

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。

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！

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。

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

前号にて、私の実家に子猫が来たとお話ししていましたが、どうにもその子猫と接するとくしゃみ鼻水が止まりません。検査はしていませんが、恐らく猫アレルギーになりました。私が生まれたころから常に猫が近くにいる生活を送ってきたので、今更なるとは思っていませんでした。適度な距離を保ちつつ接していますが、このご時世だとくしゃみが止まらないのは少々問題があります。会う度にくしゃみ鼻水止まらないですし、手足はひっかき傷だらけですし、ポロポロになっています。(福)

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
〒053-0803 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〜」

8月レク「スイカ割り」



8月19日(金)職員、お手伝いをしてくれたピアヘルパー養成講座の方を含めて11名で開催しました。当日は快晴で、気温が高く、夏らしさを感じることができました。レク開会の挨拶後、駐車場へ移動してスイカ割り開始です！本物のスイカは冷蔵庫で冷えながら出番を待っていたので、バレーをスイカに見立てて行ないました。実は今回のスイカ割りのルールは「日本すいか割り推進協会認定版」に一部別ったルールで行ないました。最初はなかなか誘導する声が出なかったのですが、後半になるとたくさんの声が出ていました。スイカ割りが終わると、待ちに待った冷たい本物のスイカです！外で食べる予定でしたが、気温が高かったので、室内でいただいています。スイカを食べ終わると休憩を挟み、ミニゲームへ移っています。今年は昨年の企画をパワーアップさせた「射的ゲーム」「選べ！ピンポン玉ミニゲーム」を行ないました。射的ゲームは的を輪ゴム鉄砲で狙い撃ちし、得点の高かった人の勝利となります。皆さんの狙っている時の顔が真剣で、こちらにも緊張感が伝わってきました。ピンポン玉ミニゲームはピンポン玉を使ったミニゲームを6つ用意してあるので、その中から好きな3つを選んでプレイするというものになっています。難易度によって最高得点が変わってくるので、一発逆転もあり得ます。簡単な難易度で堅実に得点する人、高難易度に挑んで撃沈する人、高難易度なのにすんなりクリアできて驚いている人など、様々な表情や戦略性が見られました。



9月レク「ウポポイ」

9月29日(木)職員含めて7名で白老町にあるウポポイ(民族共生象徴空間)に行ってきました。初めてウポポイに行く人が多かったからか、車内では楽しみにしている人が多く見られました。車を30分ほど走らせたところで到着し、「いざないの回廊」をゆっくりと歩き、徐々にアイヌの世界へと導かれていきました。受付を済ませ、「国立アイヌ民族博物館」「工房」「伝統的コタン」等見学しています。アイヌの文化を間近で観ることができ、勉強になりました。帰りは白老町にある洋菓子店「mother's+」へ行き、ソフトクリームを食べました。黙食を意識しながらでしたが、目の前に広がる景色を楽しめました。遠出のレクは移動も含めてリフレッシュになりますね！

苫小牧地域生活支援センター 11月のレクリエーションは「食べ放題」です♪



◎ 場 所 イートアップ苫小牧店：苫小牧市柳町1丁目5-14
◎ 日 時 令和4年11月22日(火) 11:30~13:30
新型コロナウイルスの影響により、中止になる可能性があります。

東胆振圏域の社会資源紹介コーナー

東胆振圏域内の社会資源を紹介していきます。
今回ご紹介するのは、むかわ町穂別にある

しゃかいふくしほうじん あいせいかい
【社会福祉法人 愛誠会】さんです。

この記事は「社会資源調査隊（ピアヘルパー）」が作成してくれました。



【社会福祉法人 愛誠会】

- 〈1〉 特別養護老人ホーム 愛誠園・愛誠園 訪問介護事業所
- 〈2〉 穂別高齢者グループホーム みのり
- 〈3〉 ケアハウスこすもす・デイサービスセンターこすもす
- 〈4〉 障がい者支援施設 ほべつ誠光・ほべつ誠和
- 〈5〉 就労継続支援B型事業所 ほべつ就労支援センター
むかわ夢風船
- 〈6〉 共同生活援助 かつぶりんぐ
6つの事業を展開しています。

