

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



そ ら
SORA

《発行》 社会福祉法人 せらび 千歳地域生活支援センター
〒066-0041 千歳市清水町4丁目15番1号 TEL(0123)40-6323

※千歳地域生活支援センターでは地域で暮らす精神障がい者を主な対象に日常生活支援(相談や情報提供等)をはじめ、仲間同士の交流等を行ない、当事者にとってより暮らしやすい生活が出来るよう支援しています。

祝 20 周年記念レク 祝

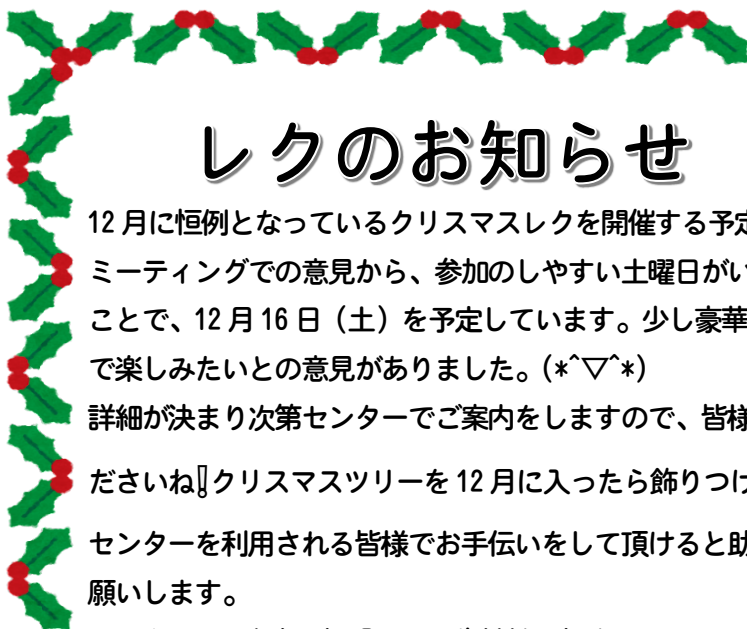
今年の10月1日で千歳地域生活支援センターは20年目を迎えました。

今回は毎年恒例の周年レクのほか、節目として10年ぶりに文集を作成しました。文集については普段センターに來所していただいている方からのメッセージや職員それぞれが入職してからの経過も振り返りながら一人ずつメッセージを作成し、仕上げました！完成したものを当日のレクに参加してくださった方たちや文集作りに参加してくださった方たちを対象に記念として配布させていただきました。

20周年レクは千歳市総合福祉センターの4階の会場を借り、当センターに関連したクイズ大会から始まり、当センターの初期からを振り返るムービー上映会、飲食をしながらの談話など、最後には参加者の皆さんと一緒に記念撮影を行い会を終了しました。



皆さんと節目を祝ったり、過去の活動を振り返る中で懐かしんだり、笑い合う場はとても心地よく楽しい一時でした♪今後もまた25周年、30周年を皆さんと笑顔で迎えられたらと思っています(๑•̀ㅂ•́)♪ゞ



レクのお知らせ

12月に恒例となっているクリスマスレクを開催する予定です。利用者ミーティングでの意見から、参加のしやすい土曜日がいいのでは？とのことで、12月16日（土）を予定しています。少し豪華なお食事とゲームで楽しみたいとの意見がありました。（*^▽^*）
詳細が決まり次第センターでご案内をしますので、皆様、楽しみにしていてくださいね♪クリスマスツリーを12月に入ったら飾りつけをする予定です！
センターを利用される皆様でお手伝いをして頂けると助かります。よろしくお願いします。

