

● 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。



ハロウィンレクをしました！



10/31 ハロウィンに、お菓子作りのレクをしました。今回はセンターにあるものも使い気軽に参加してもらえるようにと『もったいないわ千歳さん(フードバンク)』にいただいた“サツマイモペースト”や炭酸水を活用。サツマイモ蒸しパンを作りハロウィン仕様の飾りつけをして、残っていたかき氷シロップとでメロンソーダも作りました(^_-)☆ ホットケーキミックスを使ったので、作り方は意外と簡単☆「家でもやってみようかな？」と言っていた人もいました。

生地を型に移して蒸し器に入れたら蒸しあがるまで一休み。飾りつけには黒いクッキーとチョコペンを使って『クモ』を、マシュマロに顔をかいて『お化け』を作りました。チョコペンで描くのが意外に難しかったですが、食べるのはあっという間でした～(笑)



～年末年始休みについて～

**12月27日(土)から1月4日(日)は年末年始のため
休館します。ご了承ください。**



買い物レクを実施しました

10月中旬に買い物レクを実施しました！買い物レクは、毎年利用者の皆さんからリクエストがあり、衣替えの時期に実施しています(*^-^*)今回は「洋服がほしい」「靴下がほしい」など様々な意見があり、衣服が一通りそろそろエリア「恵庭アクロスプラザ」に行ってきました♪

当日はセンターに早めに集まる方が多く、アクロスプラザにある店舗のチラシを熱心に確認していました！気合十分ですね！

車2台で恵庭アクロスプラザを目指し、到着すると皆さん一目散に「ユニクロ」へ！上着やセーターなど、それぞれ興味のある売り場でじっくり欲しいものを選んでいました。また、スタッフと一緒に似合う洋服の色を選んだりサイズを選んだりしていた方もいて、何かしらお役にたてたかな？とも思います♪

そのあとはそれぞれ「シュエプラザ」「セリア」などに立ち寄り、追加でほしいものを購入していました。帰りの車の中ではそれぞれ何を買ったかみんなで楽しくお話しており、良いレクになったようで良かったです！

これを配るころはきっと冬真っ只中になっていることでしょう…。買い物レクで購入したお洋服たちが冬を暖かく楽しく過ごすアイテムになったらいいなと思います！



久々のカードゲーム大会！

センターとしてはかなり久しぶりになる「カードゲームレク」を11月に実施しました！今回は皆さんからのリクエストでUNOとトランプ（神経衰弱とババ抜き・ジジ抜き）をしました。最初にUNOをしましたでしたが、色が変わると途端に出せるカードがなくなり、何回も

カードを引く羽目になる…ということが皆さん度々あり(笑)、長丁場の熱い戦いとなりました。最後まで残った二人の参加者に対して他の参加者やスタッフがアドバイスをしつつ戦いが続き、勝敗がついた時は大盛り上がりでした！

その後は神経衰弱★最初は全くペアが作れずといった感じでしたがゲームが進んでくると徐々にペアをとる人が出てきました。神経衰弱が得意な方は、どのカードをとるか悩んでる方に対してリアクションで教えてあげるなど、終始和気あいあいとした時間となりました♪

最後はババ抜き&ジジ抜きで盛り上がり終了！利用者同士の仲も深まり、良い時間だったのではないかと思います(^▽^)/またやりましょう！！



多機能型(就労継続支援 A・B)事業所

株式会社 帆の風

多機能型事業所 株式会社 帆の風は「就労継続支援 A 型事業所」と「就労継続支援 B 型事業所」の 2 つの障害福祉サービスを実施している事業所です。

就労継続支援 A 型事業所の作業として

○施設外の作業のみとなっており、9:00~14:00 の時間で提携先の市内スーパーにて、総菜のパック詰めや品出し、冷凍食品やパン、カップ麺などを商品棚へ補充や陳列作業を行なっています。

就労継続支援 B 型事業所の作業として、

○施設内では 10:00~15:00 の時間でパソコン業務(ネット運営に関する入力や発注、その他動画や QR コードの作成など)、注文のあった商品の梱包や発送作業を行なっています。

○施設外では 11:00~16:00 の時間で市内の市場にて、野菜の軽量や袋詰め作業を行なっています。

【帆の風の各種 SNS QR コードは右側に紹介】→

- ① 公式 LINE からの質問や連絡
- ② Instagram:詳しい作業内容の紹介動画
- ③ TikTok:帆の風関連の動画、他

※QR が読み取りづらい場合は、帆の風のホームページからも
各種 SNS サイトにアクセスできます

URL 「<https://honokaze-1.jimdosite.com/>」

① LINE



② Instagram



③ TikTok



○事業所は平日の週5日間開所しており、作業時間は B 型や A 型、作業内容によって、通所時間が異なります。

○市内の方で自力通所が困難な方は最寄りの場所までの区間送迎を利用できる場合があります。

○A 型事業所の給与は 1 時間 1,075 円となっています。B 型の作業工賃は 1 時間 230 円~1,075 円となっており、施設内、外、作業の歩合によって工賃は異なります。(R7 年 12 月時点)。

