

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

あつという間に今年もあとわずかとなりました。今回の年末年始は9連休と長いお休みで、何をしようかわくわくしています。ですが現実、年末は大掃除やお正月の買い出しなどでバタバタと終わってしまいそうです…。年明けは少しのんびりできそうですが、ダラダラと過ごしてあとで後悔しないよう、せっかくの休みを有意義に過ごせたらと思います。皆さんも体調管理には十分気をつけ、休み明け元気にお会いできることを楽しみにしています。良いお年をお迎えください。

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～」

苫小牧地域生活支援センター 年末年始のお知らせ

◎今年の年末年始のセンターの休館日は以下の通りです。



| 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) | 29日(日) | 30日(月) | 31日(火) |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 開館 | 開館 | 大掃除 | 休館 | → | | |



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

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



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、白老町にある

【就労支援 A 型事業所 北海道きのこファーム】 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
就労支援 A 型事業所
を調査します！



【就労支援 A 型事業所 北海道きのこファーム】 ~答えてくれた方：谷口さん~

- ◆利用定員◆20名（現在の利用者数34名）男女比7対3
- ◆現在の利用者空き状況◆なし
- ◆利用者の年齢層◆10代1人、20代8人、30代6人、40代5人、50代11人、60代3人 定年なし（受給者証が必要）
- ◆利用条件◆苫小牧、白老、登別（自動車通勤可）
- ◆利用の場合の注意事項◆立ち仕事で手を使うので、車椅子の方、手の不自由な方は難しい
- ◆通所の方法について◆送迎車1台あり（13名）錦岡～三光町～36号線にて白老へ
※最寄りのバス停で乗り合わせる
- ◆通所の交通費について◆送迎車は無料 自動車通勤の方は交通費の支給あり
- ◆作業時間、休憩時間◆8：00～12：15 12：45～17：00（各15分休憩あり）
実働4時間
- ◆営業している曜日◆年中無休
- ◆仕事内容◆仕込み（菌床を作る）→菌床の製造と管理→出来た菌床を農家等に届ける
※出荷できなかったものは自社で収穫し、コープ等で販売
- ◆昼食◆原則なし（フルタイムの方のみ200円で食事可能）
- ◆工賃◆1011円
- ◆体験利用◆随時受付中（本人からの申し込みも可）
- ◆レクリエーションについて◆年2回春秋に行う 春はバーベキュー、秋は遠足・水族館
パークゴルフ等
- ◆利用者の休憩室の様子◆おやつ等を持参して、主に雑談をしている
- ◆利用者同士の約束事◆金銭・物品の貸し借り禁止 プライベートでの交流は制限していないが、
トラブルあっても当事業所は関与しない
- ◆居場所作りを高めること、仕事意識を高めることのどちらを主体にしていますか？◆
・一般就労に適応するのが難しかった方が継続して就労出来るように、居場所作りを重視している
- ◆北海道きのこファーム様で仕事をする魅力やアピールしたいこと◆
・様々な作業があるので、ひとり一人に合わせた作業を行うことが出来る
・作業を初めて見たときに、不安を感じる方にはゆっくり丁寧に教えている



俳句

センターへの投稿や川柳・俳句・ポエムをご紹介します。

とし暮れに
インフル辛し
除夜の鐘
O.N

こども等が
はしやぎ作るは
雪の宿
O.N

狐鳴く
雪音の世界
銀世界
O.N

一票に
未来を託す
有権者
T.Y

オードブル
注文受ける
飲食店
T.Y

酔客が
タクシーを待つ
繁華街
T.Y

冬道に
強い味方の
スノートレ
T.Y

祝成人
馬子にも衣装の
晴れ姿
T.Y

一年の
運気をチャージ
初日の出
T.Y

苫小牧
アイスホッケー
メッカの地
T.Y

肉料理あれこれ

皆さんは、肉料理の中で何か好きですか？焼肉、ステーキ、とんかつ、ハンバーグ、すき焼き、しゃぶしゃぶ、しょうが焼き、焼き鳥、から揚げ、チキンレッグ、ポークソテーなどなど…。やはり、何かのイベントには肉料理が付き物という気がします。牛肉、豚肉、鶏肉、羊肉などいろいろなお肉がありますね。僕は肉なら好き嫌いなく大体なんでも好きですね。強いてあげれば鶏肉を食べることが多いかもしれません。

家族で焼き肉を食べたり、野外でみんなでワイワイ言いながらジンギスカンを食べたりすると幸せな気持ちになれそうですね！肉には、たんぱく質も豊富に含まれているので、筋力の維持に必要な食べ物ですね！（T.Y）



