

2025 年 12 月 23 日 No.158

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！

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

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。

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 年末年始のお知らせ



25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
開館	開館	閉館	休館	→		



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

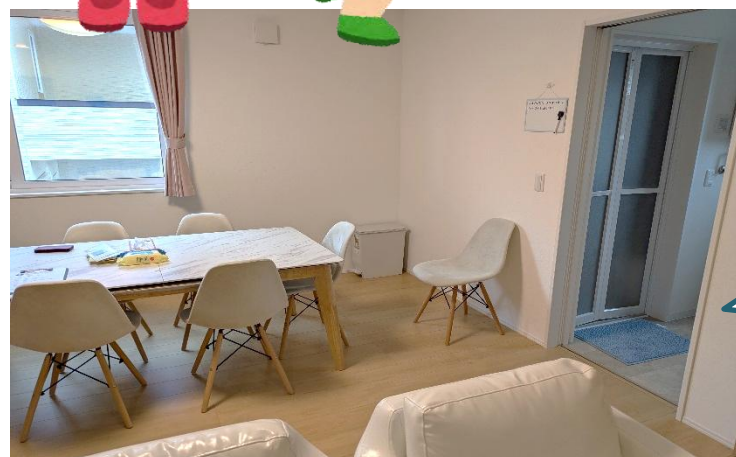


なお、12月27日(土)は大掃除のため、憩いの場、入浴サービス等のご利用はできません。ご了承ください。

今年も残りわずかとなりました。皆さんは2025年どんな一年でしたか？最近では写真を撮る機会も減り、今年を振り返ろうとスマホの写真を見返してみたのですが、今年撮った写真のほとんどがペットの写真でした。特別な出来事はなくても、元気に一年過ごせただけでも良い一年だったのかなと思います。年末年始の長い休みに入りますが、来年も皆さんに元気にお会いできるのを楽しみにしております。良いお年を！(M)

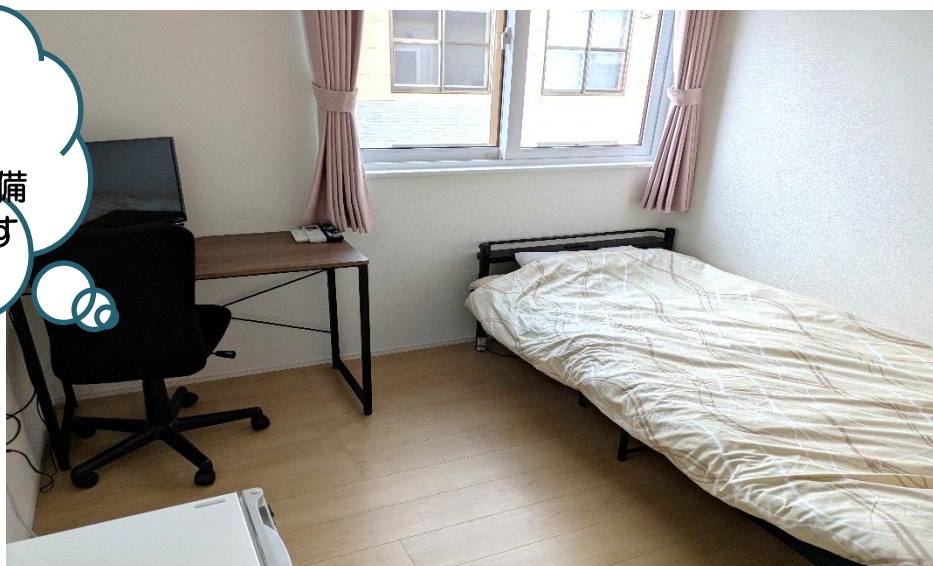
今は苦小牧を始めたとした胆振地域で、プロ野球の日本ハムファイターズの二軍誘致の運動がヒートアップしていますね。もしも実現したなら、苦小牧近郊は盛り上がりそうですし、様々な経済効果も期待できるでしょう。将来的には、本道の二軍から一軍で活躍できるトッププレイヤーを輩出するのが楽しみでもあります。最近の日本のプロ野球界は、フリーエージェント制度やメジャーリーグへの移籍などで、一流のプレイヤーが同一球団で引退までプレーするというスタイルが減ってきているように思います。僕は、個人的には一つのチームで長く現役としてプレーする選手に魅力を感じます。皆さんも「ミスターファイターズ」に憧れを感じませんか？（T.Y）

