

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

今年の苫小牧の冬は、雪が少ないうえに冷え込む日もあまりなく過ごしやすいですね。道路に雪がなく運転しやすいことがとてもありがたいです。来年もこんな感じの冬だといいなと期待していますが、北海道の冬、そんなに甘くはないですね。まだまだ寒いので、春が来るのが待ち遠しいです。(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～」

★12月レク「クリスマス会」



12月13日(金)にセンターで行われた「クリスマス会」は、15名の方が参加しています。食事を楽しみながら、余興では、ギター演奏に合わせてみんなでクリスマスソングを歌ったり、言葉探しゲームやビンゴを行いました。料理は、から揚げやポテト、サラダなどの盛り合わせ、ケーキ、みかんなどボリュームのある内容でした！ゲームはテーブルごとのチーム戦で行い、勝ったチームにはサンタさんからプレゼントが届けられました。ビンゴでは揃った方から順番に、景品の中から好きな物を選んでいただきました。中身が見える袋に入っていたため迷って決められない方、すぐ選ばれる方と様々でした。あつという間の楽しい時間でした。



★1月レク「温泉」

1月23日(木)に行われた「温泉レク」では参加者6名と職員1名で、樽前にあるアルテン「ゆのみの湯」へ行ってきました！なかなか「ゆのみの湯」まで足を運ぶことがないとのことで、皆さん温泉を楽しみに向かいました。入浴は、時間内で自由に露天風呂やサウナなど、それぞれ楽しめたようでした。30分程で上がってこられた方もいれば、時間いっぱいゆっくりされてくる方もいて、皆さん満喫されていました。入浴後は、「体が温まって気持ち良かった」「また行きたい」などの声が聞かれました。



次回3月のレクのお知らせは、7ページに掲載しています。



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

【多機能型事業所 ひなた】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
多機能型事業所
を調査します！

【多機能型事業所 ひなた】 ~答えてくれた方：武者さん~

◆利用定員◆ 15名（現在の利用者数15名 <男性7名 女性8名> 年齢20代~60代）

◆利用条件◆ 苫小牧市内で障がい者手帳ある方

◆利用の場合の注意事項◆ 2階に就労継続支援B型事業所ある為、車椅子の方は難しい。
自力で階段を登れる自立度が必要。

◆通所の方法について◆
・ルート送迎(駐車場は個人により違う、トライアルと双葉町経由)
・グループホームから作業所の送迎

◆作業時間、休憩時間◆ 8:15~16:15
<15分休憩 AM1回 PM2回> <昼休憩1時間>

◆具体的な仕事内容◆
施設内 = ・イチゴのパック入れるダンボール箱組み立て
・ガスメーター解体しアルミと鉄の分別
・マイクロバスの洗車
施設外 = ・お風呂とトイレ掃除
・漁師さんの使い終わった網にからまった海藻
・ゴミを取る

<4名+職員1名>
※生活介護ではビーズ作り、ウォーキングをしている

◆昼食について◆
・持参する方もいる
・提供あり（1食350円）施設外就労時はお弁当にして提供

◆工賃について◆
・平均2万5千円 ※施設外では3万円を超える

◆体験利用について◆
・相談員から電話連絡 <学校からの連絡が多い>
・高校卒業見込みは2週間、一般は3回 ※昼食提供（一般1食600円）送迎なし

◆レクリエーション◆
・お祭り、クリスマス会、豆まき、ハロウィン、GWバスレク、半日の小規模レク（生活介護の方々と一緒に） ※コロナ禍で減ったがタイミングをみながら行う

◆ひなた様で仕事をする魅力やアピールポイント◆
・生活介護と併用しているので能力に合わせて働くことができる

◆問い合わせ先◆ (0144) 84-6391

センターへの投稿や川柳・俳句・ポエムをご紹介します。

看護師さん バタバタと 3階の 雫	苫小牧 雪が少して 暖冬か 雫	横たわる 誰かがそばに いてほしい 雫	大寒が 待ち遠しいな 立春が 雫
鶴川町 恐竜たちが 眠る町 T.Y	日本一 食べにくい菓子 よいごまけ T.Y	水産物 国内消費を キャンペーン T.Y	虎杖浜 美味しいたらこの 名産地 T.Y
日本の しきたりが生む 安心感 T.Y	子どもたち 伸ばせ自分の 可能性 T.Y	教育に 力を入れる 安平町 T.Y	



