

地域活動支援センターサテライト「憩いの場」 サテライトクリスマス

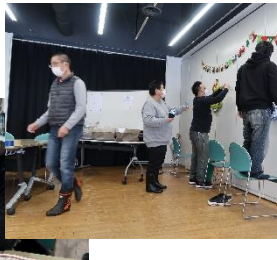
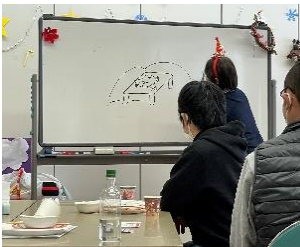
～飾りづくり～

今年のクリスマスはクリスマスツリーやバナー、サンタ人形にトナカイなど、例年よりも多くの飾りをみんなで作りサテライト内がとっても華やかになりました！
ガラス一面がいっぱいになるほど飾ったので、来年はどんなのを作るんだろう、ハードル上がっちゃうね～と笑っていました。



～クリスマスパーティ～

クリスマスパーティはゆうで開催！
からあげやコンスープ、ピザなどの美味しい料理を作って食べたり、お絵描きゲームや玉入れゲーム、メンバーさんによるライブなどのレクで大盛り上がり！とても楽しい1日となりました。



自分はみんなと飾りつけやテーブル出しなどの会場づくりをしました。
みんなが集まることを考えながら、楽しくできたと思います。会場づくりが早く終わったので、その後料理の手伝いをしました。ピザづくりでしたが、間違っって早い時間に焼き始めてしまい、慌ててオーブンを切って保温に…
しかし温度が高くて、なんと保温なのに焼きあがってしまいました！これにはみんなで大笑いしました。
朝は天気が悪かったけどその後は晴れて、料理にレク、とっても楽しく過ごせました。

(Y.T)



今回のクリスマス会はゆうでやりました。私は、サンタさんや星など会場の飾りつけをしました。また今回は、クリスマス会の始めと終わりのあいさつをお願いされまして、とてもビックリしました。当日はサンタ帽と白ひげを付けて、サンタさんになって挨拶をして、似合うとみんなに言われました。笑
とても緊張しましたが、クリスマス会が盛り上がり良かったです。

熊谷

日帰りバス旅行



10月15日に「歩こう会慰労会」で赤平にあるエルム高原温泉に10名で出かけました。きれいな紅葉を眺めながら温泉にゆっくり入り、美味しい料理を食べてきました。帰りの車の中でカメムシに遭遇するハプニングに見舞われましたが、皆さん温泉で癒されゆったりしたひと時を過ごしました。歩こう会に参加された方は1年間お疲れさまでした。来年度も頑張ってお歩こう！

パークゴルフ大会

10月下旬、今年度最後のパークゴルフとして大会を開催しました！
大会とは言いつつも、普段通り楽しくプレーをして盛り上がり、最後には表彰と景品が授与されました。
来年度もまたやりましょうね



1年通してやってたら
上手くなりました！

高橋



ハロウィンパーティィ

今年のハロウィンは、クイズや福笑いといったレクの他にも、ピニャータ割りに挑戦しました。なかなか割れなかったり、紐がちぎれてしまったりとハプニングもありましたが無事にすべて割り、中のお菓子を手に入れることができました。



マイナンバー 制度 睡眠について

睡眠について

講師に来ていた看護師さんが、「年を取ると眠れなくなる」、「トイレが近くなる」と話していました。

まさにそう。19時には眠気がやってきてテレビを見ながらとうとう…。23時くらいに目が覚めてトイレに行く。それからは目が冴えて眠れなくなってしまいます。

冒頭にも書きましたが、年なので仕方ないですね。H・K



出前講座

砂川市役所、砂川市立病院から講師が来てくれました！



マイナンバー制度

今回のマイナンバー制度の講座は大変良かったと思います。

私の母（御年74歳）はマイナンバーカードに対して拒絶反応を起こします。テレビ番組で「マイナンバー関連」のニュースが流れるや否やチャンネルを切り替えて好きな番組を見始める始末。母は頑固にマイナンバーカードを作ることを拒むので、町役場の担当者に託します。

今回、出前講座を開催して下さった砂川市役所に感謝したいと思います。ありがとうございました。たきりゅー

精神障がい者地域生活移行支援協議会を開催しました!

