

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

2022 年が去り、2023 年を迎える時期ですね。今年も大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。さて、今年はサッカーの国際大会である FIFA ワールドカップが開催されました。日本が強豪国であるドイツとスペインに勝利したことで話題になっていましたね。決勝トーナメントではクロアチアに惜敗しましたが、試合後に監督が選手にぶつけた言葉は、過去のことを振り返らず次に向かっていけるような激励の言葉でした。自分が今年行ってきたことは全て来年には経験となり、それを積み重ねていくことで成長に繋がると思います。時には失敗もあったと思いますがその過去を振り返りすぎず、新年を迎えるこのタイミングで気持ちをリセットしましょう！（福）

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～」

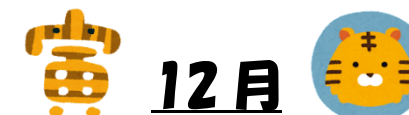
返るこだまに耳を傾け、「やっほ～」「やっほ～」♪声を返して、またまた♪「やっほ～」



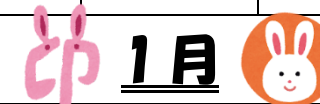
苫小牧地域生活支援センター 年末年始休館のお知らせ

今年の年末年始センター休館は以下の通りです。

なお、12月29日（木）は、大掃除のため、憩いの場、入浴サービス、夕食サービス等の利用はできません。ご了承ください。



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



月	火	水	木	金	土	日
						1 休館
2	3	4	5 開館	6	7	8 休館



今年のセンターの大掃除は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お手伝いの募集はありません。



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、苫小牧市内にある

【チョコとまこまい】さんと【今々亭】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。

【就労継続支援B型事業所 チョコとまこまい】

答えてくれた方： 相馬 善一 さん

◇利用定員◇

20名（現在利用者数13名）

◇利用者の年齢層◇

平均年齢43歳（20代～60代）定年なし

◇利用条件（対象の地域など）◇

特になし

◇利用の場合の注意事項◇

多少段差あり

◇通所の方法について◇

無料送迎（遠方も送迎あり）

◇作業時間、休憩時間について◇

作業時間/10:00～15:00（小休憩あり）

昼休み/12:00～13:00（体調に応じ各自休憩あり）

◇営業している曜日と営業時間◇

月曜日～金曜日まで（祝日も開所）

スタッフは8:00～17:00まで常駐

◇仕事内容◇

- ・インターネット販売の為に古本、古着クリーニング、チェック
- ・ハンドメイド（シーグラスを使いアクセサリ作り）
- ・清掃作業もこれから行なう予定

◇昼食について◇

無料（調理人さんが日替わりで提供）

◇工賃◇

週3日～5日通所の方で月1万円から1万5千円くらい（技能給制度あり）

◇体験利用について（申し込み方法など）◇

事前連絡 → 見学 → 体験 → 利用

◇居場所作りを高めること、仕事意識を高めること、どちらを主体にしていますか？◇

居場所づくりを高めることで、目的を持って居心地良く過ごして頂きたいです

◇チョコとまこまいさんで仕事をする魅力やアピールしたいこと◇

毎日を楽しく、充実した日々を過ごせるよう努力しています



今回は、就労継続支援B型事業所を2カ所調査します！



川柳

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。

俳句

年賀状 新年初めの こあいさつ T・Y	コスプレの 色んな変装 嬉しがる K・K	苦小牧 駅のイルミネーション 綺麗だな K・K	初雪の 止みし時雨の 夕焼けが K・K	今日は 冬晴れ間の 小春日和 K・K
一年の 労をねぎらう 忘年会 T・Y	お祝いに チキンを食べる クリスマス T・Y	アイスバーン 細心注意 急らず T・Y	大晦日 紅白見ながら ビール飲む T・Y	大掃除 汚れ落とし スッキリと T・Y



皆さんは丼物なら何がお好きですか？

カツ丼、牛丼、天丼、親子丼、豚丼、卵丼、そばろ丼などなどいろいろな丼物がありますね！

僕は個人的にはやっぱりカツ丼ですかね！（一番人気かな！？）

丼物の良いところは割とリーズナブルな値段で気軽に食べられるところですね！

そうそう忘れちゃいけない海鮮丼もありますね！お好みの具材を乗せたボリューム満点の海鮮丼は北海道ならではの自慢の一品ですね！

その他にも珍しい具材を乗せたオリジナルの丼物を考案してみるのも良いかもしれませんね！（T・Y）



苫小牧市の古いお話し

鶴丸デパートの話し。もう現在はなくなってしまいましたが、ダイエー、長崎屋、イトーヨーカドーがでる前に一条商店街に隣接して私の記憶では、地上、3階か4階の建物で鶴丸デパートなるものがありました。

