

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。

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。

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

編集後記

2023 年を迎えました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。新年を迎え、テレビを見ていると今年の運勢を占う番組がいくつか流れていました。2 つの番組でそれぞれ「血液型×星座」と「血液型×干支」という組み合わせで発表されており、今年の私はどちらにも「世界が広がる」と書いてありました。普段は占いを見ることはないのですが、ここまで一致すると意識してしまいますね（順位は 2 位と 3 位でした）。ポーっと過ごしていても世界は広がらなさそうなので、この機会に何かやれたらと思います。占いを信じるというよりも占いをきっかけに一歩進むことが大事です。私はせっかくなので何かの資格取得に向けて勉強したいと思います。オススメの資格、ありませんか？（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〜」

12月レク「クリスマス会」

12 月 19 日（月）、12 月 22 日（木）でクリスマス会を開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、人数を制限した中での開催だったので、同じ内容のレクを 2 回行なうことでより多くの人に参加してもらっています。昨年同様、会食はできませんが、最後にはクリスマスケーキをお渡ししてクリスマス気分を味わってもらっています。

今回用意したゲームは苫小牧市社会福祉協議会の福祉用具貸出を利用し、「輪投げ 4WD」「ボールボードゲーム」の 2 種類を行ないました。どちらも互いに距離を取りながら行なうものなので、コロナ禍の今でも楽しむことができるゲームです。また、今年も「ビンゴ」を開催することができ、ビンゴした人からプレゼントを選んでいきました。職員のオススメだったとあるプレゼントは最後の 1 個まで余っていました。包装しているので中身が分からない状態で選ぶことになるので仕方がないのですが、残り物には福があるということですね。

ウィズコロナと言われてから時間が経ち、上手く付き合いながらレクを開催してきました。2 月に入ってからコロナの類型見直しの話題が多く取り上げられています。これを機に今までのような制限のないレクができればと思いますが、色々な人が集まるセンターでは難しいかもしれません。3 月にはレクミーティングが行なわれますので、利用者の皆さんからたくさんの意見や希望が聞けたらと思っています！

1月レク「新年会」

1 月 26 日（木）に予定していた新年会レクですが、参加希望者数が少なかったためミニゲーム等は行わず、メインで予定していた「餅つき機を使って餅をつく」ことをしました。ついた餅はその日センターに来ていた人に無料でお配りしています！

皆さんは餅つき機でもち米から餅になっていく様子を見たことはありますか？最近 SNS でその様子を撮影した動画がかなり流行っていたので見たことがある人はいるかもしれませんね。今回は元々参加希望を出してくれていた人には事前に日時をお伝えしており、その様子を見届けています。

その時間に来てくれていた人にはつきたての餅をその場で食べてもらいました。餅好きの人はいなかったのですが、つきたてとなれば話は別で、「つきたては美味しいですね」と言いながらたくさん食べてくれました。美味しい餅を提供することができて良かったです！



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、苫小牧市内にある

【東開町2丁目】さんと【大地のトビウ】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。

今回は
多機能型事業所、
就労継続支援B型事業所
2箇所を調査します！



【多機能型事業所 東開町2丁目】 ～答えてくれた方：池田 圭吾 さん～

◇利用定員◇ 10名（現在利用者数5名）

◇利用者の年齢層◇ 20代～50代

◇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◇ ※就労希望の方は皆さんに面談をお願いしています

車椅子の方は、厨房内で車椅子の動きがスムーズではないためカフェ勤務は難しいかもしれません（車椅子の方は、図書の仕事を相談しながら出来ることをお願いしています）

◇通所の方法について◇

現在はご自身で通勤できる方が利用されています（交通費が出ます）

送迎希望については面談時に要相談となります

◇作業時間、休憩時間について◇

4時間シフト制、土日祝日勤務あり（20日／月勤務、10～11日休み）

シフト希望応じられます

今後勤務時間を増やせそうな方は、休憩を入れながら勤務時間を延ばしていく予定です

◇営業している曜日と営業時間◇

東開文化交流サロンは年中無休（12/29～1/3を除く）

（図書、カフェ）9：00～17：00（多目的、パブリックスペース）9：00～21：00

◇仕事内容◇

- ・カフェ（接客）…注文、水・料理の提供、下げ善
- ・カフェ（調理）…パフェやコーヒーは調理に合格しOKが出たら担当することができます
- ・図書…返却された本を戻す、返却された本の清掃、個別スペースの清掃（本の貸し出し、返却の仕事はありません）

