

2025 年 4 月 25 日 No.154

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！

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

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。

苫小牧地域
生活支援情報誌

やっほ YAHHO

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

声をあげかけ、♪「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～」

◎地域生活支援センターの2025年度レクレーション予定が決まりました！

月	内容	場所	その他
4	道の駅・フェリーターミナル見学	・道の駅ウトナイ湖 ・苫小牧西港 フェリーターミナル	
5	花見	緑ヶ丘公園	
6	バーベキュー	センター	
7	登別マリンパーク	登別	
8	流しそうめん	センター	
9	サーモンパーク千歳	千歳	
10	クッキング	センター	
11	温泉	虎杖浜温泉	
12	クリスマス会	未定	
1	食べ放題	しゃぶ葉	
2	買い物レク	イオン苫小牧	
3	レクミーティング	センター	

レクの詳細は、前月末からセンター掲示板に掲示しています。参加を希望される方は、締切までに申込みをお願いします。

あくまで予定ですので、変更になる場合があります。ご了承ください。



編集後記

4月になり新年度が始まりましたね。今年度も2ヶ月おきにYAHHOを発行していきます。よろしくお祈りします。今回初めてレクの年間行事予定を考えさせて頂いたのですが、実際に自分の行ったことのない場所や大勢で行くとなると、何かと調べが必要だったり、事前に下見した方が良かったなと思ったり、色々考えることがあり大変でした。知らない場所でも今はインターネットに情報がたくさんあるのでありがたいです。皆さん、レクの参加お待ちしておりますね。(M)

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

【就労継続支援B型事業所 みのり】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！



【就労支援B型事業所 みのり様】 ～答えてくれた方：畠山さん～

◇利用定員◇ 20名（現在の利用者数30名、男女比3対7）

◇利用者の年齢層◇ 40歳代以上が多い

◇利用条件◇ 対象の地域特になし、精神・身体などの障害すべて可

◇利用の場合の注意事項◇ 作業場は主に2階にあり階段を使うため、足の不自由な方は難しい
※基本は座って手作業を行う

◇通所の方法について◇ バス・自転車・徒歩・送迎(無料)→全体の6割が使用(大成町～明野新町)
※苫小牧市外でも可能であるが車通勤になることもある

◇作業時間、休憩時間◇ AM10時～12時 PM13時～16時
(12時～13時昼休み 他1時間ごとに10分休憩)
※午前中は約15～16名、午後は約5名が作業している
※遅刻や早退は可能、働き方は利用者様に合わせている
※昼休憩はコンビニを利用する方や横になり静かに過ごしている方が多い

◇営業している曜日◇ 月・水・金/13時～15時、第2土曜日/10時～15時、祝日

◇具体的な仕事内容◇ 雑貨作り、請け負い作業（シール貼り、水道メーターの分解、お店1階の店頭販売業務 ※全て施設内作業）
☆お店ではお金のやり取りはスタッフが代行、挨拶（「いらっしゃいませ」）などは利用者様が行う→不調の場合はバックヤードで休んでも可
※その他作ったものはネット販売・地域販売もあり

◇昼食◇ 希望者のみ無料提供（就労支援センターまろにえのおかず、白米は当所で提供 ※自分で用意も可能）

◇工賃/時給◇ 初め200円→①通所週1～2回200円、週3回250円、週4回300円
週5回以上350円
②通所回数40回以上で5円増 ※更に40回ごとに5円増

◇体験利用◇ 有 ※利用までの流れ：電話相談(本人または相談員など)より日程調整→見学→体験通所→通所決定

◇レクリエーションについて◇ 月1回あり（千歳サーモンパーク、白老マザーズ、きのこ王国、イオンなど、外での活動が多い。事業所内ではクリスマス会など。）

◇就労継続支援B型事業所みのり様で仕事をする魅力やアピールしたいこと◇
☆1人作業が多く、自分のペースで作業ができること

◇問い合わせ先◇ (0144) 77-5080



趣味あれこれ

皆さんはどんな趣味を持っていますか？特に趣味はなく、寝ることが趣味という方もいるかもしれませんね（笑）。趣味の種類は色々あります。スポーツ、楽器、日曜大工、囲碁や将棋、料理や食べることに、旅行、ガーデニング、ショッピング、手芸、ファッション、美容、温泉、音楽や映画鑑賞、カラオケ、釣り、何かのコレクション、車やバイク、ドライブ、推し活、読書、絵画、お酒、ゲーム、ペットの世話、パソコン、絵手紙、書道、漫画、アニメなどなど・・・。