一般的なデパートの縮小版みたいな感じですが、存在感はかなりありました。屋上にはイベントスペースもあり、食堂にはクリームソーダがあり当時は珍しく、人気でした。

ある日、快傑ライオン丸ショーという今では誰も知らないような人気キャラクターショーがあり、興奮していました。そして私は夜、熱を出し水疱瘡になりました。う、移された！（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うち、4名の感想をまとめて掲載します。

～チョコとまこまいさんの感想～  ○ ○  ○ ○  ○ ○  ○ ○ 

○チョコとまこまいさんを振り返って

温かく優しい雰囲気、利用者さんが各々に合った作業をしていて、スタッフさんも「最大限利用者さんの為になることをしたい」気持ちでいるのが伝わってきました。見守るスタッフさんの優しい笑顔が印象的でした。

○チョコとまこまいさんを見学した感想

送迎と昼食が無料など、利用者さんにとって嬉しいサービスがたくさんありました。作業内容は、ネット出品やアクセサリー作り等があり、素敵な作品なので一緒に作ってみたいと感じました。スタッフさんも、温かそうな人ばかりなので安心して働ける所だと思いました。

～今々亭さんの感想～  ○ ○  ○ ○  ○ ○  ○ ○  ○ ○ 

○今々亭さんを振り返って

建物がおしゃれな喫茶店みたいで、お店の中もかわいい雰囲気でした。利用者さん一人一人の体調に合わせて安心して働けると感じました。お蕎麦も全て美味しそうで、名物のごぼう天そばや、とり天丼などがありました。食べてみたいです。

○今々亭さんを見学した感想

美味しく食べてもらった後のテーブルをきれいに片付けることで気分もスッキリしそうな感じがしました。食べてもらう喜びが感じられる仕事だと思いました。利用者さんを見守りながらスタッフさんもみんなで一緒に働いている場所でした。

～社会資源調査隊に参加した感想を1人ずつお願いします～  ○ ○  ○ ○ 

- ・スタッフさんの優しさがにじみ出た素晴らしい一時を過ごさせて頂きました。
- ・質問用紙にない質問をするのが難しかったです。
- ・写真係でしたが、皆さんに分かりやすく伝えられる写真を撮る難しさが分かりました。
- ・インタビューの時、その場で浮かんできた質問も聞く事ができたりして柔軟に対応出来るようになってきたのかなと思いました。

(社会資源調査隊 ピアヘルパー)



☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- 10月 4日(火) 植苗病院地域生活研究会打ち合わせ (Zoom)
- 10月 5日(水) 全道ピアサポーター研修参加 1日目
- 10月 6日(木) 全道ピアサポーター研修参加 2日目
- 10月 7日(金) 全道ピアサポーター研修参加 3日目
- 10月11日(火) 個別支援 (退院支援会議参加)
- 10月14日(金) 例会 (各活動報告、研究会打ち合わせ、DVD作成打ち合わせ)
- 10月18日(火) 植苗病院地域生活研究会 (Zoom)
- 10月20日(木) 王子看護学校実習生見学対応
- 10月22日(土) 浦河べてるまつり参加 (Zoom)
- 10月27日(木) センターピアサポ Day 開催
- 10月28日(金) 例会 (各活動報告、11月活動予定確認、DVD作成打ち合わせ)
- 11月10日(木) 王子看護学校実習生見学対応
- 11月10日(木) 居場所「とまとま」参加
- 11月11日(金) 例会 (各活動報告、今後の活動打ち合わせ)
- 11月15日(火) センターピアサポ Day 開催
- 11月24日(木) 全道ピアサポーターオンライン会議参加
- 11月25日(金) 例会 (各活動報告、12月活動予定確認、手紙作成)



10月レク「道の駅巡り」



10月21日(金) 職員含めて計7名で道の駅巡りに行ってきました。天気予報ではくもりとなっていました。当日はそれを覆し、見事に晴れてくれて心地良い空気の中車を進めていきました。最初に向かったのはセンターから1時間程度で到着する千歳市の「サーモンパーク千歳」です！ハロウィンの時期だったので施設内はハロウィン仕様に彩られていました。食堂、コンビニ、市場、お土産店など色々な店舗があり、長い時間楽しむことができました。ここではトイレの綺麗さが有名らしく、実際に入ってみると清潔さはもちろん、デザインもオシャレでした。

続いて向かったのは安平町にある「あびらD51ステーション」です。こちらは車で30分ほどで到着しました。2019年に開設した新しい道の駅で、鉄道博物館が目玉かなと思います。実際に当時走っていた鉄道を間近に見ることができ、その迫力を感じることができます。電車と共に写真を撮ったり、景色を見ながら一服したり、電車の煙を模した灰色のソフトクリーム「もくもくソフト」を食べたりしてそれぞれの時間を楽しみました。

最後に、くもりになった空の中、苫小牧市へ戻り「ウトナイ湖」へ向かいました。改修工事のため、一部利用できない状況でしたが、お土産コーナーや市場は営業しており、十分に楽しめました。