内 観



～リビング～
手前に大型 TV があ
ります
台所もあります

～個室～
エアコン・Wi-Fi 完備
家具付にもできます



レクのお知らせ

苫小牧地域生活支援センター1月のレクリエーションは食べ放題です♪

◎ 場 所 しゃぶ葉苫小牧店（苫小牧市明野新町2丁目2-6）

◎ 日 時 令和8年1月23日（金）11：00～14：15

◎ 締切日 令和8年1月16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！

★10月レク「クッキング」



10月24日（金）に行われたクッキングレクには5名が参加し、お好み焼きを作りました。

キャベツや肉を切る担当、粉や卵を混ぜる担当に分かれ各自手際よく担当の仕事を行ってくれました。具材を混ぜ合わせたら、ホットプレート2台で焼いていきました。ひっくり返すのを失敗してしまうこともありましたが、焼き上がりはうまくでき、おいしく頂きました。最後は焼きそばも作りお腹がいっぱいになるまで食べ、皆さん満足されたようでした。

★11月レク「温泉レク」

11月14日（金）に行われた温泉レクには、4名が参加し、虎杖浜温泉まで行ってきました。時間をかけてゆっくり入られる方もいれば、サウナにはいったきた方など、それぞれの楽しみ方でゆったり体を温めながら、のんびりとリフレッシュしていました。「いいお湯だった」、「肌がすべすべになった」との声も聞かれ、皆さん笑顔で帰られていました。



作品介绍



(H・O)

11月12月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 11/ 8 (土) 東胆振精神保健大会講演会参加 (市民会館小ホール)
- 11/29 (土) ミーティング (クローバー)
- 12/13 (土) ミーティング (クローバー)
- 12/20 (土) ミニクリスマス会 (アルドール2階食堂)

アルドール

- 11/ 1 (土) カラオケ (まねきねこ光洋店)、パソコンクラブ
- 11/ 8 (土) クッキング～焼きコロッセ～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 11/15 (土) ポッチャ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 11/22 (土) クッキング～ナポリタン焼きそば～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 11/29 (土) AM: ちょこっとクッキング～フレンチトースト～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
PM: 映画鑑賞～「犬と私の10の約束」～ (アルドール2階食堂)
- 12/ 6 (土) クリスマスリース作り (アルドール2階食堂)
- 12/13 (土) AM: ちょこっとクッキング～チョコレートマフィン～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
PM: DVD 鑑賞～「ナイトメア・ビフォア・クリスマス」
- 12/20 (土) クリスマス食事会 (ダンディライオン)
- 12/27 (土) 仕事納め、大掃除のためプログラムはお休みです

あそしえ

- 11/15 (土) あそしえレク (食事会: 三寿保)
- 12/20 (土) クリスマス会

ぷるみえ

- 11/ 8 (土) ぷるみえレク (小樽観光&白い恋人パーク)
- 11/29 (土) 調理を楽しむ会
- 12/13 (土) 忘年会
- 12/27 (土) 調理を楽しむ会

緑ヶ丘病院

- ◎病棟 なし
 - ◎デイケア
 - 11/18 (火) はじめての料理
 - 11/21 (金) 道の駅の旅～恵庭～
 - 11/22 (土) ビンゴ・卓球大会
 - 11/28 (金) いい湯だな～なごみ～
 - 12/ 9 (火) クリスマスカード作り
 - 12/12 (金) リラクゼーション～足湯～
 - 12/13 (土) 麻雀大会・映画鑑賞
 - 12/26 (金) VS スタッフ
 - 12/29 (月) いい湯だなあ～ほのか～
- ※事情により変更となる場合があります。

まろにえ

- 11/ 1 (土) 赤飯・豚汁作り
- 11/ 8 (土) おはぎ作り
- 11/15 (土) 大人の塗り絵
- 11/22 (土) 卓球
- 11/29 (土) クレープ作り
- 12/ 6 (土) ポッチャ
- 12/13 (土) カップケーキ作り
- 12/20 (土) クリスマスカード作り
- 12/27 (土) 大掃除

