

● 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。

2025年度 事業報告



◆相談支援事業

相談件数は延べ 6,750 件ありました(千歳市の方~6,356 件、千歳市以外の方~394 件)。相談形態は電話が 85%で一番多く、訪問7%、来所 4%、個別支援会議3%でした。それぞれの割合は若干(1%程度)の増減はありつつも例年大きな変化はありません。

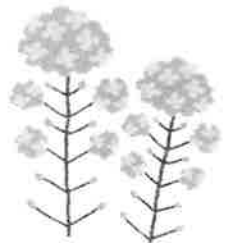
相談内容種別では、①生活全般 9,511 件、②施設等サービス利用 4,262 件、③制度利用 486 件でした(内容の重複あり)。

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 18 件、更新等も含めると 187 件ありました。継続利用支援(モニタリング)は 280 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 1,229 人、食事サービスは 490 人、入浴サービスは 160 人でした。

レクリエーションは、桜や菜の花など近郊でのお花見、バーベキュー、花火やかき氷、ハロウィン、クリスマス会、節分等の季節ごとの定番もの。衣替えの時期には買い物ツアー。センター内でのダーツ、クイズやゲーム大会、DVD 鑑賞なども行いました。また、日帰りバス旅行では白老町のウポポイに数年ぶりに行きました。



◆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引き続き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もありませんでしたが、長期入院の方の外出支援を何度か行いました(この号の「ピアサポーター活動記」参照)。また、ピアサポーター定例会(月2回)では、学習や啓発活動についての話し合いなどしていました。啓発活動は、センター長単独では関連領域の方からの依頼で、精神障がい者の地域支援に関する報告や講話等を数回しています。他にピアサポーターも同行して、千歳市の市民後見人養成講座、精神科病院職員勉強会等で、リカバリーストーリー(体験談)や実践報告などを発表してもらいました。



熱戦！ゲームクイズレク！

センターでは3月末に「ゲーム&クイズレク」を開催しました♪年度末ということもあり、2026年度の締めくくりもかねてより楽しくできたらと思い景品も用意！いつもよりたくさんの方に参加していただきました(*^_^*)

最初に 2026年3月までの時事問題！土肥が作った問題を他の相談員にも解いてもらい、「難しいかも？」という声もあったのですがかなり正答率が高くてびっくり！皆さんしっかりニュースをチェックしてるんだなあと思いました。また、4月から始まった「交通反則通告制度」についての問題も出題。こちらもかなり正答率が高かったです！ルールの確認も改めてみんなで行うことができました。そのあとは久しぶりの「お絵描きですよ」ゲーム！1分以内にお題の絵を書いてもらい、皆さんに当ててもらおう…という流れでしたが、皆さん特徴をとらえた絵を書くのがとても上手ですぐに正解が出るという感じでした♪最後に全員でババ抜き！人数が多いため一人あたりの手持ち枚数が少ない状態でスタートし、なかなかペアにならない…という大混戦◎なかなかあがりの方が出ず、最初にあがりの方が出たときはみんなで拍手👏皆さんで楽しい時間を過ごせました！



！センター年間行事決定！

春

- ・花見
- ・買い物レク



夏

- ・バーベキュー
- ・花火
- ・かき氷
- ・すいか割り



秋

- ・バスレク



冬

- ・クリスマスレク
- ・初詣
- ・百人一首
- ・節分



4月の利用者ミーティングにて季節ごとに行なうレクを決めました！この他にも毎月の利用者ミーティングでレクでやりたいことを募ります♪リクエストがあればぜひ参加してくださいね！

2026年4月から！

自転車の違反に 青切符が導入されました

青切符(交通反則通告制度)とは一定の交通違反をした場合に反則金を納めなくてはならない制度です。違反時に渡される交通反則告知書が青色であるため青切符と呼ばれています。

では、どんな行為が違反になるのでしょうか？



歩道を走行

* 年齢によりOKの場合あり

反則金: 6,000円



イヤホン使用

反則金: 5,000円



傘さし使用

反則金: 5,000円



スマホを見ながら運転

反則金: 12,000円



無灯火

反則金: 5,000円



一時不停止

反則金: 5,000円

上にあるもののほかにも逆走(右側通行)や二人乗り、踏切閉鎖内に侵入…などが違反の対象になります。インターネットサイト「政府広報オンライン」で確認できるほか、当センターでも部教限定でパンフレットを渡しているのので気になる方は来所時にお声がけください。これを機に自転車の乗り方についてももう一度振り返り、安全運転に努めましょう！