新型コロナウイルス感染症の影響を鑑みて、今年度は第1回目を書面で、第2回目はオンラインで開催しました。

地域定着支援を利用されていますが、支援者とご本人との間で支援の認識にギャップがあり、支援が困難になってしまった事例でした。

第1回目では配布した事例について質問を集め、質問とその回答を一覧にして返送しました。

第2回目では zoom ミーティングでグループワークを行い、1回目の内容を掘り下げて、今後の支援についてアイデアを出し合いました。

オンライン開催は初めての試みでしたが、積極的に意見が交わされて様々なアイデアを聞くことができました。オンライン越しだからこそその参加のしやすさもあったと思います。

たくさんのご参加ありがとうございました。次回もまたよろしく願いいたします。



学習会では、引きこもりについての話題が多くなっています。会に参加している家族の半分は社会的な引きこもりの状況です。今では、全国の引きこもり人口は115万人とも言われており、社会的にも大きな問題になっています。

家族学習会では、彼らを見守るご家族の心情や苦悩、将来への不安などが語られています。なかでも、10年、20年と、引きこもりを見守り続けてきた親も高齢化してきて、ここでも8050問題が見えてきます。

大きな活動ではありませんが、月に1回集い、日常の不安や問題を語り合い、心の整理ができる場として活用していただければよいと思います。

家族学習会より

日 時：毎月第3金曜日 13:30~15:00

場 所：砂川市地域交流センターゆう 中研修室

参加費：無料



— 統失仲間あつまれ! うつ・そううつ仲間あつまれ! —

不安な気持ちやグルグルと頭の中で考えてしまうことを言葉に出すことで、気持ちが整理されたり軽くなったりしたという経験はありませんか?

「統失仲間」「うつ・そううつ仲間」は、誰かに聞いてもらうことで心がスッキリしたり、困りごとの対処法を知ったり、薬や福祉サービスなどの情報交換ができる場でもあります。同じ病気であれば、症状はそれぞれでも、わかり合えることも多いのではないのでしょうか。

また、みなさんのお話を聞いていると、さまざまな生き方や考え方を知ることができ、「自分ももっと人生を楽しんでみよう!」という気持ちになり、参加するたびに良い刺激を受けています。

ぜひ、みなさんの知人・友人にも紹介していただき、「統失仲間」「うつ・そううつ仲間」の輪を広げていきたいです。

※昨年11月より再開しています。ただ、再び、新型コロナウイルスの感染が拡大してきている状況もあり、今後も状況によっては、中止となる場合がありますのでご了承ください。

ピアサポーター活動を紹介します

新年あけましておめでとうございます。

昨年はお世話になりました。今年もどうぞ、よろしくお願いいたしますします。



季節ごとに
服が変わります！



ぴあサポ通信を発行します！
ふくいばたお通信

秋ごろよりじわじわ制作しています。
タイトルは現ピアサポーターたちの名前の頭文字を取って命名しました。
ちゃっかりキャラクター化もしています笑
1月の冬号から始まり、季節ごとに発行していく予定です。お楽しみに！

全道ピアサポーター研修に参加しました！



初めにアイスブレイクで「私のイチオシ」を紹介。苫小牧はよいとまけ、余市はリンゴやワインでした。和歌山のピアとの交流ではコロナ禍での活動についていろんな工夫を知りました。

三日目は「私のリカバリーを」を語り、自分を振り返りました。私の自信はチャレンジすること。やってみないと上手くいくか分からないからです。私の夢は塾の講師です。それが実現するかは分かりません。

三日間で学べたことがたくさんありました。日々精進してこれからも頑張っていこうと思います。S・O



ピアカウンセリングセミナーを受けました！

11月にオンラインピアカウンセリングセミナーに参加させていただきました。自分は8月からピアサポーターになったばかりだったので、最初の数時間は緊張していましたが、他のピアの方たちの話を聞いたり、自分が発言することにより緊張はどこかに飛んでいきました。

いろんな方と関わり、共有することによって、一回り成長できたと思います。この経験を活かして今後の活動にも繋げたいと思います。
E・T

〇社会福祉法人くるみ会 地域生活支援センターぽぽろ

住所 砂川市西1条北5丁目1-17
電話 0125-55-3101
FAX 0125-55-3102

〇地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

開所時間 平日9:30~15:30