今回は主に共同生活援助事業、就労継続支援B型事業を調査します！



グループホーム かつぶりんぐ



正面玄関



多目的スペース

いちむら まさやす
答えてくれた方：市村 全康 さん

◇事業説明◇

主に知的障がいのある方が利用されています。自立した生活ができるよう、支援を受けながら地域で過ごされています。

かつぶりんぐでは家庭的な雰囲気の中、日常生活を送ることができるように心掛けています。コロナ禍の今は、朝夕に体温計測、手洗い・うがい、マスク着用を徹底しています。

◇利用条件◇

知的障がいのある男性のみの受け入れです。対象地域や年齢に制限はありません。入所施設を利用していた方が、スキルアップしてグループホームで生活されているという方がいます。

◇サービス提供◇

町内医療機関への受診は世話人が同行します。遠方の受診は管理者が同行します。仕事が休みなどで、日中過ごされる方がいる場合、昼食の用意をしています。

◇利用者さんと接するにあたって、気を付けていること◇

利用者さんの意見を尊重し、敬意を払うことです。

◇休憩室（共有スペース）での様子を教えてください◇

食事はそれぞれ摂っていますが、グループホームで懇談会がある時は、全員揃います。共有スペースでは、眠れなくなった時など、それぞれが好きな時に利用されています。

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。

アンパンマン ちびっ子たちの 人気者 T・Y	爽やかな 朝の空気を こぼした K・K	朝散歩 帰ってきても まだ6時 K・K	石地藏 棚田を守り 稲刈りを K・K	皆さんの 愛をいただき ありがとうございます K・K
テクノロジー 賢く使う スマートフォン T・Y	国道沿い 昭和の名残 ドライブイン T・Y	鶴川町 秋に解禁 ししゃも漁 T・Y	品質良し 食べて美味しい 道産米 T・Y	カラフルで 見ても楽しい キッチンカー T・Y

北海道観光地あれこれ

北海道にはいろいろな観光地や観光名所がありますね。
小樽市にはおたる水族館やガラス館。函館市には湯の川温泉街、金森倉庫、市場がありますね。まだまだあります。旭川市の旭山動物園や層雲峡温泉街。富良野市のラベンダー畑。十勝にある帯広市の幸福駅や池田町のワイン城。苫小牧に比較的近いところでは登別温泉街や支笏湖周辺など色々ありますね。
自家用車でなくても良いですし、バスやJRで出掛けるのも良いですね！
皆さんは道内でどこか行きたい観光地はありますか？（T・Y）

苫小牧市の古いお話し

SLの話をします。まだしらかば町が糸井だった頃、糸井駅が見え蒸気機関車は当たり前のように走っていました。JRはまだ国鉄時代で、キャンペーンにより、いい日旅立ちや山口百恵さんの歌でSLブーム、旅行ブームでした。小学生の頃の私は今という撮り鉄でした。D51、C57、C58…。名車が走り、近くで見るとあの鉄の塊、ドラフト音、迫力満点。
ここで豆知識。DとはABCDの4文字で動輪（大きな車輪）が4つあることを意味しており、主に貨物です。Cは客車用でした。
昔は苫小牧駅に遊びに行くと、駅前に平屋の三星があり、ソフトクリームを買い帰りに窓を開けたべようものなら、汽笛、一発でソフトクリームは煙まみれ…。そんな微笑ましい時代でした。（H・O）

社会資源調査隊 ～ 調査の感想～

今回調査に参加した5名のピアヘルパーの感想をまとめて掲載します。

○グループホームかっぱりんぐさんを振り返って

家庭的な雰囲気、綺麗な建物でした。共有スペースが広く、過ごしやすそうです。困り事を書いて入れる意見箱があり、小規模な分、利用者さん1人1人の特徴を把握してそれぞれに適した対応ができることが特徴であり、良いところだと思います。

○ほべつ夢風船さんを振り返って

作業の様子を見てみましたが、アットホームな雰囲気が感じられました。パンやキクラゲを買って見ましたが、とても美味しかったです。町のパン屋さんの顔でもあり、利用者さんは喜びを感じながら働けるのではないかと思います。

○愛誠会さんを見学しての感想

地域に根差したグループでありたいという気持ちがすごく伝わってきました。困っている人がいればみんな協力してその人を支え、それぞれが「こうありたい」と思い描いたものを大事にしてくれる、そんな印象でした。今回、案内や説明をしてくださった市村さんを始め、関わって下さった職員の方々はとても温かく、穏やかな人柄でした。このような方々がいる中で支援していただけるのは、利用者さんにとって安心した生活に繋がっていると思いました。

