

お知らせ

もくようび
毎週木曜日の15:00~17:00は、

じかん
ピアサポーターがいる時間になっています。

はなし かつどう
ピアサポーターとお話をしてみたい方、活動に

興味がある方は、ぜひ、お立ちより下さい！

編集後記



冷気が一段と深まり冬の訪れを感じる今日このごろ、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

最近はコロナウイルスも息をひそめていますが、まだまだ油断は出来ず、マスク生活は続きそうですね。

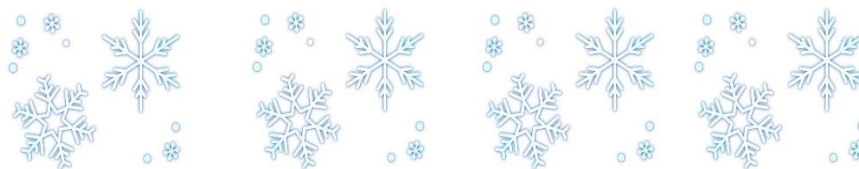
しばらくぶりに5号目の通信を出すことになりました。
今後も不定期ですが、地活の近況をお知らせしていきたいと思っています。

今後とも、宜しくお願いします。

オリジン origin 通信

Vol.5 令和3年11月発行

帯広地域活動支援センター ドロップイン
帯広市西6丁目南6丁目3ソネビル2階
TEL0155-23-6073 FAX0155-20-7367



おびひろせいかつしえん
*帯広生活支援センターの歩④

おびひろせいかつしえん しょうちょう みかみ まさ
帯広生活支援センター 所長 三上 雅

いま ととき なに き やきにく
今も時々、何かしたいことないですかと聞くと、みんなで焼肉し
たいとか花見したいという話を聞きます。これまでも、いろい
ろなことを利用者といっしょに企画し実行してきました。花見、温泉、
パークゴルフ、平原祭り、全国精神障害者大会（沖縄、東京）な
どを思い出します。東京に行った時は、東京ドームでプロ野球
も観てきました

そうだん せいかつしえん かん じかん
相談・生活支援に関しては、時間をおかずにタイムリーにかかわ
る、まずは訪問という姿勢でかかわっています。希望者には24時
間対応の携帯電話の番号を伝えました。部屋の蛍光灯交換、引っ越
し、部屋の掃除、変な手紙がきた、電気製品が壊れた、水道が凍っ
た、グループホームのつらら落とし、悪質商法で高額な布団を買
わされクーリングオフの手伝い、精神科病院を退院する人の部屋
探し、本当になんでもやりました。

かたひら しゅうろうそうだん ひ もう そうだん う かいさい
片平さんは就労相談の日を設けて 相談を受け、セミナーも開催
し、今のだいちの基礎をつくりました。 <つづく>



ドロップインってどんなところ？

利用者さんの声

- *友達作り、交流の場・・・
- *相談もできるよ
- *仕事をしてない人もしてる人も色々いるよ。
- *CDを聴いたり、テレビを見たり・・・
- *新聞が読める



「休む」=イコール「寝る」？こころの元気+より

漠然と「休む」という時、何をすればいいのか？何もし
なくていいの？寝てればいい？・・・と考えてしまうかも
しれません。ズルズルと時間だけが過ぎ、気が付けば一日
が終わることも・・・こんな時、「1日を無駄にしてしまっ
た。」と焦ったり、罪悪感を抱きがちですね。

例えば「休む時に、すること・しないこと」をあらかじめ
考えて紙に書いて置き、休む時に実行します。ポイントは
は出来なくても、自分を責めないことです。「本も読めない
な～」「それくらい疲れているのか～」「寝よ、寝よ」「休む
事は自分のエネルギーを貯めるのに必要」と考えるのです。



