

● 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。

7月15日(火) バーベキューレク

楽しい夏の思い出作り

今年の夏もセンター恒例・バーベキュー大会を青葉公園キャンプ場でワイワイ開催しました！職員を含めて総勢15名、ガッツリ盛り上がったよー。

お腹ぺこぺこでバーベキュー大会に挑んでもらう為と、運動も兼ねて、センターから参加者7名+職員2名で歩いて現地入り。これがいいウォームアップになりました。会場では、みんなで野菜をザクザク切ったりと準備も楽しく、仕事が早すぎてあっという間に準備も終わり…利用者さんの音頭で、乾杯の一声でスタート！今年はちょっと奮発してお肉増し増しにしてみたら、まさかの食べきれないほどの大盛況。お天気にも恵まれて、外でのんびり食事って最高。帰りも、みんなでサクッと片付けて、また歩いてセンターへ。絶妙な“腹ごなしウォーキング”になりました。

9月2日（月）バスレク
白老町 ウポポイ民族共生空間に
行って来ました

9月だというのに夏の名残がまだまだ元気に感じられるこの日、センター利用者の皆さんと年に一度の大イベント、バスレクで白老町のウポポイ～民族共生空間～へ行って来ました！途中、苫小牧西港フェリーターミナルでトイレ休憩を取りましたが、あいにくフェリーは出航してしまっていました。それでも北海道各地のおみやげがずらりと並ぶショップを覗いたり、思わず手が出そうになるアイテムを見つけたりと、楽しいひとときに。



ウポポイ到着後はお楽しみのランチタイム！白老牛のカレーや行者ニンニクのラーメンなど、皆さんそれぞれの好みに合わせて白老グルメを思い切り堪能しました。ランチの後は、3つの見学コースに分かれてウポポイを満喫。Aコースはアイヌの歴史をミニ映画と博物館で学ぶコース、Bコースはアイヌ刺繍を間近に楽しむコース、Cコースはアイヌの伝統的な踊りや歌を体感するコースでした。限られた時間でしたが、どのコースも見ごたえがあったり貴重な体験が出来たりと皆さん楽しまれていました。唯一の残念点は、園内を回るミニバスに時間の関係で乗れなかったこと。次回はもっと余裕を持って、皆でゆっくり回りたいですね。

帰り道は苫小牧の三星本店に立ち寄り、ソウルフードのパン屋さんとして知られるこのお店には、銘菓「よいとまけ」が日本全国で有名だとか。ここでは紅茶の無料サービスがあったり、ソフトクリームが美味しかったり、パン屋さんなのに和菓子も売っていて、利用者さんもソフトクリームを楽しんでいらっやいました。

帰りのバスの中ではウポポイに関連するクイズで盛り上がり、楽しく帰路につきましたが、歩き疲れたのか夢の中の方も多かったようです。今年のバスレクも事故などなく無事に終了しました。さて、来年はどこへ行きましょうか。今から次回の計画が待ち遠しいです！



夏のレク色々！



7月26日（土）かき氷レク

7/26 土曜の午後はうだるような暑さの中、かき氷レクに総勢10名のみなさんが参加してくれました。自分でガリガリ削るのって、ちょっと楽しくてクセになりますよね。おかわり何杯もされる方もいて…「お腹、大丈夫かな？」ってちょっと心配になっちゃいました（笑）。

でもさすがにこの暑さ、「ただ楽しむだけじゃダメだね」ってことで、はじめに軽く熱中症予防のお話をした後、自宅にある材料、砂糖と塩、それにポッカレモンで簡単にできる“手作り経口補水液”の作り方も紹介して、みんなで試飲をしました。

これが思いのほか美味しくて、大好評。「メモ書いて帰る！」っていう方もいたくらい。ひんやりかき氷&サッパリドリンクで、最高に涼しい時間になりました～



8月6日（水）花火レク

去年は途中で雨に降られた花火レク…今年もパラパラ雨が降ったけど、みんなの「最後までやりたい！」パワーで、見事ラストまで実施できました！午後6時半頃、少し暗くなり始めたタイミングに、利用者さん10名がセンターに集合。みんなでワイワイ河原へ移動。今年は別のイベントの関係で、河原より少し離れた公園での開催になったんですが、それもまた「今年だけ」の特別感になりました。

線香花火を手に「誰が最後までもつか競争！」と盛り上がり。じっと火のゆらめきを追う人もいれば、火花に見入る人もいて、とにかくみんなそれぞれのペースで、夏の夜のひとときを満喫していました。

雨の心配なんて忘れちゃうほど、みんなの笑顔がキラキラ輝いて…まさに「夏の最高の瞬間」を共有できた、そんな最高のレクになりました。



8月20日（水）スイカ割り

前日まで天候不良で心配していましたが、当日は見事な晴天！千歳川から吹く爽やかな風が心地よく、まさに絶好のスイカ割り日和となりました。

今年は女子3名の参加でしたが、青空の下で元気いっぱいスイカ割りを楽しみ、笑い声が川辺に響いていました。目隠しをしてドキドキしながら棒を振り下ろす瞬間には、周りから「右！もうちょっと前！」と声援が飛び交い、大盛り上がり。