*センターでは毎年、年明けに千歳神社へ初詣レクや、百人一首をして過ごしています。
12月1日（金）に行う利用者ミーティング後に予定を立てたいと思います。



センターの正月休みについて



土	日	月	火	水	木	金
12/30	12/31 年越し	1/1 元旦	1/2	1/3	1/4	1/5
休み	休み	休み	休み	休み	休み	開館

***12月29日（金）は大掃除の為、通常利用できません。**

午前中に掃除のお手伝いができる方を募集しております！

年始は1月5日（金）から通常開館となります。



上記期間中、お休みを頂いております。
ご理解の程よろしくお願い致します。

みんなで小樽に行ってきました



9月6日（水）、皆さん楽しみにしている一大イベント「バスレク」を開催しました！！
今回の行き先は投票で第一位だった「小樽」に行きました♪

当日の天気は晴れ★参加者は約 20 名ということで、朝からにぎやかでした☆行きのバスではスタッフが小樽にまつわる問題を出題し、かま栄のかまぼこに関する問題などもあり、「寄ったらその商品買ってみようかなあ！」という声もあり到着前からウキウキ気分♪

小樽に到着後は2つのチームに分かれ、海鮮丼チームと鶏の半身揚げで有名な「なると」チームでそれぞれ昼食をとりました！海鮮丼はリーズナブルな価格で美味しい海鮮を堪能でき大満足♪なるとチームも好きなメニューを注文し、ボリュームミーな中華料理を楽しみお腹がいっぱいになったようでした♪



小樽グルメ



食事のあとはそれぞれチームに分かれて散策タイムとなりました♪バス内の問題に出ていたかま栄には両チーム立ち寄ることができ、「クイズに出題されていた売上1位のかまぼこを買いました！」などの声も♪他にもオルゴール堂、ルタオなど小樽ならではの店をめぐりお買い物を楽しんでいました！他地方にもあるお菓子屋さんなどもありましたが、小樽限定のお菓子もありそれを狙って購入する人も多くいましたね\(@o@)/！

後半になってくると歩き疲れてたびたび休憩をはさみましたが、小樽には様々なところにベンチがあり安心して観光を楽しむことができました♪皆さん大好きソフトクリームのお店などもいろんなところにあり、気になったところに立ち寄っている方もいましたよ！



思う存分小樽を楽しんだ後は小樽運河の前で記念写真を撮りました！帰りのバス内は歩き疲れた方も多く皆さんゆっくり休まれましたね。

今年も皆さんの協力のおかげで無事バスレクを実行できました！ありがとうございました！来年も楽しい時間をみんなで過ごせますように・・・☆





農福連携の情報



農福連携という言葉は、2010 年に鳥取県にて農業と福祉が協力した事業を推進したことから広まりました。また、農業を営む方々の高齢化と働き手不足の問題もあり、それらの対策の一環として徐々に全国へ取り組みが拡大していきました。農福連携が目指すところは、障がいや苦手なことがあっても、誰もが同じような生活ができる社会作りと、障がい者の働く場の確保を提供していくことです。



千歳市における農福連携について、就労推進室やませみの野田氏よりお話を伺うことができました。

はたらく部会による福祉事業所へのマッチングの取り組みは令和 2 年から始まりました。千歳市には就労継続支援事業所の A 型が8か所、B 型が 22 か所あります。そのうち令和 4 年度の作業実績では 12 か所の事業所が農業の仕

事に取り組んでできました。実際に農業の仕事に携わった利用者さんからは、青空の下、太陽の暖かさを感じながら仕事をする事で、気持ちがいい、調子が良くなった、達成感があるなどの声が聞かれているようです。また、ある利用者さんからは

次の仕事はいつやるの?と楽しみにされたようです。♪~(^o^)

しかし、課題もあり、郊外への移動にかかる費用や休憩場所、仮設トイレの確保の問題などがあるようです。関係者の皆さんは日々、希望される方々が少しでも働きやすいように、いろいろと考えてくれていました。



トマトを出荷する為の箱を組み立てている場面



ピーマンの収穫場面
収穫後はヘタ切りをします



人参の収穫場面。余分な葉と根を切り取ります



ピアサポーター活動記



ピアサポーターとは精神障がい者地域生活支援事業を利用して精神科病院の退院を目指す方に対して仕事として外出支援などを行う回復者の方のことです



仲間が増えました！

9月からピアサポーターが1人増えました！

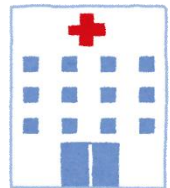
新しく仲間に加わってくれたMさんは以前からピアサポーターに興味があり、何度か話を聞きにきたり、交流会に参加したり、通所先の職員さんからも背中を押されて応募してくれました。

