

いろいろ情報メモ

グループ活動利用できます。

苦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。

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

苦小牧地域
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～」

返るにだまに耳を傾け、「やっほ〜」「やっほ〜」♪♪・声を返して、またまた♪「やっほ〜」

★4月シク「いちご狩り」

4月17日(金)に行われたいちご狩りレクには、5名が参加しています。いちご狩りは、市内の大地のトビウに行ってきました！まず、スタッフからいちご狩りの説明を聞いてから、いちご狩りを開始！皆さん別々のいちごの列へ分かれ、いちごを食べ始めました。真っ赤ないちごがたくさんあって、次々に取って口に運んでいました。思ったよりもすぐにお腹がいっぱいになってしまい制限時間前に全員「もう大丈夫。」と話され終了。甘くて美味しいいちごをお腹いっぱい食べて大満足です。



★5月シク「お花見」

5月8日（金）のお花見レクには6名が参加され、支笏湖まで行ってきました。天気が悪く苫小牧は雨がポツポツと降ったりやんだりではありましたが、支笏湖は曇りという天気予報を信じて決行しました。支笏湖に近づくにつれ空が少し明るくなり、ホッとしたところで支笏湖周辺を散策。桜の咲いてる木がたくさんありとてもきれいでした。支笏湖散策後は、桜の木の下で昼食タイム。桜の花びらが舞う中、みんなで昼食を食べ、その後は自由行動で過ごしました。



★6月シク「バーベキュー」

6月26日(金)に行ったバーベキューレクは、17名と多くの方に参加していただきました。当日はあいにくの雨のため、室内でホットプレート3台を使ってバーベキューを楽しみました。お肉や野菜、ウインナー、焼きそばなど次々と焼いていきましたが、参加人数が多くなかなか全員に行き渡らないこともあり、焼き上がるまで待ってもらう場面も度々ありました。最後には、皆さん「お腹がいっぱい」と話され満足した様子でした。食後にはレクリエーションとして「ことばビンゴ」を行い、最後まで和やかな雰囲気の中で、お腹も満たされ、楽しい時間を過ごしました。



編輯後記

あっという間に今年も半分が過ぎ、季節はすっかり夏らしくなってきました。この時期は湿気が多く雨の日が続くため、私はあまり好きではありません。最近、センターでのレクリエーションや外出の予定の日に限って雨が降ることが多く、もしかして自分は雨女なのでは…?と少し疑いはじめました。ただの偶然だと思いたいところです。8月に予定している流しそうめんレクこそは、天候に恵まれることを願っています。(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、厚真町にある