広大な敷地



★10月レク「カフェサロン」

10月24日(木)に行われた「カフェサロンレク」の参加者は5名でした。スノードロップという喫茶店に行き、食事を楽しんできました! パスタやサンドイッチとドリンクのセットを事前に注文していたこともあり、スムーズに料理が運ばれ皆さん談笑しながら、食事を楽しみました。パフェを追加注文する方もいて満足されたようでした。帰りには道路をはさんで向かいにあるアルドールに寄り、皆さんパンを購入され、帰りの車では「美味しかった」「パンも買って良かった」との声が聞かれました。



★11月レク「食べ放題」

11月22日(金)に行われた「食べ放題レク」の参加者は6名でした。センターの車でイートアップへ行きお腹いっぱい食べてきました! 焼肉、お寿司、サラダ、おしるこ、デザートなど、たくさんの種類の料理に目移りしながらも、皆さん自分の好きな料理を選び、お皿に盛りつけていました。それぞれ自分のペースの焼き方や食べ方で、お腹がいっぱいになると途中休んだりしながら、時間まで満喫されたようでした。皆さん久しぶりにイートアップに来たと嬉しそうに過ごされていました。



苦小牧地域生活支援センター 1月のレクリエーションは、温泉です♪

◎ 場所 アルテン「ゆのみの湯」(苦小牧市樽前421-4)

◎ 日時 令和7年1月23日(木) 13:00~16:00

◎ 締切日 令和7年1月17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!



～センターピアサポDay～



ピアサポーターが毎月1回開催している「センターピアサポDay」では、10月より『ピアサポ喫茶』として、参加者の皆様にピアサポーターが美味しいコーヒーを淹れておもてなししています。是非、コーヒーを飲みながらピアサポーターや参加者の皆さんとお話しながら、楽しいひと時を過ごしませんか?ピアサポーター一同お待ちしております。

11月12月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 11/ 2 (土) 東胆振精神保健大会 講演会参加 (市民会館小ホール)
- 11/30 (土) ミーティング (クローバー)
- 12/ 7 (土) ミーティング (クローバー)
- 12/21 (土) クリスマス食事会 (ダンディライオン)

アルドール

- 11/ 2 (土) ポッチャ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 11/ 9 (土) 押し花アート (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 11/16 (土) クッキング〜クロックムッシュ〜 (アルドール作業場)、パソコンクラブ
- 11/23 (土) 祝日のためお休み
- 11/30 (土) カラオケ (まねきねこ光洋店)、パソコンクラブ
- 12/ 7 (土) AM: ピザ作り (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
PM: DVD鑑賞〜ホームアローン〜 (アルドール2階食堂)
- 12/14 (土) 工作〜クリスマス飾り〜 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 12/21 (土) クリスマス食事会 (ダンディライオン)
- 12/28 (土) 年末年始休みのためプログラムはありません

あそしえ

- 11/16 (土) あそしえレク (食事会)
- 11/30 (土) クッキングクラブ
- 12/21 (土) クリスマスレク

ぶるみえ

- 11/30 (土) ぶるみえレク (温泉)
- 12/14 (土) 忘年会

緑ヶ丘病院

- ◎病棟 なし
- ◎デイケア
- 11/ 7 (木) じゃがいも収穫
- 11/15 (金) 調理〜サンドウィッチ〜
- 11/19 (火) 燻製づくり
- 11/20 (水) 就労プログラム〜世論調査①〜
- 11/26 (火) 初めての調理〜チルド餃子〜
- 11/30 (土) イートアップ
- 12/ 6 (金) 調理〜ホットケーキ〜
- 12/10 (火) 初めての調理〜フルーツヨーグルト〜
- 12/18 (水) 就労プログラム〜世論調査②〜
- 12/24 (火) クリスマスケーキ
- 12/25 (水) クリスマスプレゼント
- 12/26 (木) 大掃除
- 12/30 (月) VS スタッフ

まろにえ

- 11/ 2 (土) 麻婆豆腐作り
- 11/ 9 (土) ジェンガ
- 11/16 (土) スイートポテト作り
- 11/30 (土) 苫小牧美術博物館見学
- 12/ 7 (土) ピザ作り
- 12/14 (土) クリスマスツリー作り
- 10/21 (土) ウトナイサンクチュアリ散策
- 10/27 (金) 大掃除

