

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

編集後記

最近すっかり寒くなりましたね。センターでは朝晩の冷え込みに合わせてストーブをつけ始め、少しずつ冬の気配を感じる今日この頃です…。秋といえば、紅葉や食欲の秋など楽しみが増える季節です。焼き芋もおいしい時期ですね。焼き芋には、食物繊維やビタミンCが多く含まれ免疫力アップ、便秘解消、むくみ予防など体に優しい食べ物なんだそうです。皆さん日頃の食事やおやつに取り入れてみてはいかがですか？ (M)

苫小牧地域
生活支援情報誌



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～」

★8月レク「流しそうめん」

8月22日(金)に行われた流しそうめんレクでは7名の参加者が、流しそうめん・縁日を楽しみました。昨年同様にすみれ保育園の園児が来館し、手話を使った歌を披露してくださいました。縁日もとても喜んでくれ、園児の可愛らしい歌声に参加者も職員も癒されたひとときでした。参加者にも、輪投げ、射的、スーパーボールすくいの縁日を楽しんでいただきました。スーパーボールを山盛りになるまですくってみたり、輪投げが意外と難しかったりと、童心に帰って楽しんでいる様子でした。流しそうめんは順番に、竹の横に立ち流れるそうめんを上手にすくい上げ、お腹いっぱい食べていました。皆さん夏ならではの行事を満喫されたようでした。



★9月レク「道の駅サーモンパーク千歳」

9月26日(金)に行われたサーモンパーク千歳レクには、4名が参加しました。秋晴れの気持ちの良い天気の中、ドライブを楽しみながら千歳に向いました。道の駅は想像以上に混んでいて、フードコートではなんとか席を確保してラーメンや海鮮丼、唐揚げなど昼食をとりました。お腹が満たされたところで自由行動にして、野菜やお土産など各自買い物を楽しみました。最後は、インディアン水車を見に川のほうへ歩き、鮭が泳いでいる様子や水車にかかる瞬間を橋の上から眺めました。初めて見たと喜ばれる方もいました。



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！



【就労継続支援B型事業所 あすなろ】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。

【就労継続支援B型事業所 あすなろ】 ~答えてくれた方：加藤さん~

◆利用定員◆10名（現在の利用者数8名～10月から9名～利用者増なら定員20名にして移転も予定）
男女比5対3 年齢20歳代から60歳代まで在籍

※職員4名

◆利用条件◆ 苫小牧市・千歳市・鶴川町・早来・白老町・厚真町で、受給者証を持っている方

◆利用の場合の注意事項◆①喫煙所が遠い ②車椅子可（建物は段差があまりない為）
③座り仕事可（立ち仕事が苦手な方など）

◆通所の方法について◆ 無料送迎あり（苫小牧市のウトナイから日新町近辺）
自家用車も可

◆作業時間、休憩時間◆ 9時45分～15時（1時間ごとに10分間休憩後、5分～10分ストレッチ）
※12時～13時→昼休憩

◆具体的な仕事内容◆ ・ダンボール箱作成・ラップ巻用具作り・全国の市指定のごみ袋を折り袋へ詰める
・パソコン作業（企業説明会資料など作成）・猫の爪とぎ作成（試作中）
※他にもグループホーム清掃、洗車、買い物など、利用者の強みを生かした作業を増やしていきたい
※体調不良時は横になれる部屋あり

◆昼食について◆ 日清のお弁当(300円/回)※ライスと味噌汁(無料)は当事業所で作る
火曜日は麺類、金曜日はカレーライス ☆調理する方がいる

◆工賃について◆ 200円/時（事業所を立ち上げたばかりなので、これから時給アップも考えてい）

◆体験利用について◆携帯に電話（本人でも可）→相談員とも連携をする
短時間から可（日数は要相談）～1日間が多い

◆レクリエーション◆ 月1回あり（最近では青少年科学センターへ）※現在無料だが有料も考え中
これからイートアップ、茶話会、DVD観賞、マインドフルネス(瞑想)、ラジオ体操（ヨガ多め）※利用者の様子見て、例えば朝一番で行うなど配慮あり
週に1回振り返りあり