もしもの時のドラッグストア

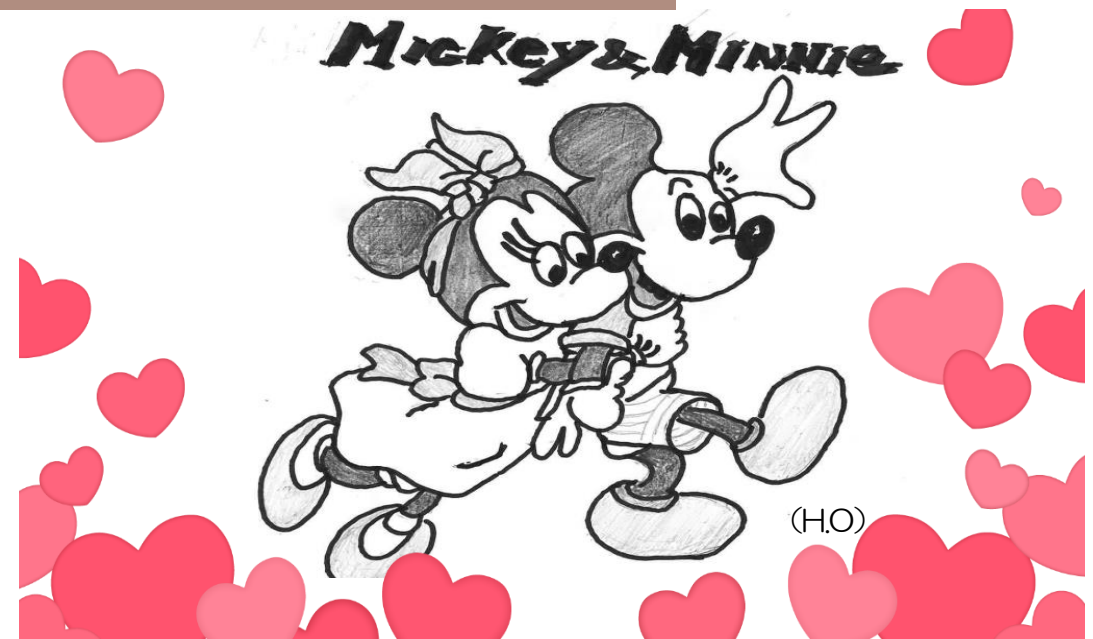
皆さんはドラッグストアをよく利用しますか？僕もドラッグストアにはよく行きますね。食料品や日用品、飲み物などを買いに行ったり。その他にも風邪気味の時や口内炎ができたときなどにそれような栄養ドリンクを買って飲んだりすることもあります。やはりなんとなく治りが早いような気がしますね。ドラッグストアはその他にも様々な薬剤を販売していますね。頭痛薬、目薬、胃腸薬、風邪薬、コロナウイルス検査キット、色々なサプリメントなどなど...

急病の時に近所にドラッグストアがあると安心な気がします。身近にある町のセーフティネットといえるかもしれませんね！（T.Y）





作
品
紹
介



苦小牧地域生活支援センター 3月のレクリエーションは、レクミーティングです♪

◎ 場 所 苦小牧地域生活支援センター（苦小牧市矢代町3丁目3-3）

◎ 日 時 令和7年3月17日（月）13：30～15：00

◎ 締切日 令和7年3月13日（木）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！

◆来年度のレクの案

募集中!

お気軽に
ご連絡ください。



1月2月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 1/18 (土) 新年会&ミーティング (アルドール2階食堂)
- 2/ 8 (土) DVD鑑賞～聲の形～ (アルドール2階食堂)
- 2/22 (土) ミーティング (アルドール2階食堂)

アルドール

- 1/ 4 (土) 年末年始のためお休み
- 1/11 (土) AM: クッキング～お餅を使った料理～
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
PM: DVD鑑賞～怪盗グルーのミニオン超変身～
(アルドール2階食堂)
- 1/18 (土) モルック (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 1/25 (土) 卓球 (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 2/ 1 (土) クッキング～恵方巻作り～ (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ
- 2/ 8 (土) 脳トレ (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 2/15 (土) チョコマフィン作り (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ
- 2/22 (土) ボウリング (イオン苫小牧GIGOBOWL)、
パソコンクラブ

あそしえ

- 1/19 (日) 新年会
- 1/25 (土) クッキングクラブ
- 2/15 (土) あそしえレク (お食事会)
- 2/22 (土) クッキングクラブ

ぶるみえ

- 1/19 (日) 新年会
- 1/25 (土) 新年を楽しむ会
- 2/22 (土) ぶるみえレク (お食事会)