○むかわ町穂別地区に行った感想

自然が豊かで、のどかな町でした。交通による騒音がなく、落ち着いた生活が送れます。ほべつ夢風船さんでは地域の方々が声を掛けて下さっていると聞き、その関係性をとても羨ましく思いました。小さな町だからこその交流があり、町ぐるみで障がい者を支援しようとしている心の温かい人が多い町だと感じました。

○調査隊に参加した感想を1人ずつお願いします

- ・初めて調査隊に参加しましたが、自分のためにもなりました。また定期的に参加したいです。
- ・初めての参加でしたが、自分の役割を何とか果たせたと思っています。ランチがとても美味しく、大変楽しく参加できました。ありがとうございました。
- ・事業所の方がインタビューのお返事をすでにご用意してくださっていたようで、助かりました。
- ・初めて取材をしたときは緊張で相手の目を見ることができなかったのですが、今回は段々慣れてきたせいか、相手の顔を見て自分で質問をすることができるようになりました。自分としてはすごく進歩したなど感じる事ができました。ありがとうございました。
- ・初めて参加しましたが、とても有意義な1日を過ごさせていただきました。市村さんのような心の温かい方にお会いできて嬉しいです。皆で協力し合い、役割を個人が全うできたことが調査隊の成功に繋がったと思います。

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- 8月 2日 (火) 植苗病院地域生活研究会打ち合わせ (Zoom)
- 8月 3日 (水) 個別支援 (退院支援会議出席)
- 8月 4日 (木) 居場所「とまとま」への参加
- 8月 5日 (金) 個別支援 (打ち合わせ)
- 8月 8日 (月) 個別支援 (買い物同行)
- 8月12日 (金) 例会 (各活動報告、植苗病院地域生活研究会打ち合わせ)
- 8月18日 (木) 全道ピアサポーターオンライン会議
- 8月23日 (火) 植苗病院地域生活研究会 (Zoom)
- 8月23日 (火) 全道ピアサポーター研修打ち合わせ (Zoom)
- 8月26日 (金) 例会 (各活動報告、9月活動予定確認、植苗病院地域生活研究会・オンライン交流会打ち合わせ)
- 8月26日 (金) 個別支援 (買い物同行)
- 8月29日 (月) 個別支援 (バス練習)
- 8月30日 (火) センターピアサポ Day 開催
- 9月 1日 (木) 全道ピアサポーター研修実行委員打ち合わせ (Zoom)
- 9月 1日 (木) 居場所「とまとま」への参加
- 9月 7日 (水) 王子看護学校実習生交流
- 9月 9日 (金) 例会 (各活動報告、全道ピアサポーター研修実行委員打ち合わせ、館内案内VTR作成打ち合わせ)
- 9月13日 (火) 植苗病院地域生活研究会打ち合わせ (Zoom)
- 9月15日 (木) 全道ピアサポーターオンライン会議
- 9月15日 (木) 全道ピアサポーター研修実行委員打ち合わせ (Zoom)
- 9月16日 (金) 全道ピアサポーター研修連絡調整
- 9月20日 (火) 植苗病院地域生活研究会用のDVD作成
- 9月20日 (火) 全道ピアサポーター研修動画視聴
- 9月26日 (月) センターピアサポ Day 開催
- 9月26日 (月) 全道ピアサポーター研修実行委員打ち合わせ (Zoom)
- 9月27日 (火) 植苗病院地域生活研究会 (Zoom)
- 9月30日 (金) 王子看護学校実習生交流
- 9月30日 (金) 例会 (各活動報告、10月予定等打ち合わせ)

9月10月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 9/ 3 (土) ミーティング (クローバー)
- 9/17 (土) 釣り堀 (虎杖浜 山本養鱒場)
- 10/ 1 (土) ミーティング (クローバー)
- 10/22 (土) DVD鑑賞会~ALWAYS 続・三丁目の夕日~
(アルドール2階食堂)

