

# 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。

### 編集後記

4月になり暖かい日が増えてきましたね。北海道もこれから桜の咲く時期になりゴールデンウィークにお花見に出掛ける方もいるのではないのでしょうか。5月のセンターレクでも、お花見を予定しています。お花見スポットの穴場など知っている方がいましたらぜひ教えていただきたいです！季節の変わり目は寒暖差などで体調崩しやすいので、天候に合わせた服装で調節し、規則正しい生活を心掛け体調管理していきましょう。(M)

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

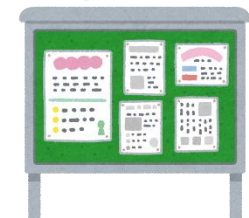
声をなげかけ、♪♪「やっほ～」  
 返るこだまに耳を傾け、「やっほ～」「やっほ～」♪♪・声を返して、またまた♪「やっほ～」

☆苫小牧生活支援センターの2026年度レクリエーション予定が決まりました！

## 年間行事予定

	内容	場所	その他
4月	いちご狩り	大地のトピア	
5月	お花見	未定	
6月	バーベキュー	センター	予定ですので、変更になる場合があります。
7月	道の駅	長沼町	
8月	流しそうめん	センター	
9月	クッキング	センター	
10月	食べ放題	焼肉きんぐ	
11月	温泉	未定	
12月	クリスマス会	センター	
1月	新年会(クッキング)	センター	
2月	買い物レク	イオン苫小牧	
3月	レクミーティング	センター	

☆各レクの詳細については、前月末頃にセンター掲示板に掲示いたします。



## 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、苫小牧市にある

今回は  
就労継続支援B型事業所  
を調査します！



【就労支援センター <sup>スノードロップ クローバー</sup> Snowdrop・Clover】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。

【就労支援センター Snowdrop・Clover】 ~答えてくれた方：二瓶さん~

◆利用定員◆20名（現在の利用者数25名＝男女比6対4＝平均年齢45歳 全体の36%が50歳代  
※毎週毎日参加できる方がいるわけではないので、現在も募集している

印刷工房Clover、軽作業Clover、Snowdropで、参加人数はだいたいバランス取れている

◆利用条件◆就労継続支援B型の支給決定を受けた方  
自力で移動できる方

◆利用の場合の注意事項◆階段や段差が多いので、車椅子不可（杖使用可）

◆通所の方法について◆送迎なし（車通勤可）路線バス・自転車・徒歩で通所できる方

◆作業時間、休憩時間◆作業時間9時半～15時 休憩室なし（1階に小上がりあり）外に喫煙所あり  
【4時間（午前中2時間 午後2時間 各15分休み 昼休み1時間有り）】

※3か所とも全て同じ→Snowdropは交代で休憩

Snowdrop（喫茶店）→営業時間10時半～15時（ラストオーダー14時《飲み物14時半》）

◆具体的な仕事内容◆Snowdrop→喫茶店（パスタ、サンドイッチなど提供）

・接客が得意な方や料理が得意な方などそれぞれ協力して行っている  
ただ、どれでも出来るように、徐々に練習していく

※休憩はそれぞれ交代でとる

印刷工房Clover→印刷、パソコン作業（年賀状、情報誌作成、イラストソフト使う  
練習など）※パソコンが出来なくてもコツコツ覚えていければ可

軽作業Clover→ラベル貼り、箱の組み立て、食品（サラダチキン）を箱詰めし、  
発送

◆昼食について◆自己負担200円でアルドールの昼食サービス利用可

◆工賃について◆時給330円（軽作業は280円） 精勤手当あり（月額）

◆体験利用について◆申し込みは二瓶さんへ、又は直接、事業所へ（Snowdrop・Clover、アルドール）  
相談支援専門員・デイケア・ケースワーカーを通して電話連絡可  
利用方法はそれぞれ個人により違いあり、要相談（不安があると長めになることも）

