

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

2月に入り、センターでは七段の立派な雛人形を飾りました。段の組み立て方や、人形や小物の場所などわからないことばかりで、写真と照らし合わせ試行錯誤しながら6人がかりでなんとか飾り終えることができました。館内が一気に華やかな雰囲気になっています。少しずつ日が長くなり春が近づいているように感じますが、まだまだ寒い日が続きますので皆さん体調には気をつけてください。(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19日(金)に行われたクリスマスレクの参加者は14名でした。ピザやシチュー、ケーキなどボリュームたっぷりの食事を囲みながら、参加者のギター演奏、〇×クイズ、ビンゴゲームで盛り上がりました♪手作りのシチューはたくさんおかわりもしてお腹いっぱいになるまで皆さん食べていました。チーム戦の〇×クイズでは、クリスマスにちなんだ問題が出題されたのですが、意外と難しく頭を悩ませながらチームでワイワイと相談し合う姿が印象的でした。回答が割れることも多く、とても盛り上がりしていました。恒例のビンゴでは、揃った方から順番に並べられた景品の中から好きな景品を選びました。皆さんの笑顔がたくさんみられ、楽しい時間を過ごすことができました。



★1月レク「食べ放題」

1月23日(金)に行われた食べ放題レクには、5名が参加しています。今回は初めてしゃぶしゃぶ食べ放題の店『しゃぶ葉』に行ってきました。初めて訪れる参加者も多く、ワクワクしながら店内へ。しゃぶしゃぶは牛&豚のコースを選択し、皆さんお肉をたくさん食べしゃぶしゃぶを堪能していました。勢いよく食べ始めあっという間にお腹がいっぱいになり、最後はのんびりとソフトクリームやデザートを味わいました。皆さんたくさん食べて満足されたようでした。



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

【サポートセンター ぷるみえ】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
就労継続支援
B型事業所
を調査します！



【サポートセンター ぷるみえ】 ~答えてくれた方：酒井さん~

- ◆利用定員◆20名（現在の利用者数 23 名【最大 25 名】）
1 日 16~20 名に調整している（随時本人の希望を聞きながら 1 ヶ月単位でのシフト制）
・男女比 5 対 5 平均年齢 52 歳（50~60 歳代が 5~6 名）※勤続 25~26 年多い
- ◆利用条件◆苫小牧市内 苫小牧周辺なら自力で通所できる方
- ◆利用の場合の注意事項◆段差があり、バリアフリーではない→杖使用可 車椅子不可
- ◆通所の方法について◆無料バス券を使い、各自で通所（障害特性上困難な方送迎あり~無料~）
- ◆作業時間、休憩時間◆9：30~15：00（昼休み 12：00~13：00）他に、休憩は各自設定できる
- ◆具体的な仕事内容◆①軽作業=DM封入、梱包、ラベル貼りなど（全体の 70%を占める）
②生活作業=家事就労（清掃・洗濯・洗い物・買い物など）
③事業所外就労=・ポスティング（週 1）、出張作業、野外作業→雪かき 草刈り
・露店事業（焼き鳥など）・キッチンカー（4 人ずつ 2 交代）
【人気あり現在 13~14 名】
※ぷるみえの収益の柱→港まつり、スケートまつり、町内のお祭りなど
- ◆昼食について◆給食なし（各自持参、向かい側にある「あそしえ」からベーグル買うことも可）
【特別割引あり：400 円以上買うと 300 円 OFF】
- ◆工賃について◆時給 300 円（事業所外就労が困難な方は時給 250 円）
露店・キッチンカー担当時→時給 500 円
- ◆体験利用について◆最大 1 週間（1 日のみ、半日だけなど可）
- ◆レクリエーション◆月 1 回（土）あり
約 10 名~スポーツ交流会、ゲーム、調理、お食事会（びっくりドンキー等）など~
- ◆アピールポイント◆・マイペースで、穏やかに和気あいあいと仕事ができる
・最終的に出来高がない、完成度を求めない、コツコツやる軽作業好きな人には良い
・忙しい時は出来る人が出来る範囲で作業する。
・利用者同士が仲が良く、お互いバランスをとって作業している
- ◆問い合わせ先◆（0144）75-8500 酒井さん

