

# 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

苫小牧地域生活支援情報誌

# やっほ

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

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～」

## ★4月レク「スポーツレク」

4月26日（金）に行われたスポーツレクのもともとの参加者は2名でしたが、当日参加者が3名となり、スタッフを含め合計6名の参加となりました。  
 「コーンボール」「ポッチャ」「卓球」「ストライクボードゲーム」の4種目を行いました。個人戦・チーム戦の両方を行い、どの種目も1位の人には景品がプレゼントされるということもあり、非常に白熱した戦いが繰り広げられました！  
 「ポッチャ」は初めて行う方も多かったので、経験者のセンタースタッフにルールを覚えてもらいながら行いました。投げ方にコツが必要ですが、すぐコツを掴んで上達している方もいて驚きました。今回は参加者の方が少なかったため、次回はより多くの方にスポーツを楽しんでいただきたいです♪

## ★5月レク「安平町花見・道の駅巡り」

5月30日（木）に行われた「安平町花見・道の駅巡り」の参加者は7名でスタッフを含め9名の参加となりました。まずは安平町の道の駅「あびら D51 ステーション」へ向かい、フードコートで昼食タイム。その後はメインの菜の花畑に向かいましたが、菜の花畑が閉園というハプニング…（本当に申し訳ございません。by レク担当）スタッフ2名が他の菜の花畑を探し、なんとか記念撮影をすることができました…！その後は恵庭市の道の駅「花ロードえにわ」へ向かいましたが、またもや野菜などが品切れというハプニング…！平日にもかかわらず観光客の方が大勢いたということで、道の駅の人気に驚きです。道の駅でのお買い物は午前中が狙い目ですね。  
 時間が足りなかったというお声もいただいたので次回の参考にしたいと思います。

苫小牧地域生活支援センター 7月のレクリエーションは、科学センター等見学です♪

- ◎ 場 所 苫小牧市科学センター、苫小牧市美術博物館
  - ◎ 日 時 令和6年7月25日（木）13：00～16：00
  - ◎ 締切日 令和6年7月23日（火）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！

## 編集後記

みなさんはお部屋の模様替えを頻りにされますか？最近、支援センターを憩いの場として利用される方が、少し多くなってきた印象です。せっかとお越しいただいたのだから、くつろいだ雰囲気や談笑したり、一人でゆっくり本を読んだり、みなさん快適にお過ごしいただきたい。そこで、なにかもっと良いソファの置き方はないだろうか？とか、模様替えを考えたりするのですが・・・。ストーブの場所が動かせないとか、通路がなくなってしまうとか、いろいろ難しいものですね。（Y）

## 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

【相談室 らいふあす】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  
相談支援事業所  
を調査します！



【相談室 らいふあす】 ~答えてくれた方：林田 佳代さん~

### ◇事業について◇

- 指定特定相談支援事業(対象→大人)、指定障害児相談支援事業(対象→子供) 障がいをお持ちの全ての方や、ご家族の日常生活での悩み事、困りごとを、一緒に考え安心して暮らせるよう応援していきます

### ◇利用条件◇

- 基本は苫小牧市全域（例外あり）

### ◇利用の場合の注意事項◇

- 特にありません。

### ◇職員体制◇

- 強度行動障がい支援者養成研修(実践研修)と精神障がい者支援(地域移行研修)を終了した相談支援専門員兼管理者で、一人体制です。  
福祉資格は平成24年に介護福祉士を習得しています。

### ◇どんな相談ができますか？◇

- 生活や仕事の事など、困っている事のすべてです。

### ◇登録までの流れ◇

- 相談室らいふあすと利用契約して、サービス利用の為の手続きをサポートします。  
(詳しくはお問い合わせください)

### ◇お問い合わせ先◇

- 080-4806-8960 になります。



センターへの投稿や川柳・俳句・ポエムをご紹介します。



梅の木の 春告げ草に 青い実が 雫	復興が 贈れているよ 珠洲地域 雫	春だより おしゃれする時 待ち遠しい 雫	台湾で 4月3日に 大地震 雫
浴衣着て 気分も上がる 夏祭り T・Y	外で飲む ビールが旨い ピアガーデン T・Y	菜の花の 黄色いじゅうたん 安平町 雫	YOSAKOIが 初夏の香りを 振りまいて 雫
次世代へ 住みよい社会を 橋渡し T・Y	人口減 地方創生 待ったなし T・Y	都会から 移住者募る 過疎の町 T・Y	気にかかる 商業ビルの 空き店舗 T・Y



