

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●

そ

ら



《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。

2024 年度 事業報告

◆相談支援事業

相談件数は延べ 6,560 件ありました（千歳市の方～6,243 件、千歳市以外の方～317 件）。相談形態は電話が 84%で一番多く、訪問 6%、来所 4%、個別支援会議 4%でした。それぞれの割合は昨年度から大きな変化はありませんが、訪問が若干増えました。

相談内容種別では、①生活全般 8,874 件、②施設等サービス利用 4,202 件、③制度利用 376 件でした（内容の重複あり）。

計画相談支援は、利用支援（サービス等利用計画の作成）が新規で 17 件、更新等も含めると 177 件ありました。継続利用支援（モニタリング）は 278 件でした。

◆地域活動支援センター（延人数）

憩いの場の利用は 1,795 人、食事サービスは 862 人、入浴サービスは 372 人でした。センター内では、マスクや手指消毒、換気、検温、黙食等、引き続き皆さんにご協力いただいておりますが、和やかに談笑されている姿が多く見られるようになってきました。



定期的なカルチャークラブは参加者が少なく中止になることもありました。土曜日にスポーツ（卓球）をしてみたところ、普段は通所や仕事で参加できなかった方達が楽しんでいたようでした。他の活動も曜日や時間帯の変更など、希望する方が参加しやすいように必要に応じて検討していきたいと思っています。

レクリエーションは花見ウォーキング、バーベキュー、花火やかき氷、忘年会、節分等の季節の定番物の他、お菓子作り等の調理系も再開して人気でした。また日帰りバス旅行では、北広島の三井アウトレットパークに寄ってから、札幌市西区の白い恋人パークに行きました。

◆精神障がい者地域生活支援事業

ピアサポーターは前年度から継続の 2 名が活動しています。地域移行支援の対象者は残念ながらいなかったですが、全道各地のピアサポーターと月 1 回リモート会議で情報交換など行っていた他、定例会で活動についての話し合いや学習などしていました。またピアサポーターをもっと知ってもらう為に、この SORA での「ピアサポーター活動記」の内容を一緒に考えて（書いて）もらっています。その他、千歳市の市民後見人養成講座、地域移行研修会、精神科病院等で、リカバリーストーリー（体験談）や実践報告などを発表しました。



2025年2月～3月までの

2/1 (土) 節分しり みんなでカードゲームを行いました!

昼食サービスの恵方巻きを食べた後、センターオリジナルのカードゲームをみんなで楽しみました! どんなカードゲームかというと、節分や2月にゆかりのあるカードの同じイラストを集める絵合わせ(神経衰弱)です。かわいいイラストで一見簡単そうですがこれが中々難しいのです、でもみなさんでお互いの得意なところを活かしてフォローしながら完走しました! ゲームの後はみんなで豆まき! センターの一年の厄を落としてもらいました。



3月3日 (月) ひな祭りしり 桃の花のアクリルタワシを編みました。

女の子の節句ということもあり、スタッフを合わせて6名の女子会となりました! 先ずは牛乳とかき氷シロップを使ったひな祭りの3食ゼリーを皆さんで作りました、本当はひしもち風にピンク、白、緑の3食ゼリーにしたかったのですがうまくいかず...でも味は成功でした。そしてゼリーが固まるのを待ちながら桃の花のアクリルタワシを編みました。編み物初心者の方を経験者の方がフォローしてくださったり... 同じものを編んでいても力の入れ方や編み方で大きさが違ったりと... それぞれの個性が光る作品が次々に完成していました。終わったあとにゼリーを食べながら女子トークを楽しんだしりでした。



しゅくりえーしょん活動を！一挙ご報告

3月26日（水）自熱ボウリングレク

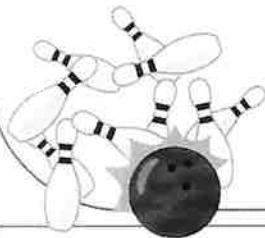
以前からリクエストが多々あった「ボウリングレク」を行ないました！

今回のレクに参加された皆さんは「久々にボウリングやります！」という方が多く、「ガターばかりかもしれない…」
「すぐに疲れちゃうかもしれない」など、楽しみにしている

反面、自信はなさそう！？と思っていたのですが、いざゲームが始まると、スベアー・ストライクの連続！皆さんボウリング上手でビックリです＼(◎o◎)／！ナイスプレーをした方にはチームの垣根を超えてハイタッチをして、みんなで喜びを分かち合いました♪