自分の好きな趣味はその人を豊かにしてくれそうですね！だいたい人は自分の好きな趣味の分野で他の人より優れていたいという願望があるのではないのでしょうか。

趣味を究めるのは自分磨きに通ずるものかもしれませんね。皆さんも自分の好みの趣味を見つけて人生をエンジョイしてみませんか？（T.Y）

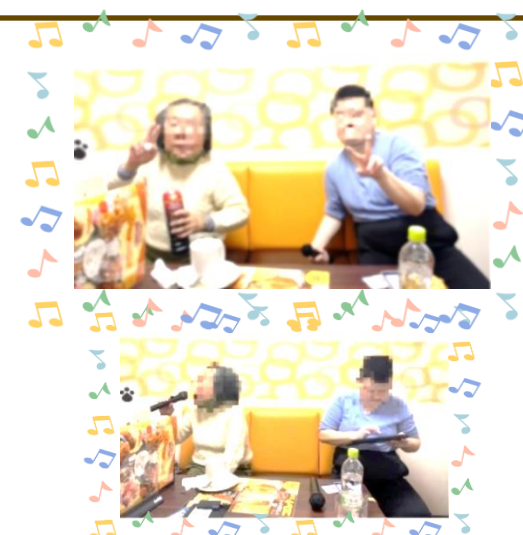
みのりストア



★2月レク「カラオケ」

2月21日（金）に行われた「カラオケレク」の参加者は2名でした。職員と3人でまねきねこ光洋店へ行き、歌ってきました！特に順番など決めずにそれぞれのタイミングで自由に曲を入れながら、好きな歌を歌っていききました。昭和の歌もあれば最近の歌もあり、楽しい時間を過ごしました♪

参加人数が思っていたより少なかったのですが、その分たくさん歌うことができ、お二人とも満足されていました。たくさん歌い後半疲れてきたこともあり、予定を少し早めて帰ってきました。



★3月レク「レクミーティング」



1月23日（木）に行われた「レクミーティング」の参加者は4名でした。最初に、今年度行われたレクの振り返りを行いました。皆さん自分が参加したレクについての感想や意見を積極的に発表してくれました。続いて今年度のレクについて、行きたい場所やこんなことをしてみたい等、たくさんの意見が次々と出てきて、たくさん出た意見の中から皆さんに上位4つを選んでもらい、希望が多かったものを参考に今年度のレクを決めさせて頂きました。



苫小牧地域生活支援センター 5月のレクリエーションは、花見です♪

◎ 場 所 緑ヶ丘公園（苫小牧市高丘）

◎ 日 時 令和7年5月 2日（金）13：30～15：30

（悪天候時は、5月8日（木）に変更）

◎ 締切日 令和7年4月28日（月）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！



お知らせ

4月よりパソコンクラブは、

第2・第4木曜日 15：00～16：00

に変更になりました。



3月4月地域活動カレンダー

ほのほのクラブ

- 3/ 8 (土) 茶話会 (アルドール2階食堂)
- 3/15 (土) 総会 (金剛園和み亭)
- 4/ 5 (土) ミーティング (アルドール2階食堂)
- 4/19 (土) カラオケ (まねきねこ光洋店)

アルドール

- 3/ 1 (土) ちらし寿司&カップケーキ作り
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 3/ 8 (土) ちょこことッキング〜クッキー作り〜
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 3/15 (土) カラオケ (まねきねこ光洋店)、パソコンクラブ
- 3/29 (土) 設備工事のため施設はお休みです
- 4/ 5 (土) ハンドメイド〜ハーバリウム作り〜
(アルドール2階食堂)、パソコンクラブ
- 4/12 (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
- 4/19 (土) スポーツ〜モルック〜 (アルドール2階食堂)、
パソコンクラブ
- 4/26 (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

あそしえ

- 3/22 (土) あそしえレク (食事会)
- 3/29 (土) クッキングクラブ
- 4/19 (土) クッキングクラブ
- 4/26 (土) あそしえレク (お食事会)

ぷるみえ

- 3/22 (土) ぷるみえレク (お食事会)
- 4/19 (土) ぷるみえレク (お食事会及びお買い物会)

緑ヶ丘病院

- ◎病棟
なし
- ◎デイケア
3/ 3 (月) ひなまつり
3/12 (水) 就労プログラム〜障害者総合支援法について〜
3/14 (金) ホワイトデー
3/22 (土) デザートバイキング
4/ 3 (木) 園芸
4/ 9 (水) 美術協会展 見学
4/12 (土) 麻雀交流会
4/18 (金) 釣り
4/23 (金) 就労プログラム〜3月の続き〜
※事情により変更となる場合があります。

まろにえ

- 3/ 1 (土) 大人の塗り絵
- 3/ 8 (土) お鍋でグラタン作り
- 3/15 (土) ステンドグラスクッキー作り
- 3/29 (土) 納会レク
- 4/ 5 (土) 書道
- 4/12 (土) キャベツコロッケ作り
- 4/19 (土) 北大演習林散策
- 4/26 (土) 桜餅といちご大福作り