アルドール

- 9/ 3 (土) 手芸 (マスクケース作り)、パソコンクラブ
- 9/10 (土) クッキング~チンジャオロース・中華スープ~
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 9/17 (土) 卓球 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 9/24 (土) レッツドライブ (ウトナイ湖・道の駅)
パソコンクラブ
- 10/ 1 (土) クッキング~ビビンバ~
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 10/ 8 (土) AM: ちょこっとクッキング~かぼちゃパイ~
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
PM: DVD鑑賞~ドクタードリトル2~
(アルドール2階食堂)
- 10/15 (土) レッツドライブ (白老町マザーズ)、
パソコンクラブ
- 10/22 (土) ポッチャ (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ
- 10/29 (土) 手芸~時計作り~ (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ

ふるみえ

- 9/23 (金) DVD鑑賞
- 10/ 8 (土) 円山動物園

あそしえ

- 9/24 (土) DVD鑑賞
- 10/29 (土) 秋の味覚ドライブ

柳町デイケア

- 9/ 6 (火) 柳町まつり
- 10/27 (木) ハロウィンイベント

こぶしフレンズ

- 9/ 8 (木) ミーティング
- 9/22 (木) 料理
- 10/13 (木) ミーティング
- 10/27 (木) 映画館で映画

緑ヶ丘病院

- ◎デイケア
- 9/ 6 (火) 釣り
- 9/ 7 (水) 調理~スイーツ作り~
- 9/10 (土) 心のアート展見学
- 9/14 (水) 鮭釣り
- 9/21 (水) 就労プログラム
- 9/30 (金) デイケアバザー
- 10/ 3 (月) パークゴルフ
- 10/ 4 (火) 釣り
- 10/ 7 (金) 果物狩り
- 10/15 (土) 麻雀大会・映画鑑賞会
- 10/18 (火) パークゴルフ大会
- 10/19 (水) 初めての調理~卵焼き~
- 10/21 (金) 調理~麻腐豆腐~
- 10/24 (月) 紅葉狩り
- 10/26 (水) 体力測定
- 10/27 (木) バザーお疲れさん会

まろにえ

- 9/ 3 (土) 大人のぬりえ
- 9/10 (土) ライスバーガー作り
- 9/17 (土) ウトナイ湖道の駅ドライブ
- 9/24 (土) スイートポテト作り
- 10/ 1 (土) ギター練習
- 10/ 8 (土) かぼちゃコロッケ作り
- 10/15 (土) 地震・津波避難訓練
- 10/22 (土) ハロウィンスイーツ作り
- 10/29 (土) 北大演習林散策

【ほべつ就労支援センター】 【ほべつ夢風船】



ほべつ夢風船

- ◇利用定員◇
40名です。現在は21名利用しています。
- ◇利用者の年齢層◇
32歳~58歳
- ◇利用条件◇
送迎の関係で、むかわ町内在住の方。
- ◇利用の際の注意事項◇
しいたけ作業は水仕事、力仕事で立っていることが多いです。
- ◇作業時間◇
9:00~16:00の営業時間内で
本人と相談しながら決めていきます。
午前、午後6時間作業の方は10分間の小休憩が入ります。
- ◇仕事内容◇



ここでしか買えません!

美味しそうなパンが並び

- ◇仕事内容◇
パン販売、しいたけ製造販売。施設外就労として、森林組合から委託されたペレット燃料の製造販売(木のおがくずを圧縮して燃料にする仕事)もあります。パン製造を希望する方は姉妹店のむかわ夢風船の利用となります。
- ◇行事について◇
現在はコロナ禍でできていませんが、以前は他事業所や工場見学などを行なっていました。
- ◇ほべつ夢風船のアピールポイント◇
今は、パン販売で3名の方が利用されています。少人数で1人1人に合った支援ができてい
るのではと思っています。町のパン屋さんとして町民の皆さんに知ってもらっていただいでいて、
色々な情報や意見を聞くことができます。町の方が声を掛けてくれて、地域の中で助け合い、お互
いに交流できるところが良いなと思っています。

「その町の魅力とは？」

Q ~むかわ町穂別 編~ A

〈生活する魅力〉

小さな町ですが、良い意味でコンパクトにまとまっています。町の方とは顔見知りの関係なので、声を掛けて下さり、情報が入りやすいです。買い物に不得意な利用者さんがいたら手伝ってくれます。障がい理解のある方が多く、利用者の方にとっても生活しやすい環境だと思います。

〈仕事する魅力〉

小さな町ならではの、お客さんから声を掛けてくれて、顔なじみの関係が築けています。話しかけるのが苦手な方でも声を掛けてもらえるので、仕事の張り合いを感じられるのではと思います。