◇昼食について◇ 各自持参、ゆくゆくは昼食提供も行なっていきたいです（1食280円位）

◇工賃◇ 920円／時間

◇体験利用について（申し込み方法など）◇ ※希望者全員の体験利用は行なっていません

体験利用の面談をお願いしています。電話やメールでお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？◇

仕事意識を高めることを大切にしています

◇東開町2丁目（A型）さんで仕事をする魅力やアピールしたいこと◇

図書の仕事でA型は苫小牧地域ではなく、本に携われる仕事は他にあまりありません。関係事業者と協力し、一般就労に近い形でA型を利用できるのも魅力だと思います。

色々な利用者の方が来て、面白く優しい環境で仕事ができると思います。仕事に赤ちゃんと遊んだり、小中学生と会話をしたり、顔を合わせていくなかで「今日も頑張ってるね」と声をかけられたり、利用者の方達との近しい距離感も魅力的な仕事だと思います。



図書、カフェ（A型）



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。



大寒で 厳しき増して しばれるな K・K	雪かきで 腰にきている 毎日が K・K	雪かきで ゴロと滑り ああ痛い K・K	節分の 鬼を払って 厄払い K・K
街はずれ スタジオ買った 洋品店 T・Y	ホワイトデー 心を込めた 贈り物 T・Y	学童へ 努力はいつか 役に立つ T・Y	古き良き ノスタルジックな 映画館 T・Y
氷はる 地面もとける陽射しは 春の顔 Y・K	光越費 請求書見て 心折れそう 春待つ気持ち強くなる Y・K	雪合戦 ちびっ子たちの 腕くらべ T・Y	新入学 希望を胸に 第一歩 T・Y



いつも素敵な川柳をありがとうございます！
もし「YAHHO」に川柳を投稿したい人がいましたら、お気軽にお電話ください。



水道水をより旨く飲む方法



皆さんは水道水をよく飲みますか？

苫小牧市の水道水は美味しいといえますね。

僕もけっこう水道水はよく飲みます。今まではプラスチック製のポットに水を汲んで飲んでいましたが、ついこの間ステンレス製のポットに変えました。

水の冷たさが持続してスッキリ感もあり、とても美味しいですよ！

ちなみに僕は1.2ℓのステンレスポットを使っています。（T・Y）

【大地のトビウ】 ～答えてくれた方：三村 雄平 さん～



◇利用定員◇ 20名（現在利用者数6名）

◇利用者の年齢層◇ 20代～50代

◇利用条件(対象の地域など)◇ 苫小牧市内で通える距離の方

◇利用の場合の注意事項◇

3障がい受け入れ可能ですが、車椅子の方は仕事が難しい場合があります（農作業のため）

◇通所の方法について◇

集合場所（コメリ近くのバス停、錦岡駅）から送迎があります

自分で来ることが難しい方は個別相談に応じられます

◇作業時間、休憩時間について◇

10：00～15：00（休憩12：00～13：00）天候を見ながら作業を行なっています

◇営業している曜日と営業時間◇

通年営業 10：00～15：00（年末年始、お盆を除く）

利用者さんの通所日（月～金）、利用者の方が増えた時には土日も検討中

◇仕事内容◇

〈農作物の栽培、収穫、イチゴ・野菜の肥料散布、苗の植え替え等作業、液体肥料の配合〉
スタッフと協力して仕事を行います。難しいと思う作業もゆっくり教えながら取り組みます
体調不良時はハウス内の椅子を使って、休めそうなタイミングで休めます。

事業所が別にあるため、移動して休むこともできます

◇昼食について◇ 各自持参、または1食200円でお弁当を注文できます

◇工賃◇ 250円/時間 今後昇給も検討中です。利用者さんの工賃UPに取り組みたいです

◇体験利用について（申し込み方法など）◇

相談員の方から電話で申し込みをお願いします。個人の方も相談員を通してお願いします

◇事業所内でレクレーションはありますか？◇

BBQ、豚汁作り、餅つき…レクの前に皆さんで話し合って内容を決めています

利用者さんはレク費用の負担なしで参加できます

◇利用者の皆さんの約束事などはありますか？◇

一日の終わりにミーティングをする時間を取っています。何かあればその時々で皆さんと話し合っています

◇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？◇

居場所作りを高めることを意識しています。就労の定着を重んじて、決めた日数を来られるよう相談に応じています

◇大地のトビウさんで仕事をする魅力やアピールしたいこと◇

苫小牧市内には、イチゴ狩りができる場所や、イチゴを主体とした農福連携はありません。
『〇苫小牧市に新たなコミュニティを〇』というコンセプトで観光農園として苫小牧市に沢山の人が来ていただき、地域の方の集まる憩いの場にしていきたいと思っています。夏はトマトをメインとした野菜、冬はイチゴをメインとして販売しています。