今回は

就労継続支援B型事業所
を調査します！



ベリー モッチ
【落葉樹色のジェラート very match】さんです。

この記事は「社会資源調査隊（ピアヘルパー）」が取材を行い作成しました。

【落葉樹色のジェラート very match】 ～答えてくれた方：関西さん～

◆利用定員◆ 20名（現在の利用者数 13名＝男性 6名・女性 7名、年齢層 20～37歳
養護学校の方もいる。最高齢 50歳、平均 37歳

◆利用条件◆

障害を持った方

対象地域：厚真町・安平町・門別町・苫小牧市（音羽町まで）

◆利用の場合の注意事項◆

車椅子の方要相談

立ち仕事メインのため、長時間できる方、衛生面に注意が必要

◆通所の方法について◆

徒歩・送迎あり 受給者証必要

◆作業時間、休憩時間◆

作業時間 9：30～15：30（午前、午後 15 分間休憩・昼休み 1 時間）

4コースから選べる作業内容

◆具体的な仕事内容◆

「カフェ」ランチ準備・掃除・洗い物「ジェラート」製造・仕込み「焼き菓子」製造

◆昼食について◆

お弁当を持ってくる方が多い

ランチ利用者割引でも食べられる

◆工賃について◆

200 円からのスタートで、利用者さんへの評価によりアップする

◆体験利用について◆

担当の相談員へ体験したいと伝える→見学→体験

◆レクリエーション◆

祝日に社会参加活動（就労訓練の一環）として、買い物等を千歳空港やウポポイにて行っている

◆very match 様で仕事をする魅力やアピールポイント◆

4コースからの作業コースが選べる（特性に合わせた作業ができる）

失敗してもよい、できないことも徐々にできるようになる（工賃アップにつながる）

◆問い合わせ先◆

サービス管理責任者（宮口様） ☎0145-29-7023

受給者証があれば尚可



センターへの投稿や川柳・俳句・ポエムをご紹介します。



父の日に
贈るビールの
ギフト券
T・Y

行きつけの
昔からある
理容店
T・Y

厚真町
田舎まつりで
盛り上がる
T・Y

災害時
ライフラインを
確保する
T・Y

頼もしい
先輩たちの
ボランティア
T・Y

アルペンで
お風呂に入って
食事する
T・Y

とまチヨップ
市民に愛され
十五年
T・Y

自治体が
財源確保に
知恵絞る
T・Y

ジエネリック
選ぶ安価な
医薬品
T・Y

宿泊税
導入決めた
苫小牧
T・Y



苫小牧地域生活支援センター8月のレクリエーションは流しそうめんです♪

◎ 場 所 苫小牧地域生活支援センター駐車場（雨天時は多目的ホール）

◎ 日 時 令和8年8月21日（金）12：00～

◎ 締切日 令和8年8月14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！



今は全国的に少子高齢化で出生率もだんだんと低い状態がしばらく続いていますね。北海道の各市町村も人口が少しずつ減り、子供たちの数も減っていているのが、おおよその市町村の現状だと思います。昨今は、様々な自治体の子育て支援に力を入れていますが、なかなか出生率は上向きになりません。田舎に住む学生は進学や就職を機に古里を離れる人も少なくないと思います。過疎化に悩む町もあり、町の存続さえ懸念される地域もあります。若者たちが都会を目指すのは、それ相応の理由がある場合もあると思います。でも若者たち！自分たちの古里は田舎で何もないところだけど、何とか地元を盛り上げたい、何とか古里を住み良くしたい、それも立派な一つの生き方だと思わないか？俺もあまり軽はずみなことは言えないけど、そういう熱いハートを持った若者に町の未来を託したい・・・(T.Y)

～作品紹介～



↑ A.S さんの作品

← H.O さんの作品

6月7月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 6/13 (土) カラオケ (まねきねこ光洋店)
- 6/27 (土) ミーティング (アルドール)
- 7/11 (土) ミーティング (アルドール)
- 7/25 (土) 千歳地域生活支援センター見学

アルドール

- 6/6 (土) 防災グッズ作り (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 6/13 (土) ラーメン作り (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 6/20 (土) モルック (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 6/27 (土) パンケーキ&シェイクサラダ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 7/4 (土) 卓球 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 7/11 (土) クッキング〜ビビンバ〜 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 7/18 (土) 工作〜ペン立て作り〜 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 7/25 (土) 流しそうめん (アルドール玄関前)、パソコンクラブ

あそしえ

- 6/20 (土) あそしえレク (食事会)
- 7/18 (土) あそしえレク (食事会)

ぷるみえ

- 6/27 (土) ぷるみえレク (バーベキュー: アルテン)
- 7/4 (土) 調理を楽しむ会

緑ヶ丘病院

- ◎病棟 なし
- ◎デイケア
- 6/2 (火) 園芸
- 6/10 (水) 図書館
- 6/13 (土) クッキングパパ、宝探し
- 6/17 (水) 就労プログラム
- 6/19 (金) いい湯だな〜なごみ〜
- 6/26 (金) くまさんぽ〜白老〜
- 7/8 (水) 初めての調理
- 7/11 (土) ポイ活
- 7/14 (火) 神社まつり見学
- 7/15 (水) ファイターズ野球観戦
- 7/21 (火) くまさんぽ
- 7/28 (火) 釣り
- 7/31 (金) いい湯だな〜ゆのみ〜

※事情により変更となる場合があります。

まろにえ

- 6/6 (土) 春巻き作り
- 6/20 (土) ペーパークラフトで小物作り
- 6/27 (土) 梅のマフィン作り
- 7/4 (土) 煮込みハンバーグ作り
- 7/11 (土) チョコバナナパイ作り
- 7/18 (土) 書道
- 7/25 (土) ストレッチ体操

こぶしフレンズ

- 6/11 (木) ミーティング役員・行事決め
- 6/25 (木) 茶話会
- 7/9 (木) ミーティング
- 7/30 (木) 料理

米粉を使った
ジェラート





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？

- ・明るいお洒落なカフェで、若い方も多く働かれていました。皆さん一生懸命働かれていました。
- ・皆さん一人一人責任を持って働いており、笑顔で温かい雰囲気でした。
- ・雰囲気は、綺麗な空間が広がっていたと思う。