緑ヶ丘病院

- ◎病棟
なし
- ◎デイケア
1/ 7 (火) 書初め
1/ 9 (木) カラオケ大会
1/18 (土) 開運 宝探し
1/29 (水) おしるこ
2/ 1 (土) 節分前夜祭
2/12 (水) 就労プログラム～休みの取り方～
2/13 (木) くん製
2/14 (金) バレンタイン
※事情により変更となる場合があります。

まろにえ

- 1/11 (土) お雑煮作り&かるた遊び
- 1/18 (土) 豆腐のスイーツ作り
- 1/25 (土) ウボボイ見学
- 2/ 1 (土) 恵方巻作り
- 2/ 8 (土) 書道
- 2/15 (土) ガトーショコラ作り
- 2/22 (土) 卓球

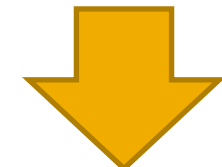
こぶしフレンズ

- 1/ 9 (木) ミーティング
- 1/30 (木) 新年会
- 2/13 (木) ミーティング
- 2/27 (木) 卓球



施設外就労

ゴミが付いた漁網を、きれいにします。



きれいになりました！





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？

- 1階は生活介護、2階はB型事業所でした。職員も優しくそうな人ばかりで、良い雰囲気でした。
- とても職員が優しく、仕事を自分のペースで行える、温かい事業所でした。
- 建物の中がとても新しい感じのする事業所でした。

○気付いたことや、良かったことは？

- 笑顔が多いこと、利用者さんがリラックスして作業ができていると感じました。
- スタッフの方々がとても優しく、利用者さん達をとて温かく見守ってくれていて素晴らしい環境だと感じました。
- 施設の中の壁に展示されていた美術作品が素晴らしかったです。

○印象に残っている事は？

- 施設外就労の方々が、寒い中漁網のゴミなどを取っている風景です。細かい作業を黙々と進めている姿を見て頑張りを感じました。
- 施設外就労はとても根気のいる作業で、利用者さん達が熱心に作業する姿を見て感動しました。
- 事業所のスタッフの方もみなさん親切な方でした。施設外作業をされているメンバーの方々が、真剣に作業をされていました。寒い中、一生懸命でした。施設の中で作業されているメンバーの皆さんも、楽しそうに作業されていました。

○見学をして初めて知った事は？

- 漁網のゴミを取る作業を見学させてもらったのが初めてでした。冬は寒い中、夏は暑くて厳しい作業で大変だと聞いて、施設外なりの苦労があるのを知りました。
- B型就労でも7～8時間勤務があることを初めて知りました。
- 施設の中の作業も施設の外の仕事もいろいろありました。ガスメーターの分解や、リサイクル作業などいろいろ知りました。

○社会資源調査隊の取材参加についての振り返り

- とても詳しく説明して下さい、分かりやすかったです。施設内・施設外・1階の生活介護と、いろいろな作業があり、本人の希望や状況に合わせた働き方ができるのも魅力のひとつだと思います。
- 作業中や施設内の写真撮影もできて嬉しかったです。



(社会資源調査隊 ピアヘルパー)

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- 1/ 7 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- 1/ 8 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞、卓球)
- 1/ 10 (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)
- 1/ 15 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞、卓球)
- 1/ 16 (木) 全道ピアサポーターオンライン会議
- 1/ 21 (火) センターピアサポDay
- 1/ 22 (水) 個別支援 (セイコーマート、サンガーデン、卓球)
- 1/ 24 (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)
- 1/ 28 (火) ウトナイ病院地域生活研究会
- 1/ 29 (水) 個別支援 (セイコーマート、ペットショップ、卓球、映画鑑賞)
- 2/ 4 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- 2/ 5 (水) 個別支援 (セイコーマート、ポッチャ、卓球)
- 2/ 6 (水) 例会 (各活動報告、個別支援、センターピアサポDayについて)
- 2/ 12 (金) 個別支援 (セイコーマート、図書館、映画鑑賞)
- 2/ 18 (火) センターピアサポDay
- 2/ 19 (水) 個別支援 (セイコーマートなど)
- 2/ 20 (木) 全道ピアサポーターオンライン会議
- 2/ 21 (金) 例会 (各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)
- 2/ 25 (火) ウトナイ病院ピアサポDay
- 2/ 26 (水) 個別支援 (セイコーマートなど)
- 2/ 27 (木)・28 (金) ピアカウンセリング研修