◆レクリエーション◆土曜プログラム（毎週土曜日10時～12時）→調理・ゲーム・カラオケなど  
自己負担なし アルドールと合同で

◆Snowdrop・Clover様で仕事をする魅力やアピールポイント◆

・利用者さん同士で話し合いをしながら働きたい ・静かに黙々と働きたい ・料理がやりたい  
・接客業がやりたい という希望に合わせて3か所から選ぶことができる

◆問い合わせ先◆CARE CENTERアルドール ☎（0144）75-2201 【担当】二瓶さん



Yシャツを  
クリーニングで  
まっさら  
T.Y

家計簿で  
お金の支出に  
気を配る  
T.Y


初納車  
中古のトヨタ  
スプリンター  
T.Y

樽前山  
車で行ける  
七合目  
T.Y

デジタル化  
進む業務の  
効率化  
T.Y

支払いに  
時代の流れかの  
キヤッシュレス  
T.Y

中高年  
スマホの操作に  
苦労する  
T.Y



### スポットライトを夢に見て

～努力を続けるファイターズ二軍の選手たち～

プロ野球の日本ハムファイターズの二軍の移転場所が、いよいよ決定しますね。二軍の選手たちも、移転場所がどこに選定されるかかなり気になっているのではないのでしょうか。二軍の選手たちは、当然ながら野球の技術を磨いて、いずれ一軍で活躍するのが目標だと思います。僕はプロ野球の詳しい内情はよくわかりませんが、二軍の選手といえども、皆アマチュア時代はチーム内でトップクラスの野球の実力を持っていた選手ばかりだと思います。そういった選手でも簡単にはプロの一軍ではなかなか通用しない場合も多々あるのでしょうか。でも、一流になる選手はいろいろな壁にぶつかってそれを跳ね返して、スタープレイヤーになっていくのだと思います。これからもファイターズの二軍からそういう選手が一人でも多く現れるのが楽しみですね！（T.Y）

# Clover



1階です☆



印刷工房



とても大きい印刷機です♠



軽作業



## ★2月レク「買い物レク」

2月13日（金）に行われた買い物レクには、4名が参加されイオン苫小牧店まで行ってきました。なかなか普段行く機会がないとのことで、皆行く前から買い物を楽しみにしていました。イオンでは自由行動にして、食品売り場や100円ショップで買い物したり、フードコートで軽食を食べたり、休憩をはさみながらあちこち回って買い物を楽しんだり、待ち合わせの時間までそれぞれの過ごし方でゆっくりとイオンを楽しまれたようでした。



## ★3月レク「レクミーティング」

3月6日（金）に行われたレクミーティングには5名が参加しました。昨年度のレクの振り返りと、今年度にやりたいレクについて話し合いました！お菓子やジュースを飲みながら和やかな雰囲気の中、皆さん積極的に発言され、たくさんの感想やご意見をいただくことができました。できるだけ皆さんの希望に沿いながら、2026年度も毎月のレクを通して、皆さんと楽しい時間を過ごしたいと思います。



HOさんの作品



### やっほ～ 情報誌「YAHHO」についてのお知らせ

いつも「YAHHO」をご覧いただきありがとうございます。今年度より発行頻度を「2カ月」から「3カ月」に1度の発行に変更することとなりました。これまでどおり、川柳やコラム、絵など皆様からの作品を掲載していきますので、ぜひお気軽にお寄せください。引き続きご愛読いただきますよう、よろしくお願いいたします。

# 3月4月地域活動カレンダー

## ほのほのクラブ

- 3/21 (土) 総会 (金剛園和み亭)
- 4/ 4 (土) ミーティング (アルドール)
- 4/18 (土) DVD鑑賞～最高の人生の見つけ方～ (アルドール)

## アルドール

- 3/ 7 (土) タイルコースター作り (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 3/14 (土) クッキング～クッキー～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 3/21 (土) 苫小牧市民文化ホール (アートキューブズ) 見学、パソコンクラブ
- 3/28 (土) 卓球 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 4/ 4 (土) ボウリング (イオンGIGO BOWL)、パソコンクラブ
- 4/11 (土) ボッチャ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 4/18 (土) レッツドライブ (ウトナイ湖)、パソコンクラブ
- 4/25 (土) クッキング～チンジャオロース～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ

## あそしえ

- 3/21 (土) あそしえレク (食事会)
- 4/18 (土) あそしえレク (食事会)

## ぶるみえ

- 3/28 (土) ぶるみえレク (食事会)
- 4/18 (土) 調理を楽しむ会
- 4/29 (水) お花見 (札幌)

## 緑ヶ丘病院

- ◎病棟 なし
  - ◎デイケア
  - 3/ 7 (土) 緑ヶ丘バイキング、人間野球盤
  - 3/11 (水) F.カーリング、初心者講習会
  - 3/16 (月) みんなの歌
  - 3/24 (火) 頭の体操
  - 3/26 (木) いい湯だな～ほのか～
  - 4/ 8 (水) 就労プログラム
  - 4/11 (土) 喫茶 みどり
  - 4/14 (火) 初めての調理
  - 4/22 (水) みんなの歌
  - 4/24 (金) いい湯だな～なごみ～
- ※事情により変更となる場合があります。

