

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

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて悪いものを追い出す日。それから、季節を分けるという意味もあるのだそうです。寒さが徹しく春はまだ先かなと思っていましたが、暦の上では立春と書かれ春が訪れていました。北海道の寒さはまだもう少し続きそうなので、みなさん体調に気を付けてくださいね。

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〜」



12月レク「クリスマス会」

12月15日(金) 数年ぶりに大人数でのクリスマス会が開催されました。差し入れにチキンやパスタをいただき、シチュー、唐揚げ、たこ焼き、サラダ、ケーキ、お菓子にジュースと盛りだくさんの食事が提供されました。会場ではクリスマスの装飾、プロジェクターによる映像・音楽が流れました。余興では、職員と利用者さんのコラボレーションや、クリスマスソング等の音楽を聞いて盛り上がりました。ゲームの「お絵描きですよ」では皆さん正解を答えるのがとても早くて驚きました。ビンゴ大会では、ビンゴになった人は透明の袋に入った景品を選ぶことが出来たので、ビンゴに当たった楽しみと選べる楽しみがあったのではないのでしょうか。クリスマス会終了後、皆さんからは「盛り上がった」「食事美味しかった」「おなか一杯食べた」「楽しかった」等の声を聞くことができました。



1月レク「新年会」



1月25日(木) 新年会が行われました。手作りのおしるこが振舞われ、お菓子やジュースを食べました。余興①の楽器演奏ではタンバリンや、マラカスで盛り上がり、一緒に歌を口ずさんでいる人が居ました。余興②の自己紹介クイズでは、新しく入職したラポルトの職員畠山さん、熊谷さんの自己紹介・ヒントをもとにクイズに答えました。わからないところは直接質問することで交流を楽しむことができました。余興③のかるた王決定戦では、苫小牧かるたをして苫小牧をより深め、「苫小牧にこんなところあったの」「知らない苫小牧が知れた」などを話しながら札を取っていきました。最後のかるた王選決定戦は北海道弁かるたをしました。北海道に住んでいても聞いたことのない訛りが沢山ありました。かるた王や上位者には景品が当たり、全員に参加賞が配られました。

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 大ホール
- ◎ 日時 令和6年3月14日(木) 14:00~15:30
- ◎ 締切日 令和6年3月11日(月) 17:00まで