また、今回は2ゲーム実施♪人によっては1ゲーム目でコツを学んで、2ゲーム目の方がスコアが高い方がいたり、1ゲーム目の結果をもとに2ゲーム目のスコアの目標をたてたり…と、それぞれ楽しみながら参加してくださっていました♪

レク終了後も「楽しかった！」という声が多く、満足していただけたようでよかったです♪(ちなみに本気で楽しみすぎて筋肉痛になった！という声も…スタッフもです涙)また皆さんで楽しい時間が過ごせますように☆



今年度の年間しゅくりえーしょンについて利用者ミーティングで話し合いました！

4月4日（金）に利用者さんと年間のしゅくりえーしょンについて話し合いをしました。

皆さんから色々な希望がありました、皆さんのご意見を参考に今年のレクを実施していきたいと思ひます。

春…お花見、ドライブ、買い物レク

夏…バーベキュー、花火、かき氷、スイカ割り

秋…バスレク、紅葉狩り、ハロウィンパーティ

冬…初詣、百人一首、節分、ひなまつり、周年レク

★その他のご意見★

サーモンパークの水族館、カラオケ、ボッチャ、卓球、買物、フルーツ狩り、きのか王国、たこ焼きパーティー等々

5月ゴールデンウィークのセンターお休み予定

4/28 月	4/29 火	4/30 水	5/1 木	5/2 金	5/3 土	5/4 日	5/5 月	5/6 火	5/7 水
通常	昭和の日 休み	通常	通常	通常	憲法記念日 休み	みどりの日 休み	こどもの日 休み	振替休日 休み	通常

ピアサポーター 社会資源紹介



ピアサポーターの朝倉さんと村上さんと、昨年6月にOPENした千歳市にある就労継続支援B型事業所 テクレア千歳さんを訪問取材に行き、所長でサービス管理責任者の山田さんに話をお聞きました。



<基本情報について>

月曜から金曜の10時～15時まで就業で、定員は20名、4月現在で22名が登録していますが、まだ空きはあるそうです。下は18歳から上は60代の方までが通所されています。工賃は200円、他に通所手当があり、週5で4時間通う方で月2万円位の工賃になるそうです。今後は実績を積み重ねていって工賃を増やしていけたらとの事、その代わり660円の健康にも配慮したボリュームのあるお弁当を無料で提供しています。



イラスト、データ入力作業、グラフィックデザイン、動画編集などを行っています。ナチュラルな色合いのおしゃれな空間は、まるでデザイン会社に就職したような雰囲気で作業に取り組みます。

導入ソフトもAdobe illustrator、PhotoshopやClip studioなど充実しています。技術を教えてくれる職員さんは3名、ピア（当事者）の職員さんもうらっしゃいます。

そしてテクレアの名前はなんと！AIが考えたとの事！テクノロジーとイタリア語のクレア（作り出す・明るく輝く）といった意味だそうです。

<ピアからの質問>

Q：イラストレーターやデザイナーになった利用者さんはいますか？

A：最初に、プロになるという事は本当に大変な事であるという事をちゃんと伝えていきます。好きなパソコンやイラストを通じて継続して働ける体力や、自分の苦手な部分とか不安とかを相手にうまく伝える練習とか、不安を軽減して自信に変えていく練習とかそういった事を大切にしています。6月の開所後に一般就労された方は2名、デザイン関係の仕事ではありませんが、趣味としてイラスト等は続けられている様です。多くの方が就労を目指して努力されている中、今、2名の方が就職活動を頑張っており、サポートしています。

Q：最近沢山パソコンに特化したB型が増えましたが、テクレアさんの強みはなんですか？

A：毎朝、利用者さんに体調を確認して数値化しています。昨日は7だった人が今日3だったら、スタッフで共有して支援にあたります。毎日15時以降にスタッフミーティングも行い、パソコンの技術だけではなく、細かなサポートを行っています。

<訪問してみてピアの感想>

朝倉さん：利用者一人ひとりを見てくれていて、しっかりしている事業所だと思った。利用者さんもパソコンが好きな人が多いので、真剣に向き合っているなと思ったし、一般就労に繋がっていることも良いと思った。

村上さん：話を聞くまではイラストや広告の仕事を目指している人が通うと思っていた。イメージと違ったけれど、プロになる事の難しさもちゃんと伝えてくれて、ちゃんと考えてくれていると思った。あとすごくおしゃれな作業所でした！印象に残りました！