◆あすなろ様で仕事をする魅力やアピールポイント◆
①仕事を選べる ②自分のペースでいられる ③仕事だけではなく、自分の居場所として過ごせる
（仲間と一緒にいること）などを大切にしている

◆問い合わせ先◆
（携帯へ）080-9615-0382 担当：加藤さん

センターへの投稿や川柳・俳句・ポエムをご紹介します。

川柳

俳句

日高道
老なつかそうて
困ったな
零

退院の
日を迎えて
ありがとう
零

退院が
やっと決まった
たのしいな
零

百合が原
たくさんのお花が
咲き乱れ
零

建設業
求む次代の
後継者
T.Y

日高町
サブレッドの
生産地
T.Y

月明かり
赤子も眠る
子守歌
T.Y

看護婦の
みんな元気で
いてほしい
零

新緑に
恵まれていた
いつまでも
零

シュトレン
ドイツ生まれの
伝統菓子
T.Y

ネーミング
ライツで増える
市の収益
T.Y

銀行の
利率が気になる
定期預金
T.Y

就職は
人と企業の
マッチング
T.Y

苫小牧市内のパン屋さん

苫小牧市内にはいろんなパン屋さんがありますね。老舗の三星を初めとして、個人経営の小規模なベーカリーやスーパーマーケットなどに併設されているパン屋さん、福祉系の事業所で運営しているパン屋さんもありますね。小さなお子さんの中にも将来はパン屋さんになりたいという夢を持っているお子さんもいるのではないのでしょうか。パン屋さんの仕事というのは、子供たちにとっては夢を感じる職業なのかもしれませんね。ちなみに僕も光洋町にあるアソシエベーグルで何年かベーグル作りに携わったことがあります。仕込みやら何やらで当時はけっこうハードでしたね(笑)。パンを食べてくれた人を笑顔にしたい……パン作りもそういう気持ちが大切かもしれませんね。(T.Y)

作業風景



苦小牧地域生活支援センター11月のレクリエーションは温泉です♪
 ◎ 場所 虎杖浜温泉ホテルぬくもりの湯 (白老町虎杖浜 73-5)
 ◎ 日時 令和7年11月14日(金) 13:00~16:20
 ◎ 締切日 令和7年11月 7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!

—おもしろ苦小牧昔話— パート 2



前回は、SLの話で終わりましたね。そこで、SLについて少し思い出話をしましょう。石炭から石油と高度成長期はたくさんあった炭坑も北海道にとどまり、さらに減少していく時代でした。あの大きな鉄のかたまり、汽笛の心に響く音、ゆっくり動く力強さ、本当に私はSLマニアでしたね。

ナンバープレートのC62、D51 96、C57、C58、D60...まだまだたくさんあります。簡単な説明ですが、Cは動輪が3個、Dは4個等分けられています。Cタイプは旅客用のスピード形、Dタイプは貨物用等々。苦小牧は機関区がありました。これは、機関車の前と後ろを反転させる、ターミナル的なものです。

私は、糸井駅の近くに今も住んでいます。昔は、朝と夕方貨物が高速の為、2機繋いで走る2重連は本当にかっこよかったです。レアなのは、煙突が流線形の通称ナメクジなんてものもありました。

なんかマニアックな話ですいません。でも、どんな都会に旅立つにも汽車は欠かせず、おおきなうねり音とともに心に残るものがありましたね。とはいつつ千歳が近いこともあり飛行機にも乗りましたがね、昔は片道25,000円くらいで、やはり時間がかかるものの汽車の旅が多かったです。 おわり (H.O)

職員のご紹介

9月から苦小牧地域生活支援センターにてお世話になります森下と申します。入社して一同の皆さまと共に働けることを心から嬉しく思っています。不慣れな点も多く、皆さまにはご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、できる限り早く皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。