久しぶりの外出レクでしたが、外の景色を見ながら会話を楽しみ、美味しいものを食べることができたのではないかなと思います。



11月12月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 11/12 (土) オンライン研修会参加 (アルドール2 階食堂)
- 11/26 (土) ミーティング (クローバー)
- 12/ 3 (土) ゲーム大会 (アルドール2 階食堂)
- 12/17 (土) ミーティング (クローバー)

アルドール

- 11/ 5 (土) レッツドライブ～科学センター～、パソコンクラブ
- 11/12 (土) 卓球 (アルドール2 階食堂)、パソコンクラブ
- 11/19 (土) クッキング～回鍋肉・カニ玉～ (アルドール2 階食堂)、パソコンクラブ
- 11/26 (土) クッキング～フルーツマリトッツォ～ (アルドール2 階食堂)、パソコンクラブ
- 12/ 3 (土) クッキング～ビーフシチュー～ (アルドール2 階食堂)、パソコンクラブ
- 12/10 (土) ボードゲーム (アルドール2 階食堂)、パソコンクラブ
- 12/17 (土) ボウリング (ディノスポウル苦小牧)、パソコンクラブ
- 12/24 (土) クッキング～パエリア・テールスープ・ホールケーキ～ (アルドール2 階食堂)、パソコンクラブ

テイケアわかくさ

- 12/24 (土) クリスマス会

ぶるみえ

- 11/ 5 (土) ウポポイ
- 12/24 (土) クリスマス会

こぶしフレンズ

- 11/10 (木) ミーティング
- 11/24 (木) 勉強会
- 12/ 8 (木) ミーティング
- 12/29 (木) 忘年会

緑ヶ丘病院

- ◎デイケア
- 11/ 1 (火) 健康講座
- 11/ 9 (水) 就労プログラム
- 11/25 (金) 頭の体操
- 12/ 6 (火) 映画鑑賞
- 12/19 (月) 正月飾りづくり
- 12/24 (土) クリスマス会

まろにえ

- 11/12 (土) ランチ作り「豚丼」
- 11/19 (土) スイーツ作り「タルト&モンブラン」
- 11/26 (土) 卓球
- 12/ 3 (土) ドライブ「サーモンパーク千歳」
- 12/10 (土) 大人のぬりえ
- 12/17 (土) パンケーキ作り
- 12/24 (土) リース作り

植苗病院

- 12/20 (火) クリスマス会

あそしえ

- 11/12 (土) DVD 鑑賞
- 12/24 (土) クリスマス会



11月レク「食べ放題」について



11月に予定していた「食べ放題」レクですが、胆振圏域の新型コロナウイルス感染者数の増加に伴い中止としました。

冬はインフルエンザも流行する傾向にあるので、手洗い・うがい・マスク着用など基本的な感染対策をしっかりと行なっていきましょう。

【就労継続支援B型事業所 今々亭】

答えてくれた方：荒川 ^{あらかわ} 順子さん ^{じゅんこ}

◇利用定員◇

20名 (現在利用者数3名)

◇利用者の年齢層◇

比較的若い方が多い (20代～30代)

◇利用条件◇

苫小牧市内

◇利用の際の注意事項◇

段差あり。車椅子の方は利用が難しいかもしれない

◇作業時間◇

9:30～15:30 1時間に10～15分休憩
昼休みは30分

◇営業している曜日と営業時間◇

定休日は日曜日・祝日

(今後変更があるかもしれない)

開店は11:00

ラストオーダー14:30 閉店15:00

◇仕事内容◇

ホール：配膳はなく、食事後の下げ善など。
接客はなし。挨拶の声出しはあり。
開・閉店準備もある。

厨房：調理はなく、洗い物や食器拭きなど
軽作業：割りばし袋に入れる作業など

※施設内の作業だが、人が増えてきたら施設外も検討中

◇昼食について◇

午前中から参加している方は昼食無料
(そばが昼食に出るわけではありません)
自分で用意して食べるのも可能。

◇工賃◇

250円からスタート 昇給があります

◇体験利用について◇

相談員を通してお電話で問い合わせください。

◇居場所作りを高めること、仕事意識を高めること、どちらを主体にしていますか？◇

その方の居場所を作る事が大切だと思っています。

少しずつ慣れてきたところからステップアップし、仕事意識を高めていきたいです

◇今々亭のアピールポイント◇

老舗の名がついている所で働いている喜び、ありがたい気持ちや仲間との達成感を通し、やりがいに繋がるよう一緒に出来る事を相談しながらやっていきたいです。

◇おすすめ◇

ごぼう天そば～ごぼうの香りを楽しんでください

とり天丼セット～休そばさんに教えてもらい独自に配合したタレをお楽しみ下さい

※テイクアウト始める準備中です。お問い合わせください