※詳しくは事業所までお問い合わせください。

B 型:パソコンの出品作業



A 型:スーパーの作業着姿



【お問い合わせ】

多機能型事業所 株式会社 帆の風

住所:千歳市朝日町 2 丁目 1-2
アスクゲートビル2F

TEL/FAX:0123-26-5577



初詣レクのお知らせ



毎年恒例の初詣レクを行います。

○日時:2026年1月5日(月) 10:30～

○場所:センターに集合した後、千歳神社へ向かいます。

○内容:千歳神社参拝後、センターにておしるこを提供する予定です。



カゼやインフルエンザにご注意ください

すっかり寒い乾燥の季節となりました。当センターでは感染予防として、来所者の皆さんにマスク着用、手洗い、検温などのご協力をいただいたり、事業所内の空気の入替え時間を設けたりなどの対策を実施しています。

今回はこの冬を元気に過ごしていくために感染予防法をご紹介しますと思います。



予防① 外出後の手洗いやうがい

病原体は喉や体にも付着します。混みあった建物や乗り物の中ではウイルスが空気中に漂い、知らないうちに家に持ち帰ってしまいます。外出後にはせっけんで手洗い、うがいを習慣づけましょう。



予防② 部屋の温度と湿度に注意

気温が低いと鼻や喉、気管などの病原体に対する防御力が下がります。そのため「部屋の温度は20℃～25℃」にしておくことがカゼの予防に効果的のようです。またインフルエンザウイルスは乾燥した環境を好むため「湿度は50～60%」に保つと予防になるようです。



予防③ 日頃の体調管理

体の抵抗力が落ちると感染のリスクが高まります。ふだんから十分に睡眠をとり、バランスの良い食生活を心がけることで体の抵抗力が高まり予防につながるそうです。また感染した場合も軽い症状で済む可能性が高まるようです。



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。

全道ピアサポーター研修会 報告

9月10日(水)～12日(金)に札幌のかでる 2.7 の会場とオンラインのハイブリット形式で全道ピアサポーター研修会がありました。

この研修会では、こころのリカバリー総合支援センターの阿部先生(精神科医)の講義を聴いたり、グループワークをしたり、ピアサポーター同士の交流なども目的の一つになっています。

今回は朝倉さんからは研修会で学んだ主な内容を、村上さんからは交流を中心に報告してもらいました。



今回、会場参加は約 50 名、オンラインでは約 40 名でした。

開会の挨拶で阿部理事長から「ピアサポーターは患者としてではなく一市民として活動してほしい」という励ましの言葉をもらい始まりました。

2日目は「阿部先生と話そう!」で阿部先生とピアで対談があり、テーマは「病気について」「薬について」「健常者とのコミュニケーションの仕方について」です。

病気については、医者知識は間接的で学問が変わると診断が変わり、当事者じゃないと 100%わからないのでピアサポーターの経験が大事になってくると話されていました。

薬については、うつはピークがありよくなれば薬も離脱できるが、統合失調症はストレスが原因なので、薬をやめると再発をすることが多いそうです。

毎年とても疲れる研修ですが終わると自分が少し成長した感じがありたのしみでもある研修です。(ピアサポーター朝倉)



私は 1 日目の研修が終わったあとの交流会に参加したり、1 日目と 2 日目の研修後の夕食を苫小牧(東胆振圏域)の方々と食べて、親睦を深めました。

まず、1 日目の研修後の交流会では、自由参加で集まったピアサポーター全員で歌を歌ったり、生演奏のギターでカラオケをしたり、三味線を弾ける方が民謡を弾き語りしていました。

途中でお菓子タイムがあり、参加者それぞれが持ち寄ったお菓子を大きなテーブルに置いて、みんなで食べる、という時間もありました。

交流会は出入り自由だったので、私は途中で抜けて、そのあと苫小牧の方々と食事に行きました。

2 日間とも苫小牧のピアサポーターたちの食事にお邪魔させてもらったのですが、ホテルで一人でご飯を食べるのは寂しかったので、楽しい時間も過ごせましたし、いい思い出もできたので良かったです。(ピアサポーター村上)





ホワイトの会でお話しよう！



ホワイトの会は、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。

- ★ 毎月第四週の水曜日 15:30～17:00 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 14:30 までにお願いします。
- ★ 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

12月24日(水)

テーマ：2025年の振り返り！達成できたこと、新たに増えた悩みなど…

2026年1月28日(水)

テーマ：2026年やりたいこと、どんな年にしたいか？など…

千歳地域生活支援センター 予定表

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 30 分～15 時 30 分

①、② 定員は各回 1 名です。

はじ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

次回の開催日は未定です。

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 1/16(金)

えにあす(恵庭市) 2/18(水)

北広島市保健センター 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。