9月10月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 9/ 6 (土) 心のアート展見学 (イオン苫小牧)
- 9/20 (土) ミーティング (アルドール2階食堂)
- 10/11 (土) カラオケ (アルドール2階食堂)
- 10/25 (土) ミーティング (アルドール2階食堂)

アルドール

- 9/ 6 (土) 流しそうめん (アルドール玄関前)、パソコンクラブ
- 9/13 (土) DVD鑑賞～マンマ・ミーア～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 9/20 (土) クッキング～ガバオライス～ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 9/27 (土) 室内ゲーム (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 10/ 4 (土) ハロウィンリース作り (アルドール2階食堂) パソコンクラブ
- 10/11 (土) パン de シチュー作り (アルドール2階食堂)
- 10/18 (土) レッツドライブ～白老マザーズ～、パソコンクラブ
- 10/25 (土) 卓球 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ

あそしえ

- 9/20 (土) あそしえレク (食事会: 焼肉キング)
- 9/27 (土) クッキングクラブ
- 10/18 (土) あそしえレク (食事会: やよい食堂)
- 10/25 (土) クッキングクラブ

ふるみえ

- 9/27 (土) 調理を楽しむ会
- 10/18 (土) ふるみえレク (イオンでランチ&ショッピング)

緑ヶ丘病院

- ◎病棟 なし
 - ◎デイケア
 - 9/ 6 (土) アート展見学
 - 9/ 8 (月) ボクササイズ
 - 9/16 (火) 初めての料理
 - 9/24 (水) くま散歩～空港～
 - 9/26 (金) いい湯だな～なごみ～
 - 10/ 2 (木) 鮭釣り
 - 10/10 (金) パークゴルフ大会
 - 10/21 (火) 屋カラ
 - 10/28 (火) 道の駅の旅～千歳～
 - 10/29 (水) 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

- 9/ 6 (土) ストレッチ体操
- 9/13 (土) 餃子作り
- 9/20 (土) 梨のロールケーキ作り
- 9/27 (土) 津波避難訓練
- 10/ 4 (土) パンプキンパイ作り
- 10/11 (土) ポッチャ
- 10/18 (土) 栗おこわとコロッケ作り
- 10/25 (土) 紅葉狩り

こぶしフレンズ

- 9/11 (木) ミーティング
- 9/25 (木) 海へウォーキング
- 10/ 9 (木) ミーティング
- 11/ 7 (金) ～8 (土) 観楓会 (10月活動として)



南空知リサイクルパーク



就労継続支援B型事業所

(現在利用者数) 38名
 (工賃) 時給 330円
 北海道以外の市指定ゴミ袋のロールを機械で裁断し、人の手で袋詰めにする。
 ※「あすなろ」に隣接している




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？

- 作業している皆さん表情が穏やかで、温かい雰囲気でした。
- 明るくて、音楽が流れていて、とても作業のしやすい環境だなと感じました。
- 少人数で働きやすい、温かい雰囲気でした。8名の方が利用されていて、10月からはまた一人入られるそうで、幅広い年代の方がいらっしゃるのには良い事だと思いました。担当者のか藤さんの、何事でも受け止めて下さる優しさが溢れていました。
- まだ「あすなろ」の事業所が立ち上がったばかりで、事業所の中は初々しさが感じられました。