TeCReR テクレア千歳

〒066-0063 千歳市幸町3丁目15番地エLEGانسビル4F

TEL：0123-29-7715

HPはこちら⇒





ピアサポーター活動記



苦小牧ピアサポーターとの交流会がありました！

朝倉ピア



3月11日(火)に苦小牧地域生活支援センター(以降・苦小牧)のピアサポーターが千歳に来てくださいました。センターの案内をして、最近のお互いの活動報告をしました。

お昼は千歳にある就労継続支援 B 型のお店(カレーのちから)にカレーを食べに行きました。何年か前に苦小牧のセンターに行ったときに食べたほっきカレーがとても美味しかったのを思い出しました。

今回の苦小牧との交流では一度も話したことが無いピアさんとも楽しく話が出来て、とても良かったです。

苦小牧とは同じ社会福祉法人せらびの繋がりて以前から交流があり、苦小牧の活動を参考に千歳でも交流会を始めました。色々とお互い刺激し合いながらピア活動を発展させていけたらと思います。ZOOMで毎月交流はしていましたが、実際に会って話をするのではやっぱり違いがあります。

苦小牧のピアさん、職員さん、ありがとうございました！
これからもよろしくお願い致します！

石狩ファミリアホスピタル『いしふぁみ Café』参加レポート

村上ピア



3月13日(木)に『いしふぁみ Café』でお話してきました！
石狩市にある「石狩ファミリアホスピタル」では、外来患者さんやご家族を対象に職員さんが講師となって情報交換を行う「いしふぁみ Café」という活動をされています。

3月にそこに呼んでいただき「ピア(仲間)による支援」というテーマで発表させていただきました。

当日来てくれた患者さんは少なかったのですが、その分緊張がほぐれてくると質問も出てくるようになり、交流会としても良い感じだったと思います。

私の発表の中で「ひとり暮らしをしていて食事は月に一度冷凍食品を家まで届けてくれるサービスを使っています」という内容に興味を持ってくれた方がいて、そこから冷凍食品の話で少し盛り上がったのが印象に残っています。また「調子を崩した時には動画を観ている」という話から、どんなものを観ていたのか聞かれ、流し見を出来るような、開封動画(製品を開封する様子を撮ったもの)等の何も考えずに観られる動画をお勧めしたりしました。

茶話会 ホワイの会がリニューアルします!

みんなでお茶を飲みながら、ワイワイと時には真剣に!
日々感じていること、悩んでいることを持ち寄ってお話する会です。

- ★ 毎月最終の水曜日 15時30分～17時まで開催します。
(開催日は変更になることもあります、センター掲示板かお電話でご確認下さい)
- ★ 参加申し込み、キャンセルは当日の14時までにはお願いします。
- ★ 参加費は 100円 (お茶菓子代として)
- ★ 茶話会のテーマを決めてお話します!
今後は、参加者のご意見や希望を参考にしながら、テーマを決めていく予定です。



これからのホワイの会・開催予定とテーマ

4月30日(水)

テーマ：自分について語ろう!～趣味の事・悩み事・障がいの事…

5月28(水)

テーマ：生活リズムの整え方って?～困ってる事って何?・他の人はどんな工夫してるの?

他にもあるヨ センターのプログラム!

利用者ミーティング：毎週第一金曜日 16時～17時迄 (事前申し込みの必要はありません)

おれんじの会：毎週木曜日の午後開催 (前日までにご予約をお願いします)

① 13時30分～14時30分 ② 14時45分～15時45分

①、② 定員は各回1名です。

初めてパソコンをさわる方や、あまり利用したことが無い方でも楽しく学べます。

ひまこもり家族交流会

今年度の開催は未定です。
個別でご相談は受け付けて
いますのでお電話でお問い合わせ
下さい。

こころの健康相談

千歳市、恵庭市、北広島市)の「心の悩みを持
った方」や「ご家族の方」のこころの悩みにつ
いて、精神科医師や保健師による健康相談をお
受けしています。

場所・日時

緑と語らいの広場えにあす(恵庭) 5/15(木)

北広島市保健センター(北広島市) 6/11(水)

千歳保健所(千歳市) 7/18(金)

時間 13時30分～

お問い合わせは、千歳保健所(TEL:0123-23-3175)まで。