農園には6種類のイチゴがあります。糖度15度のイチゴは甘みの強さが魅力です！



退職のお知らせ

いつも皆様には大変お世話になっております。苫小牧地域生活支援センターの園田です。私事で大変恐縮ですが、令和5年3月末日をもちまして退職することとなりました。

せらびに入職したのは平成20年、福祉の仕事に興味を持ち思い切って応募した事が始まりでした。それから15年、利用者の皆さんと一緒に笑い、一緒に悩み、たくさん話をして過ごした日々は私にとって本当に大切な時間となりました。自分ができる事は精一杯やろうと思いつつも焦ったり不安になったりして前に進みにくくなった時には、上司や諸先輩方に助けていただき、職場の皆さんに支えてもらう事ばかりだったと思います。関係機関の皆様からもたくさんの事を教えていただきながら、繋がりを持って個々の支援や地域福祉の活動をさせていただきました。地域の福祉は制度やサービスだけではなく、人の繋がりがやえ合いが大切だと実感しています。

まだまだやるべき事、やりたい事がありますが、少し体に変化があり今までの様に仕事ができなくなり退職を決めました。皆様には大変お世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。（園田 亜矢）

育児休暇をいただいていた秋田相談員ですが、
1月16日付けで退職となりましたことをご報告いたします。

苫小牧地域生活支援センター

異動のお知らせ

アルドールより2月からセンターに異動になりました長坂 梢（ながさか こすえ）と申します。甘いお菓子が大好きな生粋の苫小牧っ子です！身長が高いのですが、皆様ビックリせず気軽にお声がけください！

アルドールの昼食サービス、センターの夕食サービスを担当させて頂くことになりました。食事を通して皆様に癒しの時間を過ごしていただけるよう努力していきたいと思っています。

1から勉強中のため至らないことがあり、ご迷惑をお掛けすることがあると思います。

やる気はいつも満々なのですが、空回りしてしまうところが欠点です（汗）温かく見守っていただけたらと思っています。頑張りますので、応援よろしくお願ひいたします！

1月2月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 1/14 (土) 新年会&ミーティング (アルドール2階食堂)
 1/28 (土) ミーティング (アルドール2階食堂)
 2/ 4 (土) ミーティング (アルドール2階食堂)
 2/25 (土) 「アール・ブリュット in 苫小牧 2023」見学
 (苫小牧市文化会館)

アルドール

- 1/ 7 (土) クッキング～餅入りグラタン～
 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
 1/14 (土) DVD鑑賞～ミニオンズフィーバー～
 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
 1/21 (土) ポッチャ (アルドール2階食堂)、
 パソコンクラブ
 1/28 (土) 工作～レジンでキーホルダー作り～
 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
 2/ 4 (土) ちょこっとクッキング～スイーツ恵方巻～
 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
 2/18 (土) 工作～ヒンメリ作り～ (アルドール2階食堂)、
 パソコンクラブ
 2/25 (土) AM: クッキング～あんかけチャーハン～
 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
 PM: DVD鑑賞～ペット～
 (アルドール2階食堂)

ぶるみえ

- 1/14 (土) 新年おもちの会
 1/21 (土) 茶話会及びスマートフォン教室
 2/18 (土) 調理レク (豚汁・ちらし寿司)

あそしえ

- 1/29 (日) 新年会
 2/11 (土) DVD鑑賞

こぶしフレンズ

- 1/12 (木) ミーティング
 1/26 (木) 新年会
 2/ 9 (木) ミーティング
 2/24 (金) 茶話会

緑ヶ丘病院

◎デイケア

- 1/ 4 (水) 書初め
 1/ 6 (金) おしるこ
 1/ 7 (土) 新春ビンゴ大会
 1/16 (月) スケート
 1/20 (金) 風揚げ
 1/25 (水) みんなで絵画
 2/ 1 (水) 健康講座～コロナ・インフルエンザ・風邪～
 2/ 3 (金) 豆まき
 2/14 (火) バレンタイン
 2/15 (水) 就労プログラム
 2/16 (木) 外遊び
 2/25 (土) 常夏アロハ祭り