詳細は、センター内掲示板にポスターを掲示しています

来年度のレクの家を募集しています。お気軽にご連絡ください。



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、白老町にある

【株式会社おもつな つなぐプラス】さんです。

この記事は「社会資源調査隊（ピアヘルパー）」が取材を行いました。

今回は
多機能型事業所
を調査します！



【株式会社おもつな つなぐプラス】 ~答えてくれた方：金谷さん~

◇利用定員、年齢層◇

- ・定員…生活介護：10名／就労継続支援B型：10名
現在の利用者数…就労継続支援B型：6名（男性4名：女性2名）
- ・年齢層…20～40代

◇職員体制◇

- ・サービス管理責任者：1名 ・看護師：1名
- ・職業指導員：1名 ・生活支援員：1名 ・調理師：1名
（+パート職員）

◇利用条件（対象地域など）◇

- ・精神障害、知的障害、身体障害の方の受け入れ可能です。
- ・対象地域…白老町、苫小牧市、登別市

◇利用の場合の注意事項◇

- ・入口にスロープが設置されているので車椅子を使用されている方も利用可能です。
※トイレが狭いので事前に施設内の見学をお願いします。

◇通所の方法について◇

- ・無料で送迎を行っています。（室蘭市も地域によって対応可能）

◇食事について◇

- ・1食100円で手作りの昼食を提供しています。

◇体験利用について◇

- ・随時、メールまたはお電話で受付しています。

◇工賃について◇

- ・現在は月に1,5000円弱。

◇事業所でレクリエーションなどがありますか？◇

- ・月に1回、おやつ作りや季節行事のレクリエーションを実施。
（虎杖浜で流木や貝殻を拾ったり、砂浜を走ったりもします♪）

◇お問い合わせ先の電話番号◇

- ・☎0144-84-7498

視覚障害の方が
廊下の端を認識できるように
ライトがつけられています。↓



次の日の昼食のために
チャーシュー作り♪

川柳

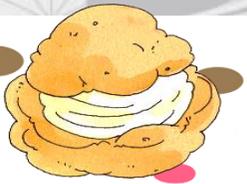
センターへの投稿や有名な川柳・俳句・ポエムをご紹介したいと思います。

俳句

大寒で 今日始まりて しばれます K・K	しばれ焼き 炭火焼にて 肉食へる K・K	バレンタイン 義理ばかりにて 人が奉仕 K・K	いとせの 月日は流れ 年老いた K・K
異国から 物資を運ぶ 貨物船 T・Y	エアポート まだ見ぬ大地に 夢は跳ぶ T・Y	こおりみち ペンギンあるき ヒヤヒヤだ H・O	二月には スケートまっり しばれ焼き H・O
楽しいね 親子で作る バンケーキ T・Y	自治体が 子育て支援に 力入れ T・Y	少子化で 企業が抱える 人材難 T・Y	北海道 観光土産の バターあめ T・Y



シュークリームが好きです



皆さんはスイーツ類はお好きですか？女性の方は好きな方が多いかもしれませんね。僕もケーキなどの洋菓子類はけっこう好きですね。ショートケーキ、シュークリーム、モンブラン、チーズケーキ、チョコケーキ、フルーツタルトなどなど…僕は中でもシュークリームが特に好きですね！苫小牧市内にもスイーツを扱っているお店がいろいろとありますので、それぞれのお店で美味しいシュークリームがありますね！シュークリームには甘さ控えめの熱い紅茶がよく合いそうですね！（T.Y）



注目! つなぐプラス様の
アピールポイント

①「働きたい」という気持ちを応援します!

事業所内作業、施設外就労があるので、
体調や気分に合わせてお仕事を選ぶことができます。

②少人数でアットホームな職場です♪

- ・一人でもくもくと作業に取り組みたい人
 - ・みなさんと楽しく作業に取り組みたい人
- どちらも対応可能です!



◇1日のスケジュール◇

- 8:30 送迎開始
- 9:30 到着/バイタル測定
- 10:00 作業開始/創作活動
- 12:00 昼食・休憩
- 13:00 作業開始/レクリエーション
- 15:00 片付け/おやつ
- 15:30 送迎開始

※午前と午後にそれぞれ 15 分休憩があります。



◇具体的な仕事内容①(木作業)◇

木作品品の作製

半個室の作業部屋で
素敵な木作品品を
製作されていました ✨



癒しの植物園
— 苫小牧市サンガーデン —

苫小牧市には末広町の出光カルチャーパーク内にサンガーデンという植物園がありますね。図書館の隣に併設された室内庭園です。いろいろな植物を生育しており、訪れた人の目を楽しませています。植物には癒やし効果があるといえます。気分をリフレッシュさせたり、疲れた心を休ませたい方はサンガーデンに行ってみると良いかもしれません。お一人でぶらっと出掛けたり、家族連れやカップル、友人知人と一緒に行っても良いのではないのでしょうか?

(T.Y)



緑ヶ丘公園のカメ



夏に緑ヶ丘公園を散歩していると、周回コースでなかなかのいい運動になる。ゆっくり周る人もいる。私も休憩をしながら歩いていると、水辺のとび出した岩の上にカメが甲羅を干していた。お祭の緑ガメが、野生化したのだろう。岩と同じ色、そっと近づくとポチャーン逃げてしまった。(H.O)



作品介绍



H.O



1月2月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 1/20 (土) 新年会 (アルドール)
- 2/ 3 (土) ミーティング (アルドール)
- 2/24 (土) DVD鑑賞～「Dr.コトー診療所」～ (アルドール)

アルドール

- 1/13 (土) DVD鑑賞～ザ・スーパーマリオブラザーズムービー～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 1/20 (土) ゲーム大会 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 1/27 (土) クッキング～お餅を使った料理～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 2/ 3 (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
- 2/10 (土) トリュフチョコ作り (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 2/17 (土) スポーツ～卓球～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 2/24 (土) カラオケ (まねきねこ光洋店)、パソコンクラブ

あそしえ

- 1/13 (土) クッキングクラブ
- 1/21 (日) 新年会
- 2/17 (土) あそしえレク (食事会)
- 2/24 (土) クッキングクラブ

ぶるみえ

- 1/ 6 (土) お正月を楽しむ会
- 1/21 (日) 新年会
- 2/ 3 (土) 調理を楽しむ会
- 2/17 (土) ぶるみえレク (食事会)