## 何か楽器はできますか？

皆さんは何か楽器を演奏できますか？吹奏楽やオーケストラ、バンドで使う楽器など様々な楽器がありますね。ちなみに僕も学生時代にエレキギターに挑戦しましたが、練習してもあまり上手くならず結局途中で挫折しました（笑）何事も向き不向きがあるものですね。楽器が何かできると時間の空いている時に演奏して楽しめますね。時には人前で披露したりして。自分に向いている楽器を探して演奏技術をマスターするのも楽しみが増えていいですね！  
T.Y

# ～面談室～



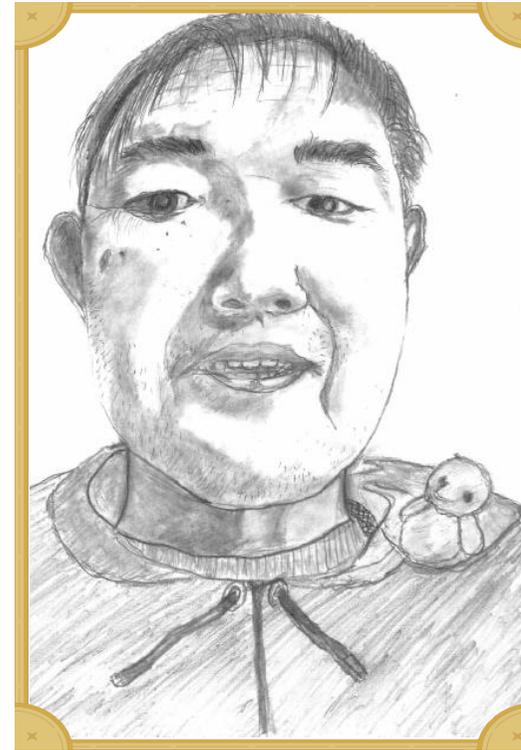
# ～事務所～



# ～外観～



左側のドアがらいふあすさんです



H.Oさんの作品

# ・リラックス方法 大募集♪

皆さんは日々の疲れをどのように癒していますか？  
 私は「ゆっくり湯舟に浸かること」で疲れを癒しています。  
 できれば温泉に行きたいですが、お金と時間がかかるので  
 自宅の湯舟で少し高めの入浴剤を使っています。  
 おすすめの入浴剤は『バスナタイム BHT バスソルト』です。  
 体がすごく温まるのと、保湿成分も入っているので一石二鳥です！  
 よければお試しください😊



YAHHO ではおすすめのリラックス方法を大募集しています。  
 みなさんにぜひおすすめしたい！というリラックス方法があれば、  
 ・教えてください。こちらのコーナーで紹介させていただきます。

# 5月6月地域活動カレンダー

## ほのほのクラブ

- 5/25 (土) カラオケ (まねきねこ光洋店)
- 6/ 1 (土) 自然散策 (金太郎の池)
- 6/22 (土) ミーティング (予定)

## アルドール

- 5/11 (土) お花見 (散策) (緑ヶ丘公園)、パソコンクラブ
- 5/18 (土) AM : ちょこっとクッキング~焼きドーナツ~ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ  
PM : DVD鑑賞~かがみの孤城~
- 5/25 (土) 工作 ~マスキングテープアート~ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 6/ 1 (土) クッキング~お好み焼き~ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 6/ 8 (土) ゼリーキャンドル作り (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 6/15 (土) AM : ポッチャ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ  
PM : DVD鑑賞~ドラゴンボール超 ブロリー~ (アルドール2階食堂)

## あそしえ

- 5/11 (土) あそしえレク (食事会)
- 5/25 (土) クッキングクラブ
- 6/ 8 (土) あそしえレク (安平町菜の花畑散策)
- 6/22 (土) クッキングクラブ

## ぷるみえ

- 5/25 (土) ぷるみえレク (安平町菜の花畑散策)

## 緑ヶ丘病院

◎病棟  
なし

◎デイケア

- 5/ 1 (水) さんぽ ~桜搜索~
- 5/17 (金) 高体連見学 ~バレー~
- 5/23 (木) 高体連見学 ~バスケ~
- 5/25 (土) チーム対抗ゲーム大会
- 5/29 (水) 高体連見学 ~バドミントン~
- 6/ 5 (水) 就労プログラム ~手帳と障害年金~
- 6/11 (火) 砂浜釣り
- 6/15 (土) 緑ヶ丘ピュッフェ

## まろにえ

- 5/11 (土) 緑ヶ丘公園散策
- 5/18 (土) 書道
- 5/25 (土) ベビーカステラ作り
- 6/ 1 (土) ドンジャラ
- 6/ 8 (土) おむすび弁当作り
- 6/15 (土) 卓球
- 6/22 (土) 新千歳空港見学
- 6/29 (土) 三色団子作り