こぶしフレンズ

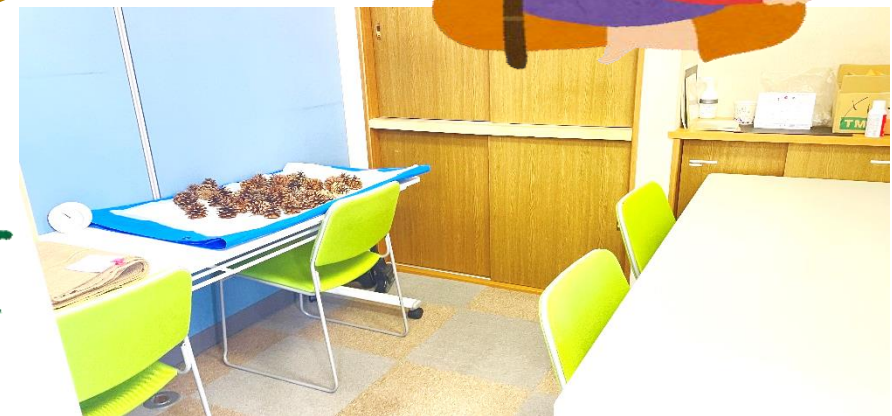
- 3/13 (木) ミーティング
- 3/27 (木) 茶話会
- 4/10 (木) ミーティング
- 4/24 (木) 料理



みのりストア店内



作業場だよ〜





社会資源調査隊 ～ 調査の感想～



(訪問の感想)

○雰囲気はどんな感じでしたか？

- ・1階のお店は、いろんな手作りの雑貨があり、とてもかわいいものばかりでした。静かで落ち着いて観ていられました。2階は作業場で20人程の利用者さんが居ましたが皆、穏やかな表情で落ち着ける雰囲気でした。
- ・利用者さん達が作成したキーホルダーや小物が売っているショップがあり、活気に溢れている雰囲気でした。
- ・店内はおしゃれでした。作業場はマイペースに行える感じで、皆さんの温かな雰囲気が伝わりました。

○気付いたことや、良かったことは？

- ・送迎と昼食が無料であるのは、利用しやすいと思いました。手作業が多いのでマイペースに作業しやすいところが良いと思いました。
- ・一人一人個人で小物作りをしているので、自分のペースで取り組める点が良かったです。

○印象に残っている事は？

- ・商品に、利用者さんからのメッセージが入っているところです。それにより、作った利用者さんの思いが見えました。
- ・無料でまろにえの昼食を食べられること、工賃の上がり方が印象的でした。
- ・作業場の皆さんが、それぞれのペースで少しずつ物作りをしておられ、マイペースに行えることは本当に大切なことだと思いました。

○見学して初めて知った事は？

- ・海岸の流木を使ってそれを商品にする為に試行錯誤しながら形にしていることです。
- ・ショップが併設してある事と、個人作業が主なのでマイペースで作業できることです。
- ・工賃も作業日数によって違うので、このような支給方法もあると知れました。事業所で提供している昼食も無料であることを知り、いいなと思いました。月1回レクリエーションがあり、白老のマザーズなどに行ったことです。

○社会資源調査隊の取材参加についての振り返り

- ・取材を受けてくれた担当者の方がとても穏やかで話しやすいので、スムーズに話を進めることができました。みのり全体の雰囲気が現れていたと思います。
- ・記録係としてあと一歩だと感じました。質問がしやすい雰囲気だった為、仲間がたくさん質問していたり、スムーズに行え活躍が見れました。
- ・写真係を担当し、たくさん撮影をして良いと言って頂き、安心して作業現場の様子や施設内の撮影が出来ました。



(社会資源調査隊 ピアヘルパー)

☆☆ピアサポーター活動報告☆☆

- ・ 3/ 4 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- ・ 3/ 5 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞、卓球)
- ・ 3/ 6 (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)
- ・ 3/ 7 (金) 移行支援協議会
- ・ 3/ 11 (火) 千歳センター交流会
- ・ 3/ 12 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞、卓球)
- ・ 3/ 13 (木) 全道ピアオンライン会議
- ・ 3/ 18 (火) センターピアサポDay
- ・ 3/ 19 (水) 個別支援 (セイコーマート、サンガーデン、卓球)
- ・ 3/ 25 (火) ウトナイ病院地域生活研究会
- ・ 3/ 26 (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)
- ・ 4/ 1 (火) ウトナイ病院地域生活研究会打ち合わせ
- ・ 4/ 2 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- ・ 4/ 3 (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)
- ・ 4/ 9 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞、卓球)
- ・ 4/ 15 (火) センターピアサポDay
- ・ 4/ 16 (水) 個別支援 (セイコーマート、映画鑑賞)
- ・ 4/ 18 (金) 例会 (各活動報告、個別支援、地域生活研究会について)
- ・ 4/ 22 (火) ウトナイ病院ピアサポDay
- ・ 4/ 23 (水) 個別支援 (セイコーマートなど)
- ・ 4/ 30 (水) 個別支援 (セイコーマートなど)