

● 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。

5月2日(月) おにぎらずを持って お花見に行って来ました!

ちょっと肌寒かったですが、みんなで桜を見に、
千歳市内、向陽台の桜並木へ行ってきました!
今回は自分で作ったおにぎらずを持って、青空の下
でランチをしようという企画でした。

おにぎらずはおにぎりとは違って握ったりしないので、早くて
簡単にできるし、具材も色々好きな物を入れて楽しめます
今回はチーズ&おかかにしてみました!

皆さん綺麗にできましたし、思ったより簡単だったと
いう声も聞かれました。そして、自分で作ったおにぎ
らずを青空の下で頬張ると一層美味しく感じました。

肝心の桜は……ちょっと寒かったせいもあっていつもより
遅れぎみで満開とは行きませんでした。桜を満喫してきました。



お盆休みのご案内

8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
月	火	水	木	金	土	日	月
山の日 休み	通常	通常	お盆休み				通常
休み	通常	通常	休み	休み	休み	休み	通常

5月29日(木) 安平町に 菜の花を見に行きました!

安平町の菜の花畑をみんなで見に行きました!

安平町はこの時期、何か所かの農家さんが
菜の花畑を開放してくれます。

一面の黄色い菜の花が続く光景は圧巻でした。

菜の花を堪能した後は、安平道の駅 D51 ステ
ーションに立ち寄って、ランチタイムとお買い物を
楽しみました。

道の駅には 蒸気機関車 D51 通称デゴイチが
展示されていて、無料で見学できます。皆さん、

その大きさと迫力にびっくりされていましたよ!

帰りも菜の花畑に寄りながら、車窓から黄色いじゅうたんを
楽しみつつ、センターに戻りました満開の時期にあたって
良かったです。



6月24日(火) ダーツ大会を開催しました!

センター内、地域交流室にて、2025 年

第1回ダーツ大会を開催しました!

集まったメンバーは 5 名、今回は仕事終わりでも参加
しやすい様にと 15 時 30 分からの開催としてみました。

経験者が多かったのですが、お1人だけ初めてダーツを体験される方もいて、
いざ始めてみると中々筋が良く高得点を連発され、初めてなのに第2位入賞でした。
ダーツは当たった場所によって点数が違ったり2倍、3倍になったりするので、初めての方でも高得点が狙えて、まさかまさかの大逆転があったりと、とても楽しいゲームでした。中々の盛り上がりで、みなさんにちょっとした景品もでたりして...

第2回大会も是非にとの声もありましたので、次回開催時に我こそは!

という方の挑戦をお待ちしております!



優勝者(1位)の方には、豪華?
賞品と手作りトロフィーを進呈

センター世話人さんのオススメレシピ紹介!

火を使わないで出来る 簡単ずぼら飯

1食辺り
約 350 カロリー

たぬき丼

簡単!美味しい!
ヘルシー!

<材料・めやすだよ>

乾燥わかめ 2g
レタス 20g
ご飯 150g
揚げ玉 5g

A
めんつゆ 5ml
(2~3倍濃縮)
水 10ml

- ① 乾燥わかめを戻す。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ レタスをちぎる。
- ④ ごはんを盛り、③と①をのせる。
- ⑤ ②をかけて揚げ玉をのせれば出来上がり!

付け合わせの一品!

まぜるだけで簡単酢の物

<材料>

味付けもずく 1パック
かにかま 適量
きゅうり 適量

いつも美味しい食事をつくってくれるセンターの世話人さんからのアドバイス!
「これからの暑い夏、火も使わずに一食出来ます。お昼ご飯にいかがですか?
もずく酢も三杯酢、黒酢、リンゴ酢などもありますよ!

7月~8月頃に実際にセンターで作って
食べてみようレクをしたいと思います!
日程と詳細が決まりましたらセンターに
ポスター等で告知しますネ。



7月15日(火)にバーベキューレクを行います!
申込締切は7月10日(木)迄
先着15名です、参加してみたい方・詳細は
センターにご連絡ください。

当日は15時まで臨時閉館となりますのでご了承下さい。

(電話対応・入浴等も15時からとなります)

JR グループで精神障害者割引制度が開始しました

JR グループは、2025 年 4 月 1 日より精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方を対象とした運賃割引制度を開始しました。今後、遠方に行く際に JR の活用がしやすくなりそうですね!!