## こぶしフレンズ

- 5/ 9 (木) ミーティング
- 5/23 (木) 花見
- 6/13 (木) ミーティング
- 6/27 (木) カラオケ



# サービス利用までの流れ

相談室らいいあすと利用契約します。※費用は無料です。

【利用契約書、重要事項説明書、個人情報使用同意書にサインと捺印をお願いします】  
障がい福祉サービスには大きく分けて、介護給付と訓練等給付の2つがあります。  
下記のサービス利用までの流れを相談室らいいあすの相談支援専門員がサポートします

介護給付

訓練等給付

障害支援区分申請が必要です  
区分は1~6まであります  
申請には認定調査員による一次判定と審査会による二次判定により認定されます

共同生活援助  
(グループホーム)  
利用時は区分  
申請が必要に  
なります

相談支援専門員が自宅などに訪問しアセスメントを行い、サービス等利用計画書の作成をします

サービス支給決定 ※市町から受給者証が交付されます

相談支援専門員が関係機関と連絡調整し、サービス担当者会議を開催し、  
会議の内容を元にサービス等利用計画書を作成します

作成したサービス等利用計画書を市町に提出し、サービス利用開始となります

サービス利用の状況を一定期間ごとにモニタリング(評価)し、サービス等計画書の見直し等の  
調整を行っていきます



## 社会資源調査隊

### ～ 調査の感想～

(訪問の感想)

#### ○雰囲気はどのような感じでしたか？

- 対応してくれた方が話しやすい雰囲気なので、何かあれば相談しやすい所だと思いました。
- 築3年の新しい事業所で、キレイな所でした。
- 施設内がとても新しく、おしゃれな施設でした。

#### ○気付いた点や良かったところは？

- 障がいを持っている方全てを対象としている事です。当事者の方が何を望んでいるか、限られた時間でも探って最善の方法を考え、行動するところが良いと思いました。
- 相談をするのにはサービス利用申し込みをしなければならないという点で、単純ではないんだと知りました。
- 新しく設立された所なので、意気込みを感じました。

#### ○印象に残っていることは？

- 建物が新しくきれいだったことと、職員の方々が、笑顔で対応してくれたことです。
- 相談支援専門員が林田さん一名で行っていて、大変そうだなと思いました。
- 職員の方達が、とても親切に対応してくれました。コーヒーをつくって下さったことが嬉しかったです。

#### ○見学して初めて知った事は？

- 相談室以外にも、児童を対象とした施設や大人を対象としたB型事業所、グループホームがあることです。
- 相談するにはまず電話からということです。
- らいふあすの存在を知らなかったので、今日見学して印象がさっぱりとしてモダンで僕としては新鮮でした。

#### ○社会資源調査隊の参加についての振り返り

- サービス利用までの流れが、自分が受けているものと同じであると知りました。障がい全般について、生活上のこと全ての相談に対応していて心強いと思いました。自分なりに理解できるよう、分かるまで質問できて良かったです。
- テキパキとした対応に感動致しました。もう少し、相談内容についてお聞きしたかったかなと思います。次回はいらふあす関係で、引き続き「ばれっと北光」「就労継続支援B型らいふあす」の視察に行けたらいいと思いました。
- 社会資源調査隊の仕事はサテライトでは初めてだったので緊張しました。でも今回の僕の役割の写真撮影はしっかりできたので、自分をほめてあげたいです。



(社会資源調査隊 ピアヘルパー)



## ☆☆ピアサポーター活動報告☆☆



- 4月 2日 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ (Zoom)
- 4月 3日 (水) 同行支援 (買い物・卓球・コーンボウル)
- 4月 5日 (金) 例会 (各活動報告・全道ピアサポーターオンライン会議、ピアサポ Day、同行支援について打ち合わせ)
- 4月 9日 (火) 個別支援会議
- 4月10日 (水) 個別支援 (買い物・トランプ・卓球・将棋)
- 4月 7日 (水) 個別支援 (買い物・トランプ・卓球)
- 4月18日 (木) 全道ピアオンライン会議  
(新人ピア紹介、ストレングスについて)
- 4月19日 (金) 例会 (各活動報告・ピアサポ Day・同行支援について)
- 4月23日 (火) ウトナイ病院ピアサポ Day
- 4月30日 (月) センターピアサポ Day
- 5月 1日 (水) 個別支援 (散歩・トランプ・卓球)
- 5月 7日 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ (Zoom)
- 5月 8日 (水) 個別支援 (セイコーアート・DCM)
- 5月10日 (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)
- 5月15日 (水) 個別支援 (買い物)
- 5月18日 (木) 全道ピアオンライン会議 (お互いのことを知る、GOOD&NEW)
- 5月15日 (水) 個別支援 (買い物・散歩・卓球・トランプ)
- 5月24日 (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)
- 5月29日 (水) 個別支援 (買い物・輪投・卓球)
- 5月31日 (金) センターピアサポ Day & 地域生活研究会

