

グループ活動利用できます。

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。

- ◆ * 「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

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

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

★4月シク「道の駅・フェリーターミナル見学」



4月18日(金)に行われた「道の駅・フェリーターミナル見学」の参加者は9名でした。車2台で最初に苫小牧西港フェリーターミナル、次に道の駅ウトナイ湖の順にまわり、最後は三星にも寄ってきました。それぞれの場所で自由行動を取り、フェリーターミナルでは展望デッキからフェリーを眺めたり、売店でお土産を購入したり、道の駅では軽食を食べながらゆっくりと過ごしたり、各々が自分のペースで楽しまれました。



★5月シケ「花見」



5月2日(金)に6名の参加者と「花見」レクを行いました。桜を楽しみに緑ヶ丘公園へ向かいましたが、苫小牧ではまだ桜の咲いている木は少なく残念でした。咲いている桜の木の下で記念撮影をし、皆で金太郎の池の周りを一周歩きました。緑ヶ丘展望台では皆でお菓子をたべながら一休みし、展望台からは苫小牧の街並みを眺めたり、自分の家を探してみたり、風が強く肌寒い日ではあったのですが、参加者からは楽しかったとの声が聞かれました。

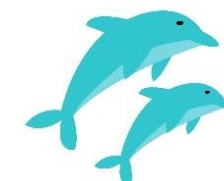
苦小牧地域生活支援センター 7月のレクリエーションは、登別マリンパーク見学です♪

◎ 場 所 登別マリンパークニクス（登別市登別東町 1 丁目 22）

◎ 日 時 令和7年7月18日(金) 12:00~16:00

◎ 締切日 令和7年7月11日(金) 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！



気づけば今年も半分が終わりますね。6月に入り苦小牧もやっと暖かくなりましたが、霧がかかったりジメジメした日も多くなり、この時期洗濯が憂鬱です。洗濯物が乾きづらく生乾きのにおいなどに毎年悩まされます。お店にはたくさんの洗剤や柔軟剤も販売されていて、何かいいのかわからずいろいろ試してはみるものの、なかなかコレというものがみつかりません。おすすめの洗剤やいい香りの柔軟剤等あれば、ぜひ教えてほしいなと思います。(M)

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、苫小牧市にある

【マイランドリーⅡ】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
マイランドリーⅡ
を調査します！



【マイランドリーⅡ】 ～答えてくれた方：成田さん～

◆利用定員◆

34名(マイランドリーⅠが13名、Ⅱが21名) 現在数48名(年齢層18歳～70代)
※生活訓練6名 ※勤続年数20年の利用者もいる ※宿泊型自立訓練(ファミリーハウス)10床2年間有

◆利用条件◆

・なし、対象地域は苫小牧・白老

◆利用の場合の注意事項◆

・人ともめごとを起こさない ・ここの仕事がきちんとできる ・布教活動をしていない

◆通所の方法について◆

・佐藤病院のバスで送迎（白老にも朝夜送迎あり）※特例として車椅子使用の場合は自動車で通所可
・病院隣のグループホーム入居者は徒歩

◆作業時間、休憩時間◆

・9：10～14：40（50分ごとに10分休憩 昼休み12：00～13：00）
※体調に合わせての作業可

◆具体的な仕事内容◆

・クリーニング業務（一般就労へ行く利用者も多い）
※マイランドリーⅠは入院患者の寝具・職員の制服など
マイランドリーⅡはホテル関係・居酒屋のおしぼり(1日約4000本)→20人～25人で作業
☆令和7年5月末でホテル関係の仕事終了

◆昼食について◆

・無料提供(昼まで就労を行う人に限る)→調理員3名で作っている

◆工賃(時給)について◆

・月～金で、週1回250円・週3回310円・週5回330円など利用する回数でスタート工賃が違ふ
(週2回8週間後、週3回6週間後工賃見直す) ※精勤手当6000円<週何回利用かで変更あり>
・半年後に再度評価、工賃の見直しあり ・40回利用で5円、80回で10円、最大650円まで上がる
※月1回休み可

◆体験利用について◆

・体験利用1日必須(相談員同伴が多い)、問い合わせは相談員などからの連絡が多い(個人からも有)

◆レクリエーション◆

・現在なし→以前はBBQなど行っていたが、コロナ禍や業務量が多く難しくなった
※代わりにお菓子の詰め合わせをプレゼント、弁当を良いものなどにしている
・2025年はレクリエーションを行いたいと考えている

◆マイランドリーⅡ様で仕事をする魅力やアピールポイント◆

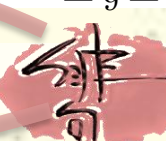
・多忙なため、忍耐力もつき、一般就労に行ける人も多数あり(ベッドメイキング、病院事務員など)
・自分で、体調に合わせた利用の仕方を選べる