## まろにえ

- 3/ 7 (土) ビーズアート
- 3/14 (土) 将棋
- 3/21 (土) クッキーづくり
- 3/28 (土) 納会レク
- 4/ 4 (土) イチゴのオムレット作り
- 4/11 (土) 人生ゲーム
- 4/18 (土) 豆乳担々麺作り
- 4/25 (土) 北大演習林散策

## こぶしフレンズ

- 3/12 (木) 役員・行事決め
- 3/26 (木) 茶話会
- 4/ 9 (木) ミーティング
- 4/23 (木) カラオケ



# Snowdrop





## 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？

- Snowdrop は、役割分担がきちんと出来ていてチームワークが良いと思いました。印刷工房は印刷機やパソコン類がたくさんあって難しそうでしたが、初心者でも練習から始められると聞きホッとしました。軽作業はそれぞれ作業に集中していて静かな雰囲気でした。
- Snowdrop・Clover とともに、利用者の皆さんが集中して一生懸命働いていて、かつ楽しそうにしていたので、良い作業所だなと感じました。
- 皆さんが、それぞれの役割を一生懸命になさっているなと思いました。働きやすい、開かれている職場だなと思いました。
- Snowdrop の喫茶店の中は、僕はとっても癒されます。おしゃれな雰囲気がたよっています。

### ○気付いたことや、良かったことは？

- 皆で話し合いながら、チームワークで働くところもあれば、各自黙々と作業出来るところもあって、3カ所それぞれ違ったタイプの働き方が出来るところです。
- Snowdrop・Clover を利用している方の36%が、50歳代と聞いて少し驚きました。利用者の皆さんが生き生きと働いている様子が良かったです。
- お互いを尊重し合い、別の作業をする時にも仲間なのだと感じる事ができたことです。
- Snowdrop の従業員の方々が、丁寧な言葉でお客さんに接客している感じがとってもいいなと思いました。Snowdrop の中のBGMが、とってもいい感じで流れていました。Clover の中にピアノみたいな大きな印刷機があって、少しびっくりしました。

### ○印象に残っている事は？

- Clover の印刷工房と軽作業は、比較的静かな環境で作業することが出来て、Snowdrop は接客の方が適度な声掛けと、気配りができていたことです。
- Snowdrop の利用者さんが、手際良く調理している場面を見て「素晴らしい」と感動さえ覚えました。
- 業務を行うなかで、それぞれ得意、不得意もあるので、皆さんが協力しながら働かれているそうです。特に、Snowdrop でのチームプレーが印象的でした。
- Snowdrop の従業員の方々も、Clover の軽作業の方々も、一生懸命に自分のペースで仕事されていました。

### ○見学をして初めて知った事は？

- Snowdrop や Clover の印刷、軽作業、3カ所ともそれぞれ違うタイプの作業なので、幅広い方々が集まっていることです。
- 印刷工房 Clover の利用者さんが、軽作業 Clover の手伝いをすることがある点です。
- Snowdrop・Clover が、3つの部門（喫茶、印刷、軽作業）だと知りました。軽作業では、食品の箱詰めもされているそうです。
- Snowdrop も Clover も、時給は330円ということでした。軽作業の方は時給280円です。精勤手当もあります。50歳代の方が多いということ。平均は45歳位だということ。



## ★★ピアサポーター活動報告★★

- 3/ 3 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- 3/ 4 (水) 個別支援 (セイコーマート、卓球)
- 3/ 12 (木) 例会 (各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)
- 3/ 17 (火) センターピアサポDay
- 3/ 18 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- 3/ 19 (木) 移行支援協議会
- 3/ 24 (火) ウトナイ病院地域生活研究会 (障害福祉サービスについて勉強会)
- 3/ 25 (水) 個別支援 (セイコーマート、三星、市民文化ホール)
- 3/ 26 (木) 例会 (各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)
- 3/ 31 (火) 個別支援 (買い物同行)
- 4/ 1 (水) 個別支援 (セイコーマート、DVD鑑賞)
- 4/ 7 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- 4/ 8 (水) 個別支援 (セイコーマート、DVD鑑賞)
- 4/ 9 (木) 定例会 (各活動報告、個別支援、センターピアサポDayについて)
- 4/ 14 (火) ウトナイ病院ピアサポDay
- 4/ 15 (水) 個別支援
- 4/ 21 (火) センターピアサポDay
- 4/ 22 (水) 個別支援
- 4/ 23 (木) 定例会 (各活動報告、個別支援、センターピアサポDayについて)
- 4/ 28 (火) ウトナイ病院地域生活研究会