早速、研修会への参加や勉強会での発表など頑張ってくれています。



石狩ファミリアホスピタルでの発表

病院に話を聞きに行った際に『この数年で職員の入れ替わりもあって事業やピアサポーターの事もあまり知らない職員もいる』という話があり、あらためて職員勉強会で事業の話などさせてもらうことになりました。



お昼休みに病院内で行われる自主参加の勉強会でしたが、30名程参加してくれました。

Mさんはこの時が発表デビュー★今回は持ち時間も短いので、ピアサポーターからは自らの体験も含めた自己紹介をインタビュー形式で発表してもらいました。

事前に定例会で練習もしましたが、先輩ピアサポーターはもちろん、Mさんもデビューとは思えないほど堂々と話してくれました。また対面ということもあり、職員さん達が真剣に聞いてくれている様子も見られて、話しがいいもったようでした。



全道ピアサポーター研修会

コロナ禍前は毎年札幌で行われていた、全道のピアサポーターが一堂に会する3日間の研修が10月末に開催されました。

昨年度はオンラインと集合型のハイブリット研修でしたが、当センターを含め9割以上がオンライン参加(笑)…。しかし今年は40名程(約半数)は札幌に集まり、対面での交流もたくさん出来たようです。

慣れないホテル宿泊や研修の緊張もあってか、特に2日目夜はグッタリした様子も見られましたが、これまで画面上でやり取りしていた方達と直に会って話が来て、刺激もたくさんもらったようでした♪(毎月オンラインでの全道会議をしています)

ホワイトの会

～普段思っていることを気軽に話してみませんか～

ホワイトの会とは、障がいを持っていることで感じていること、悩んでいることを持ち寄って話し合う会です。茶話会形式で開催しています。

ホワイトの会では、皆様が気軽に身構えることなく、話を聞いてもらえる場になっています。話を聞いてもらうことで、仕事や生活に役立つ情報源になる方もいらっしゃるようです。(*^▽^*)

仕事の愚痴や休みの日の過ごし方などの話題もあり、他の方の気分転換方法やストレス発散方法などを聞くことができます。実際に仕事をされている方もご参加されており職場での出来事などを話し合われています。仕事をして得たお金の使い道や健康に関する話の話題、会を通して久しぶりに友人に会えることなど、それぞれが有意義な時間を過ごされている様子が伺えます。興味のある方はセンター（西山）までご連絡下さい。



★ホワイトの会について聞きたいことがあれば気軽にお問い合わせください★

千歳地域生活支援センター 予定表

おれんじの会（パソコンサークル）

※予約制ですので前日までにお申込み下さい。

下記時間内で最長1時間の利用です。利用者が多数いる場合は、調整させていただきます。

ホワイトの会

◎参加される方は当日14:30までにお申込み下さい。

◎会費1000円（お茶菓子代）

11月27日（月）

毎週 木曜日

13:30～15:30

毎月最終 月曜日

15:30～17:00

レッツスポーツ

12月20日（水）15:30～17:00

場所：千歳市スポーツセンター

詳しいことは決まり次第、当センターの掲示板にて告知します。

利用者ミーティング

◎申込みの必要はありません。

2023年12月1日（金）

毎月第1金曜日

16:00～17:00

千歳地域生活支援センター

Tel 0123-40-6323

ひきこもり家族交流会

今年度の開催は未定です。
※個別での相談は受け付けています。
お問い合わせは千歳保健所
（TEL0123-23-3175）まで。

こころの健康相談

日時／場所

12月12日（火）北広島市保健センター

1月16日（火）千歳保健所

※コロナウイルスの影響で変更・中止になる場合があります。

お問い合わせは、千歳保健所
（TEL:0123-23-3175）まで。