川柳

センターへの投稿や川柳・俳句・ポエムをご紹介します。

俳句

学童へ
自分をもち
深く揺れ
T.Y

プロ野球
新庄日ハム
再始動
T.Y

養殖魚
大雪サーモン
ブランド化
T.Y

白老町
替香が分かれる
メガソーラー
T.Y



息を呑む
遅咲き花の
美しさ
T.Y

高齢化
頼みの綱の
地域医療
T.Y

苫小牧
文化ホールが
新開業
T.Y



美味しいカツカレー



皆さんはカツカレーはお好きですか？僕は昔からカツカレーがけっこう好きですね。レストランや食堂に行ってメニューを見て、迷ったら割とカツカレーを注文することが多かったように思います。洋食の王道メニューと言えるのかもしれないね。喫茶店で出すカツカレーもなんとなく美味しそうなイメージがあります（笑）。カツカレーは老若男女を問わず、たいていの人に好まれるメニューかもしれないね。苫小牧にもカツカレーがメニューにある飲食店がいろいろとありますので、いろんなお店のカツカレーを食べ比べして見るのも面白いかもしれませんね。皆さんはどこかおすすめのカツカレーのお店はありますか？（T.Y）



作業風景

NPO法人もなみ会

「もなみ」とはフランス語（モンアミ）で“私の大切な友達”という意味

- ・サポートセンターぶるみえ
- 「ぶるみえ」もフランス語で“はじめの”
- ・サポートセンターあそしえ
- 向かい側にあるベーグル専門店



レクのお知らせ

苫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 苫小牧地域生活支援センター多目的ホール①
 - ◎ 日 時 令和8年3月6日（金）13：30～15：00
 - ◎ 締切日 令和8年3月5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！

来年度のレクのご案内

3月のレク『レクミーティング』では、来年度のレクについて皆さんで話し合います。行ってみたい場所、やってみたいこと、食事に行ってみてみたいお店などなど…。皆さんの意見を参考にしながらレクの年間の予定をつくります。ミーティングに参加できない方も、メモやお電話でも受け付けていますので、職員までお気軽にお声掛けください。



作品介绍



☆H.O さんよりいただきました。

氣勢

天下無敵

挑戦



1月2月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 1/17 (土) 新年会&ミーティング (アルドール)
- 1/31 (土) ミーティング (アルドール)
- 2/7 (土) 室内ゲーム (アルドール)

アルドール

- 1/3 (土) 年末年始休暇のためお休みです
- 1/10 (土) 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
- 1/17 (土) 工作~オリジナルマグネット作り~
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 1/24 (土) クッキング~どら焼き~ (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ
- 1/31 (土) モルック (アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 2/7 (土) カラオケ (まねきねこ光洋店)、パソコンクラブ
- 2/14 (土) ちょこっとクッキング~バレンタインのお菓子~
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 2/21 (土) 工作~ポンポン作り~ (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ
- 2/28 (土) クッキング~バングラタン~ (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ

あそしえ

- 1/18 (日) 新年会 (イートアップ)
- 2/21 (土) クッキングクラブ

ぶるみえ

- 1/10 (土) お正月を楽しむ会
- 1/29 (土) 新年会 (イートアップ)
- 2/21 (土) ぶるみえレク (食事会)
- 2/27 (土) 調理を楽しむ会

緑ヶ丘病院

- ◎病棟
なし
 - ◎デイケア
 - 1/5 (月) 初詣
 - 1/6 (火) 書初め
 - 1/10 (土) 粉もんランチ
 - 1/13 (火) 人生ゲーム
 - 1/21 (水) 映画鑑賞
 - 1/30 (金) いい湯だな~ほのか~
 - 2/3 (火) 節分
 - 2/12 (木) くまちゃんラーメン
 - 2/13 (金) ダイエット
 - 2/19 (木) みんなの歌
 - 2/20 (金) 買い物
 - 2/26 (木) いい湯だな~なごみ~
- ※事情により変更となる場合があります。