○気付いたことや、良かったことは？

- ・4つのコースを選べること。利用者さんのそれぞれの特性を活かして働けることです。
- ・声掛けをすると、明るい笑顔で「こんにちは」とハキハキ挨拶してくれて嬉しかったです。食品を扱うということで、皆さん綺麗にユニフォームを着こなしていました。
- ・verymatchにてランチをいただき、スープカレーを食べたのですが、お肉が柔らかくスパイスも効いて、とても美味しかったです。ジェラートもいただき量も多く、大変美味しかったです。

○印象に残っている事は？

- ・ジェラート製造のために厚真の農家さんからの特産イチゴのヘタを取っている姿や、スープカレーを職員さんと仲良く助け合って作っている姿に感動しました。
- ・利用者さんと職員さんでスープカレーなど改良を重ね、例えば「今週と来週の味が少し違う事もあります。」というお話がありました。
- ・職員さんと利用者さんが一体となって調理作業をされていました。皆さん一緒に溶け込んだ感じでそれぞれの作業を一生懸命されていました。

○見学をして初めて知った事は？

- ・もっちりしたジェラートは、米粉から作られているそうです。開所して3年経つとの事です。お店の場所は、元のしゃべーるでお豆腐を作っていたと知りました。
- ・メニューの改良も利用者さんを含めて皆さんで行うということです。
- ・ジェラートはお米の産地厚真町のお米「ななつぼし」の米粉を材料に使っているとのこと。

○社会資源調査隊の取材参加についての振り返り

- ・とても楽しく取材ができました。インタビューも一人で行うのではなく、皆でできて良かったと思います。すてきな時間でした。
- ・職員さんのお話を集中して聞く事ができました。ところどころ説明を上手に聞き取れない面もありましたが、今回は3人でしっかり職員さんの説明を頭に入れることができたので、嬉しく思います。



(社会資源調査隊 ピアヘルパー)

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- ・ 5/ 12(火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- ・ 5/ 13(水) 個別支援(セイコーマート、しまむら、DVD鑑賞)
- ・ 5/ 15(金) 定例会(各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)
- ・ 5/ 19(火) センターピアサポDay、個別支援(買い物同行)
- ・ 5/ 20(水) 個別支援(セイコーマート、しまむら、DVD鑑賞)
- ・ 5/ 21(木) 全道ピアオンライン会議『各圏域の新年度の様子、全道ピア研修について』
- ・ 5/ 26(火) ウトナイ病院地域生活研究会(グループホームについて情報交換、茶話会)
- ・ 5/ 27(水) 個別支援(セイコーマート、三星、DVD鑑賞)
- ・ 5/ 28(木) 定例会(各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)
- ・ 6/ 1(月) 個別支援(引っ越し手伝い)
- ・ 6/ 2(火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- ・ 6/ 3(水) 個別支援(セイコーマート、DVD鑑賞)
- ・ 6/ 9(火) ウトナイ病院ピアサポDay
- ・ 6/ 10(水) 個別支援(セイコーマート、ペットショップ、DVD鑑賞)
- ・ 6/ 11(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)
- ・ 6/ 16(火) センターピアサポDay
- ・ 6/ 17(水) 個別支援(セイコーマート、DVD鑑賞)
- ・ 6/ 23(火) ウトナイ病院地域生活研究会(イオンに外出)
- ・ 6/ 24(水) 個別支援(セイコーマート、三星、DVD鑑賞)
- ・ 6/ 25(木) 定例会(各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)、居場所ととま
- ・ 7/ 1(水) 個別支援(セイコーマート、DVD鑑賞)
- ・ 7/ 7(火) ウトナイ病院地域生活研究会打合せ
- ・ 7/ 8(水) 個別支援(イオン)
- ・ 7/ 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)
- ・ 7/ 15(水) 個別支援
- ・ 7/ 16(木) 全道ピアオンライン会議
- ・ 7/ 21(火) センターピアサポDay
- ・ 7/ 22(水) 個別支援
- ・ 7/ 23(木) 定例会(各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)
- ・ 7/ 28(火) ウトナイ病院地域生活研究会(バーベキュー)