○気付いたことや、良かったことは？

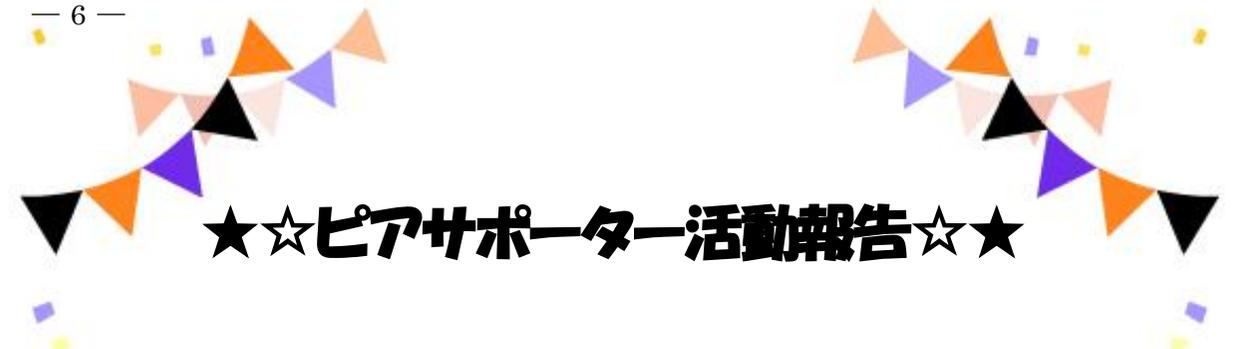
- 私達が行く先々で、気持ちの良い挨拶を返してくれるメンバーさんばかりでした。
- これから猫の爪とぎを作成し販売すると聞き、サテライトでも何かを作って売ってみてはどうかと思いました。
- いつも使用しているゴミ袋には、こんな作業があるのだと初めて知りました。皆さんがコツコツ作業されている姿に、感謝です。

○印象に残っている事は？

- 今現在行っている作業以外に取り入れたいことがたくさんあると、これからの展望を聞かせてくれたことです。
- 利用者の皆さんが根気よくコツコツ頑張っている姿がとても印象的でした。皆さん粘り強いです。
- 自分のやりたい仕事を選ぶことができ、自分のペースで働けるだけでなく居場所として仲間と一緒に、のアピールポイント通りでした。休憩の取り方にも工夫されていてストレッチしたりすること、何よりも職員さんが、利用者さんの強みを大切にしていることです。
- 「あすなろ」のメンバーさんが、しっかり仕事を淡々とされておられました。担当のか藤さんは本当に温かいやわらかい方です。

○見学をして初めて知った事は？

- 市指定のゴミ袋を取り扱っているということと、「あすなろ」自体まだ始まったばかりで、これから試行錯誤しながら手探りで切り開いていくところだと思いました。
- 利用者さん自身で行いたい作業を選択出来る事に驚きを感じました。1週間に1度茶話会があるなんて、利用者さん間やスタッフとのコミュニケーションが高まって素晴らしい事だなと感じました。
- 送迎はウトナイから日新町までと、スタッフと相談しながら自分らしい居場所を見つけられる安心の場であり、“一緒に” “無理なく” 作業しながら成長していくことを大事にしている事です。
- レクリエーションが月1回、茶話会が週1回あります。メンバーさんの事を本当に思ってくれてると思いました。仕事の内容もメンバーさん自身で選べるということです。楽しんで作業できると思います。1時間毎にストレッチをして休憩できるので、体調をその都度整えられると思います。



☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- 9/ 2 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- 9/ 3 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- 9/ 4 (木) 移行支援協議会
- 9/ 10 (水) ~12 (金) 全道ピアサポーター研修
- 9/ 16 (火) センターピアサポDay
- 9/ 17 (水) 個別支援 (セイコーマート、びっくりドンキー、映画鑑賞)
- 9/ 18 (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)
- 9/ 24 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- 9/ 30 (火) ウトナイ病院地域生活研究会 (イオンで買い物)
- 10/ 1 (水) 個別支援 (セイコーマート、しまむら、映画鑑賞)
- 10/ 7 (火) 例会 (各活動報告、個別支援、センターピアサポDayについて)
- 10/ 8 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- 10/ 15 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- 10/ 16 (木) 動画視聴研修
『“診断名”ではなく“私”を見て～精神科医療の新しい扉を開く』
- 10/ 21 (火) センターピアサポDay
- 10/ 22 (水) 個別支援
- 10/ 23 (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)
- 10/ 28 (火) ウトナイ病院ピアサポDay