こぶしフレンズ

- 1/11 (木) ミーティング
- 1/25 (木) 新年会
- 2/ 8 (木) ミーティング
- 2/22 (木) カラオケ

緑ヶ丘病院

- ◎デイケア
- 1/ 4 (木) 書き初め・初詣
 - 1/11 (木) カラオケ大会
 - 1/16 (火) 初めての調理
 - 1/17 (水) 2024年選試し
 - 1/24 (水) 調理
 - 2/ 1 (木) 国体見学
 - 2/ 3 (土) 節分
 - 2/ 7 (水) クイズ大会
 - 2/ 9 (金) 調理
 - 2/13 (火) 初めての調理
 - 2/21 (水) 就労プログラム

まろにえ

- 1/13 (土) ドンジャラ
- 1/20 (土) グラタンづくり
- 1/27 (土) スノーボールクッキーづくり
- 2/ 3 (土) 恵方巻作り
- 2/10 (土) 将棋
- 2/17 (土) ガトーショコラプリン作り
- 2/24 (土) UNO&かるた

デイケアわかくさ

- ◎セルフケアコース
- 1/20 (土) 午前：新春ゲーム大会
 - 1/20 (土) 午後：新春スポーツ大会
- ◎リカバリーコース
- 1/ 4 (木) 初詣

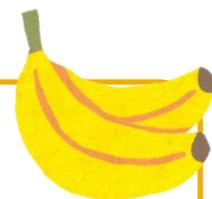


バナナの茎で作品づくり!?



なぜバナナ…?

つなぐプラスを運営している株式会社おもつなさんは群馬県でバナナを栽培しています。そのバナナの茎をつなぐプラスで作品を作って送り返し、群馬県で販売しているそうです!



◇具体的な仕事内容② (施設外就労) ◇

- ・登別市の『やきとりの一平』へ串差しの作業
- ・白老町のたらこの加工場
- ・ホテルのトイレ、風呂掃除 など

希望者が1人2時間、施設外就労に参加することができます。





社会資源調査隊

～ 調査の感想～

(訪問の感想)

○雰囲気はどんな感じでしたか？

家庭的な、温かい感じがしました。

その場にいた、1人1人の表情が穏やかでした。

○気付いた点や良かったところは？

当事者さんのペースを大事にしているところが良かったです。

廊下に明かりが点滅していました。視覚障害のある方が分かりやすいように配慮されていました。

○印象に残っていることは？

バナナの茎から段階を踏んで繊維を取り出し、

ひとつの物を作り上げるための根気強さを感じられました。

○見学して初めて知った事は？

バナナの茎を初めて実際に見ることができました。

物づくりの大変さを知りました。

○社会資源調査隊の参加についての振り返り

手作りの作品、素敵でした。大変さもありますが、形になった時の喜びも半端ないと思いました。



(社会資源調査隊 ピアヘルパー)

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

1月10日(水) 同行支援(卓球・トランプ・買い物)

1月12日(金) 例会(各活動報告、同行支援、全道ピアオンライン会議、地域生活研究会、他圏域との交流について打ち合わせ)

1月17日(水) 同行支援(卓球・オセロ・買い物)

1月18日(木) 全道ピアサポーターオンライン会議(2024年の目標)

1月24日(水) 同行支援(トランプ・オセロ・買い物)

1月26日(金) 例会(各活動報告、2月活動予定確認、同行支援、ウトナイ病院地域生活研究会、地域移行研修、保健所と病院訪問、ゲートキーパー養成講座について打合せ)

1月30日(火) センターピアサポ Day

1月30日(火) ウトナイ地域生活研究会オンライン(新年の挨拶・今年の目標)

1月31日(水) 同行支援(卓球・トランプ・買い物)

2月 2日(金) 例会(各活動報告、同行支援、全道ピアオンライン会議、地域生活研究会について打ち合わせ)

2月 7日(水) 同行支援(卓球・トランプ・買い物)

2月14日(水) 同行支援(卓球・オセロ・トランプ・買い物)

2月15日(木) 全道ピアサポーターオンライン会議(精神科長期入院について阿部先生とのディスカッション)

2月16日(金) 例会(各活動報告、3月の活動予定確認、地域生活研究会、同行支援、地域移行研修会、移行支援協議会について打ち合わせ)

2月20日(火) ウトナイ地域生活研究会オンライン(テーマに沿ってフリートーク)

2月21日(水) 同行支援(卓球・トランプ・買い物)

2月26日(月) 地域移行研修会(講義と実践報告・グループワーク)

2月28日(水) 個別支援(卓球・トランプ・買い物)