もちろん一番のお楽しみは、その後センターに戻ってからのみんなでのスイカタイム。今年の夏は特に暑かったせいか、スイカの糖度も高く、驚くほど甘くてジューシー！

「冷たくて美味しいね」と笑顔で頬張る姿に、夏の醍醐味を感じました。

スイカは水分補給にもぴったりで、まさに食べる経口補水液。

暑さを忘れるようなひとときとなり、夏ならではの楽しい思い出がまたひとつ増えました。





事業所レポート

就労継続支援 A 型事業所 クレザ



就労継続支援 A 型事業所クレザは(株)千手が運営する事業所で全国では同系列の A 型事業所が 50 ヶ所以上も展開。道内では千歳市「クレザ」のほかに札幌市では「リンネル」、岩見沢市では「ノア」という事業所が展開されているそうです。

クレザでは施設外作業（派遣業務）を主として活動をしており、提携先の企業へ出向き①クリーニングの仕分け作業や、②野菜の選別や収穫作業、製菓工場での容器の洗浄などの作業を行なっています。

※1.昼食休憩が設けられる派遣先もありますが、昼休憩を挟まずに通して働く環境が多いです。

※2.提携先での作業は現状は立ち仕事のみとなっています。

その他に寒かったり、暑かったり、狭い空間、段差があったりする環境のため向かう場所に合わせた注意が求められることがあります。

※3.施設外作業先は不定期で変更となる場合があります。



① クリーニング作業



② 野菜の選別

事業所は 365 日稼働しており、提携先から提示された条件によって活動時間は異なります（一番早い通所時間は 8:30〜）。その為、毎月の通所予定はシフトで管理されています。

各施設外作業へは利用者 7 名+職員 1 名の 8 名で向かい、職員の指示のもとチームで動きます。

時給は作業や派遣先で異なり、時折行われる事業所内作業では 1,010 円、施設外では 1,010 円以上、月ごとの施設外作業の実績に応じて作業手当が付け加えられた金額となっているそうです（R7 年 9 月時点）。



クレザがあるビル
千歳駅から徒歩 2.3 分



ビル内のエレベータが
階段で 3 階へ向かうと
入口があります。

就労継続支援 A 型事業所とは

65 歳未満で障害や難病があり、一般企業で雇用されることは困難だが、雇用契約に基づく就労（週 20 時間の労働）が可能である方に対して“雇用契約を結び”最低賃金を保証しながら一定の支援やサポートが受けられる環境で知識や能力を向上させるための訓練を受ける事が出来るサービスです。

【お問い合わせ】

就労継続支援 A 型事業所 クレザ

住所：千歳市千代田町 6-7

リレントビル 301

TEL：0123-29-6360

FAX：0123-29-6361



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。

「ホームヘルプサービスって精神障がい者も使えるの？」

「ヘルパーって高齢者や身体障がい者が使うものでは？」そんな疑問がピアサポーターからあがり、実際にどのように利用しているのかなど、精神障がい者への支援経験が豊富な『千歳病院 訪問介護事業所』のヘルパーさん3名からお話を伺いました！



朝倉さん

ヘルパーの仕事は大きく分けて2つあり、本人の代わりにヘルパーが行う『家事援助』と本人と一緒に『身体介護』を仕事として行っている。

『身体介護』には利用者さんと一緒に目標を決め、目標が達成したら卒業になるらしい。

話を聞いていて印象に残ったのが、利用者さんの中には突然怒り出す人もいるので、細心の注意を払って接しているのと、コロナ禍で利用者さんと会えなかった時、利用者さんに“何が一番困ったか？”アンケートをとったら、“人と話すことが出来なかったのが一番つらかった”と回答があったそうだ。ヘルパーさんの大事な役割がうかがえた。

ヘルパーさんは、一人暮らしをしている精神障がい者や、介護が必要な高齢者の、部屋の掃除や買い物の手伝い、料理などをするお仕事なのですが、精神と介護では接し方が少し違っているという話でした。

例えば精神障がい（発達障がいも含む）の方に対しては、料理や掃除などはヘルパーさんと一緒におこない、具体的な目標を定めて卒業することが最終目標という話でした。介護の場合だと、高齢者が多いということもあり掃除や料理はヘルパーさんが一人でおこなうことが多いようでした。

ヘルパーさんの利用は、一人暮らしをしている精神障がい者で、福祉サービス受給者証を持っていれば、ケースワーカーさんなどに相談後、必要があれば利用できるという話でした。ヘルパーさん達はとても優しくそうで、私も利用してみたいなあ…と思いました(*^-^*)



村上さん

◆**居宅介護（ホームヘルプ）** 障がいのある方が自宅で日常生活や社会生活を送れるように、ヘルパーが自宅を訪問して、家事や生活等に関する相談や助言など、生活全般にわたる援助を行います。「障害支援区分」が1以上の方が対象です。

精神障がいの方は、ヘルパーが来てくれることで普段は意欲の湧かない掃除などに取り組めたり、生活の工夫など教えてもらって安心して生活できるようになった方がたくさんいます。

ヘルパーさんからは「お家に入れてもらっていることに感謝しながらやっています」「相手のやり方に合わせて、何か触ったりする時も確認しながらしています」と、相手のペースに合わせながら寄り添って下さっているのを感じました。ご協力ありがとうございました！

（センター長）



ホワイトの会でお話しよう！



みなん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

9月24日(水)

テーマ：今、気になる事、気になる場所とか話題とか、気になる事を語ろう！

10月29日(水)

テーマ： 10月10日の「世界メンタルヘルスデー」にちなんで
季節の変わり目、自分の調子とどう向き合う？

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：毎月第一金曜日 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。

ひきこもり家族交流会

第二回 9月24日(水)

第三回 12月3日(水) 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 10/14(火) 1/16(金)

えにあす(恵庭市) 11/10(月) 2/18(水)

北広島市保健センター 9/17(水) 12/17(水)

3/11(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。