まろにえ

- 1/10 (土) スパイスカレー作り
- 1/17 (土) お汁粉作り
- 1/24 (土) 書道
- 1/31 (土) かるたとり
- 2/7 (土) 恵方巻作り
- 2/14 (土) チョコレートブラウニー作り
- 2/28 (土) 卓球

こぶしフレンズ

- 1/8 (木) ミーティング
- 1/22 (木) 新年会
- 2/12 (木) ミーティング
- 2/26 (金) 勉強会

1日の流れ

休憩は各自、自由に設定できます

- 9:00 開始
- 9:25 朝の体操 (任意)
- 9:30 ミーティング
- 9:35 午前の作業開始
- 12:00 昼休憩
- 13:00 午後の作業開始
- 14:45 清掃
- 15:00 作業終了





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？

- 皆さん、とげとげしいところが全く無く、ほんわか柔らかい雰囲気でした。
- 丁寧にスライドで説明していただいて、とても分かりやすかったです。利用者の方達も真剣に作業を行っていて、良い雰囲気でした。
- とても温かい雰囲気、スタッフさんも優しい方々でした。
- もともと一軒家の家を作業場としている所なので、作業所内は普通の家の中のぬくもりを感じました。

○気付いたことや、良かったことは？

- お互い声掛けをしながら、協力して作業していたことです。
- 露店事業とキッチンカー事業があることに驚かされました。
- 見学の時に、皆さんがそれぞれの作業をされていて、無理なく、ご自分のペースでされているのがとても良かったです。25～26年も働いていらっしゃる方もいるそうです。
- レクリエーションが月1回あるとのこと。お食事のレクもあったりして、皆さんが楽しめるレクがいろいろあります。

○印象に残っている事は？

- 優しい職員さん達に見守られながら、丁寧に作業している風景です。
- 様々な事業があって、利用者さんも自分に合った作業を選択できる点です。
- “皆さんが仲良く穏やかに働いている” 忙しい時には無理なくやれる人がやる” 素敵な職場だなと思いました。
- ぷるみえで働いている利用者の方々が、一つ一つ丁寧に作業をされておられました。無理のない作業だったと思います。

○見学をして初めて知った事は？

- 露店、キッチンカーなど思ったより幅広い作業があることです。
- 露店、キッチンカー事業は工賃が200円アップする点です。
- 仕事内容の説明で「事業所外就労」について知りました。露店事業やキッチンカー事業など外に出向しての仕事で、イベントのお手伝いをするそうです。(港まつりやスケートまつりなど)
- 一番長く勤められてる利用者の方は、25年くらい利用されてるとのことです。びっくりしました。すごいことだと思いました。



(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/ 6 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- 1/ 7 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- 1/ 14 (水) 個別支援 (イオン、散髪)
- 1/ 15 (木) 例会 (各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)
全道ピアオンライン会議 (今年度の振り返りと来年度に向けて)
- 1/ 16 (金) 勉強会『オープンダイアログが教えてくれるとても大切なこと』
- 1/ 20 (火) センターピアサポDay
- 1/ 21 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- 1/ 27 (火) ウトナイ病院地域生活研究会 (センターで新年会)
- 1/ 28 (水) 個別支援 (イオン、映画鑑賞)
- 1/ 29 (木) 例会 (各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)
- 2/ 3 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- 2/ 4 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)、バス同行支援
- 2/ 6 (金) バス同行支援
- 2/ 9 (月) バス同行支援
- 2/ 10 (火) ウトナイ病院ピアサポDay
- 2/ 12 (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)
- 2/ 17 (火) 西胆振圏域地域移行研修会 (室蘭)
- 2/ 18 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- 2/ 19 (木) センターピアサポDay
- 2/ 24 (火) ウトナイ病院地域生活研究会 (スノードロップ見学)
- 2/ 25 (水) 個別支援
- 2/ 26 (木) 例会 (各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)