマケモノなのでいつも行き当たりバッタリです(汗)

これからもパソコンの勉強頑張ってください！

退職のご挨拶

この度、1月末をもって退職することとなりました。苦小牧地域支援センターに入職して約4年間、「私はこの仕事に向いていないのではないか」と悩む時期もありましたが、社会人としても相談員としても未熟な私を信頼し、慕ってくれた利用者の方々や職員の皆さんの支えがあったおかげで今日まで続けられたと思います。これからも福祉関係の仕事をしていきたいと思っていますので、ここで得た経験を活かせるように頑張っていきたいと思っています。苦小牧を離れてしまいますが、皆さんもお体を大切に元気に過ごしてくださいね。本当にありがとうございました！

保木 映路

子

リサイクル事業

《ゆずってほしい》

【オーディオ関連】

CDウォークマン・CDラジカセ

【情報家電】

液晶テレビ・DVDプレイヤー

【パソコン関連】

ノートパソコン

【生活家電】

空気清浄機・掃除機

【キッチン家電】

IHコンロ・コーヒーメーカー・炊飯器・冷蔵庫

【家具・生活用品】

ラグ・蒸し鍋・魔法瓶・扇風機・布団一式・洗濯機・電気ポット・ソファ
ハンドクリーナー・IH対応鍋・ベランダ用カーテン・空気清浄機・ドライヤー

【その他】

ゲーム機・アコースティックギター・地球儀・傘立て・灯油タンク



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。電話でご一報ください。

《ゆずりたい》

【家具・生活用品】

灯油ポンプ・灯油ポリタンク・電子レンジ・テーブル・電気シェーバー・食器棚・DVDプレイヤー・スチールラック・椅子・電気ポット・毛布・除湿器・プロパンガスコンロ・扇風機・冷蔵庫

【その他】

電話機・チャイルドシート・携帯灰皿・スケボー

1月2月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 1/16 (土) 新年会&ミーティング (アルドール)
- 1/30 (土) ミーティング (アルドール)
- 2/ 6 (土) 卓球&手作りボウリング (アルドール)
- 2/20 (土) ミーティング (アルドール)

アルドール

- 1/ 9 (土) ちょこっとクッキング～ミニホットドッグ～
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 1/16 (土) クッキング～鏡開き (お雑煮) ～
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 1/23 (土) 手芸～ビーズアクセサリ～
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 1/30 (土) ポッチャ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 2/ 6 (土) クッキング～恵方巻づくり～ (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ
- 2/13 (土) ちょこっとクッキング～トリュフチョコレート～
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 2/20 (土) 卓球 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 2/27 (土) クッキング～春巻き～ (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ

緑ヶ丘病院

◎デイケア

- 1/ 5 (火) 書初め
- 1/ 6 (水) 風作り
- 1/ 8 (金) 初詣
- 1/16 (土) 新春抽選会
- 1/20 (水) 風あげ
- 1/21 (木) 調理
- 2/ 2 (火) 豆まき
- 2/12 (金) 調理
- 2/13 (土) しばれやき
- 2/16 (火) チョコレートの日

まろにえ

- 1/16 (土) スイーツづくり
- 1/30 (土) ランチ (ハンバーガーづくり)
- 2/13 (土) チョコレートスイーツづくり
- 2/20 (土) ランチ
- 2/27 (土) DVD鑑賞

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

12月 3日 (木) 居場所「とまとま」への参加

12月 4日 (金) 例会 (ピア各活動振り返り、札幌医科大学研究インタビュー打ち合わせ)

12月 8日 (火) 全道ピアサポーター研修 (Zoom)

12月9日 (水) ～10日 (木) 札幌医科大学研究インタビュー (Zoom)

12月18日 (金) 合同ミーティング (南空知地域生活支援センターりらとのオンライン交流について)

例会 (4月～12月までの活動振り返り、1～3月からの活動について)

1月 8日 (金) 合同ミーティング (南空知地域生活支援センターりらとのオンライン交流について)

例会 (植苗病院地域生活研究会へのお礼状作成について、他圏域ピアサポーターとの

オンライン交流について)

1月20日 (水) 全道ピアサポーターミーティング (Zoom)

1月22日 (金) 例会 (植苗病院地域生活研究会へのお礼状作成)

1月27日 (水) センターピアサポ Day 開催