こぶしフレンズ

- 11/13 (木) ミーティング
- 11/27 (木) ボウリング
- 12/11 (木) ミーティング
- 12/25 (金) 忘年会

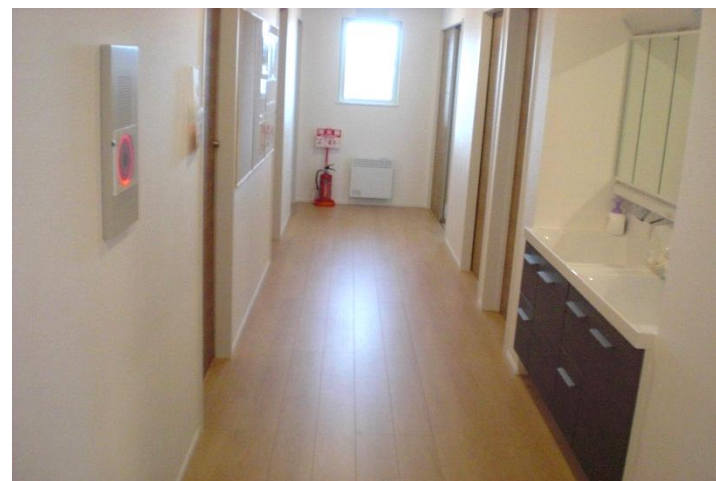


外観



内観

足も伸ばせる
大きなお風呂☆





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？

- ・新築でとてもきれいな建物でした。職員さんも優しい人ばかりで、生活するうえで安心できる場所だと思いました。
- ・とてもきれいで、職員の方々が温かく迎えてくださり安心して生活できるように思いました。
- ・とっても温かい雰囲気を感しました。新築の真新しさをすごく感じました。

○気付いたことや、良かったことは？

- ・トイレや浴室が、広くて使いやすそうでした。毎日の生活リズムを作る為に最低限のルールを設けているところが良かったです。
- ・共有のお風呂、お手洗いがとてもきれいで使用しやすいように思いました。
- ・友人の方も面会できることが、本当に素晴らしいと思いました。

○印象に残っている事は？

- ・入居者さんに毎朝、自分の部屋を簡単でもいいので掃除してもらっていることです。その日の調子や気分次第で掃除をおろそかにしてしまう人でも、きちんと毎日掃除する習慣を身に付ける事が出来ると思いました。
- ・アピールポイントの“きれい” “食事がおいしい” “職員の方々が優しい” まさにその通りだと思いました。
食事手作り家庭的で、ご飯のおかわりも出来るそうです。
- ・スタッフの方が、皆さん本当に温かい方でした。

○見学をして初めて知った事は？

- ・面会は職員に事前に伝えれば22時まで可能で、自室での面会は家族や、友人知人の場合は同性であれば良いこと。食事は頼めば3食とも職員の手料理が食べられること。パンフレットに載っている食事がとても美味しそうです。
- ・入居している方に、あらかじめ職員の方の許可を頂ければ面会できることです。
- ・利用定員は、女性5名、男性5名です。
3食スタッフの方が手作りで、食事を作ってくれるそうです。ちなみにお米はおかわりできるということです。



(社会資源調査隊 ピアヘルパー)

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- ・11/ 4 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ、Sさん退院支援会議
- ・11/ 5 (水) 個別支援 (イオン)
- ・11/ 12 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- ・11/ 13 (木) 例会 (各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)
- ・11/ 18 (火) センターピアサポDay
- ・11/ 18 (火) ~19 (水) エリア別研修 (札幌)
- ・11/ 19 (水) 個別支援 (しまむら、セイコーマート、映画鑑賞)
- ・11/ 25 (火) ウトナイ病院地域生活研究会 (イオンで買い物)
- ・11/ 26 (水) 個別支援 (しまむら、セイコーマート、映画鑑賞)
- ・11/ 27 (木) 例会 (各活動報告、個別支援、地域移行研修会について)
- ・12/ 2 (火) 地域移行研修会
- ・12/ 3 (水) 個別支援 (イオン、センター)
- ・12/ 9 (火) 地域生活研究会打合せ
- ・12/ 10 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- ・12/ 12 (金) 例会 (各活動報告、個別支援、センターピアサポDayについて)
- ・12/ 16 (火) センターピアサポDay
- ・12/ 17 (水) 個別支援
- ・12/ 19 (金) 個別支援 (センタークリスマス会)
- ・12/ 24 (水) 個別支援
- ・12/ 25 (木) ウトナイ病院ピアサポDay (ウトナイ病院クリスマス会)
- ・12/ 26 (金) 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)