◆問い合わせ先◆

・マイランドリーⅠ (tel)0144-67-7800 ・マイランドリーⅡ (tel)0144-61-7100



センターへの投稿や川柳・俳句・ポエムをご紹介します。



歯の健診について



皆さんは、日頃から歯のお手入れには気をつけていますか？僕も歯磨きやデンタルフロスを使って、歯の手入れは丁寧に行っているほうだと思います。歯科医への歯の健診も不定期にですが行っています。歯のクリーニングなどをしてもらっています。歯周病なども全身疾患につながる場合もあるそうなので注意したいですね。歯をクリーニングしてもらって、とてもサッパリしていい気持ちになりますよ！年をとっても丈夫な歯を維持して、健康的でエネルギッシュな生活を送りたいですね！（T.Y）

宿泊型自立訓練施設（ファミリーハウス）

※マイランドリーⅡの2階

- ・現在は10床中9名入居（男女混合 知的障がい可）
- ・期間は2年間＜1年延長あり＞
- ・家賃→初月のみ58,000円（前家賃として）、通常は29,000円

※電気代・灯油代・朝食代は実費

（昼食はマイランドリー、デイケア利用にて無料提供）

- ・設備→冷蔵庫・エアコン・電子レンジ・テレビ・ベッド・カーテン・タンス備え付け

水道代、夕食代
込み



イラスト紹介

スーパーシルエットとは

1970年代に日本で開催されていた
レースで市販車をベースにした
シルエット（面影）を残しつつグループ5規定
に合致した高性能なレーシングマシンで
争われるレースでした。



スカイラインRS-ターボ（スーパーシルエット）

（R.H）

牛乳の良いところ

皆さんは牛乳を飲みますか？僕もしばらく前からほぼ毎日のように牛乳を飲んでます。牛乳はカルシウムが豊富で骨の栄養になりますし、身体の疲労回復効果もあるような気がします。僕は毎日牛乳を飲んでいると便通もよくなりますね。最近は牛乳の消費を促進させようとキャンペーンも盛んに行われていますね。酪農家の人達が置かれている状況も厳しいものがあるのでしょうか。皆さんももっとご家庭で牛乳を飲むようにして、健康的なライフスタイルを送りませんか？（T.Y）



～イラスト、コラムなど募集中!!～

皆さんの素敵な作品を、情報誌「YAHHO」に掲載してみませんか？
掲載をご希望の方は、お気軽に職員までご相談ください。



5月6月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 5/10 (土) DVD鑑賞～もしも徳川家康が総理大臣になったら～
(アルドール2階食堂)
- 5/24 (土) ミーティング (アルドール2階食堂)
- 6/14 (土) クッキング～カレーライス作り～
(アルドール2階食堂)
- 6/28 (土) ミーティング (予定) (アルドール2階食堂)

アルドール

- 5/ 3 (土) 祝日のためお休み
- 5/10 (土) レッツドライブ～お花見～ (金太郎の池)、
パソコンクラブ
- 5/17 (土) クッキング～餃子～ (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ
- 5/24 (土) 卓球 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 5/31 (土) クッキング～ミニハンバーガー～
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 6/ 7 (土) モールドール作り (アルドール作業場)、
パソコンクラブ
- 6/14 (土) ドライブ (きのこ王国本店)、パソコンクラブ
- 6/21 (土) うどん作り (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 6/28 (土) ボウリング (GIGO BOWL イオン苫小牧)、
パソコンクラブ

あそしえ

- 5/24 (土) クッキングクラブ
- 5/31 (土) あそしえレク (安平町東の花散策)
- 6/21 (土) クッキングクラブ
- 6/28 (土) あそしえレク (食事会: 白老町)

ぶるみえ

- 5/24 (土) ぶるみえレク (エスコンフィールド見学)
- 5/31 (土) 調理を楽しむ会
- 6/28 (土) ぶるみえレク (バーベキュー: 金太郎の池)

緑ヶ丘病院

◎病棟

なし

◎デイケア

- 5/ 1 (木) お花見
- 5/13 (火) 釣り
- 5/15 (木) ファイターズ試合観戦
- 5/21 (水) 就労プログラム
- 5/30 (金) やきとりの日
- 6/ 3 (木) 道の駅の旅～安平～
- 6/13 (金) イチゴフェア
- 6/14 (土) お菓子釣り
- 6/18 (金) 就労プログラム