こぶしフレンズ

- 10/31 (木) ~11/ 1 (金) 観楓会 (登別石水亭)
- 11/14 (木) ミーティング
- 11/28 (木) 勉強会 (自分のメンタルヘルスについて)
- 12/12 (木) ミーティング
- 12/26 (木) 忘年会



就労A型支援事業所

北海道きのこファーム



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？

- 敷地がとても広く、開放的な感じでした。
- 広大な敷地で、自然と触れ合う事のできるとても素晴らしい所だと感じました。
- 作業中の方々の表情から、本当に一生懸命に働かれているのが伝わってきました。目標に向かう姿勢がとても素敵だと思いました。
- 活発な雰囲気がありました。とても広い場所だったので、解放感があると感じました。

○気付いたことや、良かったことは？

- 作業中での利用者さんの、生き生きとした表情などを見て、チームワークの良さを感じたことです。
- 送迎があるので、通所が便利な所が良いと思いました。
- 居場所作りを高めることを重視されていて、利用者さんが継続して働けることを大切にされていることです。
- 幅広い年齢層のメンバーさんが働いている事です。又、メンバーさんが合計34名いると聞いて、たくさんの方々が仕事をしていることを知りました。

○印象に残っている事は？

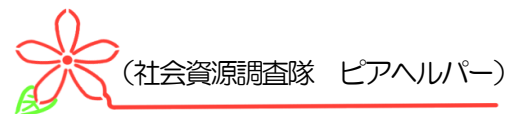
- 最初は作業に慣れず、うまくいかないことが多いかもしれませんが、スタッフさんは丁寧に教えてくれます。遅くても丁寧な作業を目指してほしいという思いが込められています。
- 利用者の皆さんが、とても生き生きと責任感を持って働いている点が印象的でした。
- 最初はゆっくりでも、作業は丁寧に綺麗なものが出来るようにと説明して下さいました。あたたかい見守りを感じました。
- 仕事をしている方々が、真剣に取り組んでいる様子です。

○見学して初めて知った事は？

- 菌床を作ったきのこになるものを全国各地に出荷していることです。
- 年中無休であることです。
- キノコの菌床製造をどのように行うのかを知りました。難しいのでは？と思いましたが、利用者さん、ひとり一人に合った作業をされていることです。
- 送迎バスがあることと、ビニールハウスがたくさんあって驚きました。メンバーさんの居場所作りを重視しているということも知ることが出来ました。

○社会資源調査隊の取材参加についての振り返り

- 自分の役割は果たせたと思いますが、そればかりではなく、もっと周りを見て配慮できるようになりたいです。
- 自分の役割として、記録や質問をする為にも事前調査の必要性が大事だなと感じました。
- A型事業所は初めての取材でした。そして記録係も初めて担当して、苦戦しました。漢字が出てこなかったり、スピードに合わせたりするのが難しかったです。事前の事業所調べも足りなかったため、今回は今回の反省をバネに頑張りたいと思います。
- 僕はカメラ担当でしたが、ちゃんと写真を撮れました。スタッフの話を集中して聞く事ができました。



☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- 11/ 5 (火) 個別支援 (センター登録、市役所バスパス申請同行)
- 11/ 5 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- 11/ 6 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- 11/ 7 (木) 居場所とまとま
- 11/ 8 (金) 個別支援 (グループホームからデイケアまでバス同行支援)
- 11/ 13 (水) 個別支援 (買い物、映画鑑賞)
- 11/ 14 (木) 例会 (各活動報告・個別支援・センターピアサポDayについて)
- 11/ 15 (金) 動画視聴研修「トラウマ・インフォームド・アプローチ」
- 11/ 19 (火) センターピアサポDay
- 11/ 20 (水) 個別支援 (セイコーマート、卓球、映画鑑賞)
- 11/ 21 (木) 全道ピアサポーターオンライン会議
- 11/ 26 (火) ウトナイ病院ピアサポDay
- 11/ 26 (火) ~27 (水) エリア別研修 (室蘭)
- 11/ 27 (水) 個別支援 (セイコーマート、卓球、映画鑑賞)
- 11/ 28 (木) 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/ 3 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- 12/ 3 (火) 退院支援委員会
- 12/ 4 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞、卓球)
- 12/ 6 (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/ 11 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞、卓球)
- 12/ 17 (火) センターピアサポDay
- 12/ 18 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞、卓球)
- 12/ 19 (木) 全道ピアサポーターオンライン会議
- 12/ 20 (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/ 24 (火) 地域生活研究会 (ウトナイ病院クリスマス会)
- 12/ 25 (水) 個別支援