☆割引の対象者について☆

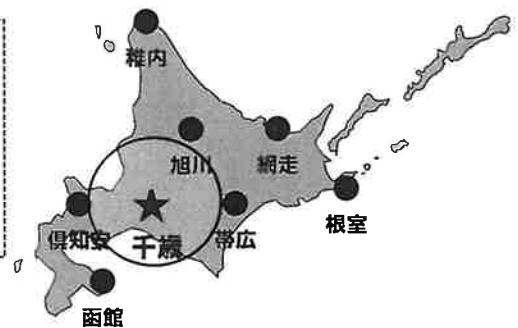
- ・第 1 種:精神障害者保健福祉手帳 1 級をお持ちの方
- ・第 2 種:精神障害者保健福祉手帳 2 級または 3 級をお持ちの方
- ※対象となるには、手帳の「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額」欄に「第 1 種」または「第 2 種」の記載が必要です。(既に手帳取得されていた方には 3~4 月頃にはシールが送られてきたと思います)

☆割引の概要について☆

- ・第 1 種:手帳所持者と介護者(1 名のみ)で利用時、共に普通乗車券、普通急行券、回数乗車券、定期乗車券が 5 割引になります。また、手帳所持者のみ利用時は、片道 100km を超える場合に普通乗車券が 5 割引になります。
- ・第 2 種:手帳所持者のみ利用時は、片道 100km を超える場合に普通乗車券が 5 割引になります。

*療育手帳、身体障害者手帳をお持ちの方は、これまで通り上記と同じ割引を受けられます!

※千歳駅を起点にすると、倶知安駅が大体片道 101km とのことです。また、右の北海道地図の円の外は割引の対象になります。遠出の機会に活用してみたいはいかがでしょうか? 千歳駅から各駅の距離はグーグルマップなどを使って調べるのが便利です(*^-^*)



~その他公共交通機関の運賃割引について~

●千歳相互観光バス

手帳提示で本人+介助者 1 人まで半額

●恵庭コミュニティバス(エコバス)

手帳提示で本人+介助者 1 人まで半額

●恵庭コミュニティタクシー(エコタク)

手帳提示で本人+身体 1 種、療育 A、精神 1~2 級の介助者に割引適用
大人(中学生以上)150 円、こども(小学生以下)80 円

*特定の地区に住民票がある方が対象です。また、利用前に登録と予約が必要です。
詳しくは恵庭市のホームページをご確認ください。

また、千歳市、恵庭市、北広島市では年 1 回手帳所持かつ対象者に福祉タクシー券の助成も行なっています。

各市によって対象となる手帳の種類や助成額が異なりますので、ぜひお住まいの市に確認してみてください!





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。

千歳市市民後見人養成講座で リカバリーストーリーの発表をしました！

千歳市成年後見支援センターが開催している、市民後見人養成講座の講義『精神障がい者の理解』をセンター長が依頼され、6/21にピアサポーターも一緒に行って、講義の中でリカバリーストーリー（病気になってからの回復過程、体験談）を話してきました。



講義の時間は90分。前半はセンター長から主な精神疾患や治療について、地域移行支援についてなどの話をしましたが、土曜日午後の2コマ目ということもあり、頷きながら熱心に聴いてくださっている方もいるものの、全体的にお疲れムード…。休憩を挟んで後半にピアサポーターからの発表をしています。

ピアサポーターからは自己紹介の後、講義の内容も踏まえながらインタビュー形式で「発病した時期や症状」「回復課程で助けになったこと」「調子を崩した時はどうしている？」「普段の生活について」「ピアサポーターとして働いて感じていること」など、話をしてもらいました。

ピアサポーターの話は例年とてもしっかり聴いてもらえていますが、今回は絵が得意な村上さんの4コマ漫画をパワーポイントで映すと「あなたが描いたの!？」等々、皆さん驚いたり褒めてくれたりし、本人も嬉しそうでした(*^▽^*)



村上さん

講義を聴いていて「自分でもそういうことあったなあ」と振り返ることが出来ました。

発表は緊張したけれど、準備もしていたので大丈夫でした。朝倉さんが原稿無くても話せるのがすごいと思いました。

練習の時には話していたのに、本番で抜けてしまったことがあった(>_<) やっぱり書いておくことも大事だね。
受講者の様子を見ていたけど、しっかり聴いてくれていた人はアイコンタクト取れるくらいだった。
村上さんのリカバリーストーリーが心を掴んでいたと思うよ！



朝倉さん



ホワイトの会でお話しよう!



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。

- ★ 毎月第四週の水曜日 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!
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。



これからのホワイトの会・開催予定とテーマ

7月30日(水)

テーマ：夏バテ対策について みんなは、ちゃんと食べて飲んで、寝てる?

8月27日(水)

テーマ：なんでも悩み事大解放～、今悩んでいる事をみんなで考えよう!
話すだけでもスッキリするかも?気づきがあるかもね。

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時まで (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。

始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。

ひまわり家族交流会

第二回 9月予定 (詳細未定)

第三回 12月3日予定

詳細決まり次第お知らせします。

こころの健康相談

会場・日時

千歳保健所

7/18(金)

えにあす (恵庭市)

8/12(火)

北広島市保健センター

9/17(水)

時間(全会場ともに)

13時30分～

お問い合わせは、千歳保健所 (TEL:0123-23-3175) まで。