※事情により変更となる場合があります。

まろにえ

- 5/10 (土) パンケーキ作り
- 5/17 (土) スパイスカレー作り
- 5/24 (土) オセロ
- 5/31 (土) 卓球
- 6/ 7 (土) 大人の塗り絵
- 6/14 (土) サンガーデン見学
- 6/21 (土) ポッチャ
- 6/28 (土) シュウマイづくり
- 6/30 (月) 消防避難訓練

こぶしフレンズ

- 5/ 8 (木) ミーティング
- 5/29 (木) 花見
- 6/12 (木) ミーティング
- 6/26 (木) 茶話会



マイランドリーⅡ



毎日大量の洗濯物が運ばれてきます。
1日で終わらなかった洗濯物は次の日などに行います。
土曜日は職員が出勤して、お互い協力しながら頑張って作業しています。



社会資源調査隊 ～調査の感想～

○雰囲気はどんな感じでしたか？

- ・大きい機械がたくさんあり、工場みたいでした。みなさんテキパキと作業していました。
- ・たくさんの洗濯物を、心を込めて仕上げていらっしゃる皆さんの真剣な姿から、働くことの喜びが伝わってきました。
- ・作業施設内に、まるで工場の様な感じで圧倒されました。宿泊型自立訓練施設の中はホテルのような雰囲気、とても素敵なおとこでした。

○気付いたことや、良かったことは？

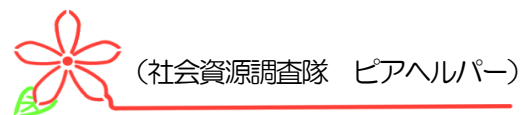
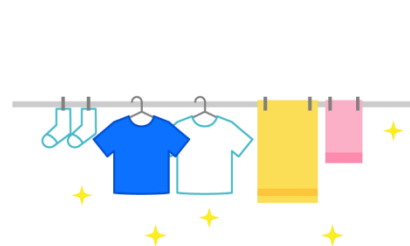
- ・作業にとっても集中しているのが伝わってきました。みんなで協力していこうとしている姿を見ることが出来て良かったです。
- ・2階に男女別の静養室があり、休憩時間や体調不良の時に利用できるのは、大変ありがたいと思いました。
- ・メンバーさんの賃金が、300円くらいから段階的に上がっていくところ、又、精勤手当も一番多くて6,000円とのことで、本当に手厚い処遇だなと思いました。本当にメンバーさんの事を考えてくれていると思いました。

○印象に残っている事は？

- ・作業をきちんと出来るように訓練もありますが、体調不良などで耐えられない時も静養室があったり、作業時間を見直したりして柔軟に対応してもらえることです。
- ・多忙で一般就労に近い職場で、すでに一般就労されている方々がいらっしゃる。そしてこれからも、B型就労からどんどん送り出したいとの熱い思いを伺えたことです。
- ・施設周辺が自然に囲まれていて、とても良いところだという印象をもちました。施設内を説明して下さった管理者の方はとても一生懸命で丁寧に教えていただき、真心が本当に感じられました。

○見学をして初めて知った事は？

- ・マイランドリーから一般就労へ行った人が多いですが、その為に向けての指導が多くありますが不調な時も適切に対応してくれ、あたたかい場所だと感じたことです。
- ・5月末でマイランドリーⅡは、ホテルからの洗濯物の受け入れをやめられることに驚いたことと、工賃については働く方々の立場に立って、規定されていることです。
- ・18歳から70歳位の方々が、マイランドリーで働いているとのことでした。一般就労に移行される方が多いことです。



☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- ・ 5/ 8 (木) 例会 (各活動報告・個別支援・センターピアサポDayについて)
- ・ 5/ 13 (火) ウトナイ病院地域生活研究会 (お花見)
- ・ 5/ 14 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞) ・退院支援会議
- ・ 5/ 15 (木) 全道ピアオンライン会議
- ・ 5/ 20 (火) センターピアサポDay
- ・ 5/ 21 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- ・ 5/ 22 (木) 例会 (各活動報告・個別支援・ウトナイ病院ピアサポDayについて)
- ・ 5/ 28 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- ・ 6/ 3 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- ・ 6/ 4 (水) 個別支援 (買い物、映画鑑賞)
- ・ 6/ 5 (木) 例会 (各活動報告、個別支援、センターピアサポDayについて)
- ・ 6/ 11 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞、卓球)
- ・ 6/ 17 (火) センターピアサポDay
- ・ 6/ 18 (水) 個別支援 (セイコーマート、三星、映画鑑賞)
- ・ 6/ 19 (木) 例会 (各活動報告、個別支援、ウトナイ病院ピアサポDayについて)
- ・ 6/ 24 (火) ウトナイ病院ピアサポDay
- ・ 6/ 25 (水) 個別支援 (セイコーマートなど)
- ・ 6/ 26 (木) 白老つくしむ会