まろにえ

- 1/ 7 (土) お雑煮作り
 1/14 (土) だら焼き作り
 1/21 (土) オセロゲーム
 1/28 (土) 雪だるま遊び
 2/ 4 (土) スパイスカレー作り
 2/18 (土) チョコレートフォンデュ作り
 2/25 (土) 手打ちうどん作り

◇利用定員◇ 10名 (現在利用者数2名)
 今後の仕事内容により1名ほど募集予定

◇利用者の年齢層◇ 20代～30代

◇B型利用条件詳細◇ A型と条件は一緒の場合が多いですが、交通費は出ません

◇作業時間、休憩時間について◇ 9:00～15:00 (昼休憩 12:00～13:00)

◇作業日◇ 現在は平日 (月～金)、今後土日祝日を含むシフト勤務に変更予定

◇仕事内容◇

・館内清掃…トイレ清掃、館内消毒作業、フロアカーペット清掃など

◇工賃◇ 200円/時間

◇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?◇
 居場所作りを主体としています

◇東開町2丁目 (B型) さんで仕事をする魅力やアピールしたいこと◇

一人一人の能力や、その時の状況に応じて仕事ができます。仕事の時間帯も、午前・午後など相談ができます。仕事がない時でも利用できる居心地の良い場所になるのではないと思っています。



美味しそうな
パフェ



カフェの入口
(A型事業所)



図書館のカード
使えます!



車椅子の方も
利用できる通路



5才までのお子さんが入れる
絵本スペース

社会資源調査隊 ～ 調査の感想～

【東開町2丁目さん】

・明るく穏やかな空気が流れていました。挨拶も感じが良く、子どもたちの賑やかな声が聞こえる図書はここにしかないと思います。人が交流しやすいように作られている感じがしました。笑顔が絶えない場所だと思いました。図書で色々な人と繋がれる仕組み、他の人の存在が感じられる仕組みが一番印象的でした。

・建物内が綺麗で、清掃をキチンとやっている場所だと思いました。図書は子どもの遊ぶ場所があるのが良かったです。働いている人の気持ちを聞いてみたいと思いました。

【大地のトビウさん】

・苫小牧の住宅街の中にハウスがあることに驚きました。イチゴの一粒一粒が大きく、隙間なく赤い、甘いイチゴで美味しかったです。私自身は農業のことが分からないのですが、気軽に話しかけられるスタッフさんたちと一緒に土作りをやってみたいと思いました。一年のほとんどを栽培の準備に充てる仕事に関わりたいたいと感じられました。

・色々なイチゴがあると知ることができました。とてもキチンと仕事をされていると思いました。



どこをかじっても、
全部 甘い！
大きい！

(社会資源調査隊 ピアヘルパー)

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

12月 1日(木) 居場所「とまとま」参加

12月 9日(金) 例会(各活動報告、各活動打ち合わせ)

12月13日(火) センターピアサポ Day 開催

12月15日(木) 全道ピアサポーターオンライン会議(今年1年を振り返って)

12月23日(金) 例会(各活動報告、1月活動確認、各活動打ち合わせ)

1月 6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)

1月10日(火) リカバリー全国フォーラム2022 動画視聴

1月19日(木) 全道ピアサポーターオンライン会議(小さなステップについて)

1月20日(金) 例会(各活動報告、2月予定の確認、研究会お礼のメッセージ作成、はまなす会へのポスター作成、ピアサポ通信打ち合わせ)

1月20日(金) 室蘭市相談支援センターらんオンライン交流会

1月26日(木) さぼゼミ参加

1月31日(火) センターピアサポ Day 開催

コロナ禍でも
活動を続けています！



コラム 気楽に生きる

一日を考えるとつい過ぎてしまう。なんとなく、一日を過ごしてしまったということはありませんか。

気分のまま・・・も良し悪しですね。

また、朝に計画を立てることも大切です。体調は心と体のバランスです。気分の晴れない又はイライラは大きく自律神経が関わっています。体の節々を揉んでみては？また、焦ってしまうこともダメです。

「一」歩「止」まって考える。これは、「正しい」という字になります。

より正しい睡眠を心掛けましょう。(H・O)



苫小牧地域生活支援センター 3月のレクリエーションは「レクミーティング」です♪

◎ 場 所 苫小牧地域生活支援センター(矢代町3丁目3番3号)

◎ 日 時 令和5年3月15日(水) 14:00~15:30

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。

マスク着用をお願いします！