お花見レクのお知らせ

毎年大人気のお花見レク、今年も実施します♪

※日時 5月7日(木) 10:30センター集合

※当日のスケジュール

10:30~軽食づくり

11:30~センター出発

向陽台の桜並木を通ったあと、名水ふれあい公園へ♪
名水ふれあい公園にて昼食をとります☆

13:00~センター到着



※定員がありますのでお早めにお申し込みください♪

※雨天時は行き先を変更する場合があります。



スポーツレクの紹介



当センターでは、不定期の開催で千歳市内のダイナックスアリーナ(スポーツセンター)や千歳市開基記念総合武道館で体を動かすレクを実施しています。開催は平日の15:30~1時間くらいで実施することが多いですが、試験的に土曜日に実施したこともあります。



主な活動内容としては卓球やバドミントンを行っています。「普段、体を動かす機会が少ない」「ほかの人とも交流しながら体を動かしたい」など考えている方におすすめのレクで当センターの利用登録をしている方であれば参加可能となっています。



【ご準備していただくもの等】

- ・必要なもの: 「上靴」「利用料」 / 必要な方のみ: 飲み物、タオル、着替えなど
- ・参加の方には当センターから現地までの送迎を行なっています。

※参加希望の方は前日までに参加申し込みが必要です。TEL: 0123-40-6323



※そのほか、軽運動系の活動としてポッチャやダーツなどのレクも行なっています。
ご興味のある方はぜひご連絡、ご参加ください(´o`) /



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事です。

朝倉さん

ピアサポーター歴8年
グループホームで暮ら
しています。



村上さん

ピアサポーター歴3年
ひとり暮らし。
普段は就労継続支援B型
事業所に通っています。



3月に、長期入院している女性の外出支援をしました！



この日の目的は親戚にお菓子を送るのと病院で履く上ばきを買うことです。病院近くの総合スーパーにAさん、村上さん、看護師さんと出かけました。

スーパーは1階が食品売り場で2階に衣料品関係が置いてあり、ほとんどの必要な物がここで完結しそうです。



最初に1階で菓子折りを買って宅急便でその場で送り、2階のエスカレーターで上がってすぐの靴売り場で村上さんが一緒に靴を見て、Aさんはおしゃれな靴を選びました。他に春物の衣類なども買っていました。買物する様子を見ていて感じたことは、Aさんはセンスが良いのと自分が気に入った物は即決で悩まずに決めていた事です。買物が一段落し1階の休憩スペースで私のいれてきたコーヒーをおいしそうに飲んでくれたのがうれしかったです。

本人はとても満足そうにしてくれたのがピアサポーターをされているのやりがいです。



私にとっては、ピアサポーターになってから初めての外出支援のお仕事だったので、当日はすごく緊張していたのを覚えています。ですが、目的地の病院に向かう車の中で、同伴してくれた職員さんがいつも通りお話をしてくれて、少しだけ緊張が和らぎ、とても助かりました。



実際に外出支援のお仕事をしてみて「あまり手を出しすぎずに、本人ができることは本人にしてもらい、できないところだけ少し手助けをする」という基本的な部分が、自分なりにできていた気がしたので、自分を褒めてあげたいです。反面、どこまで手伝うべきなのかは、まだわからない部分も多いので、ボーダーラインを見極められるようになるのが今後の目標になりました。

それと、外出支援をさせてもらった対象者さんが、口数は少なかったものの、私のことを「下の名前+ちゃん付け」で呼んでくれたり、話しやすい印象の方だったので、気づいたら緊張も解けていました。

今回は初めてのことだったので、緊張してしまったのは仕方なかったのですが、緊張すると普段できていることができなくなる傾向があるので「なるべく緊張しすぎずに自然体でできたらいいな」と思いました。

これからも未長くピアサポーターのお仕事を続けて、どんどん人間としてレベルアップできるように頑張りたいです。



❄️ ホワイトの会 ❄️

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。

4月22日(水)開催

この日はいろんな話をしましたが、「理想の自分ってどんな自分？何になりたかったか？」という話題が出ました。日本の首相になりたい！という方や、自分は料理するのが好きだから小さなお店を開いてみたいという方、はたまた「家にコーヒーメーカーがほしい！」と、理想の生活について話される方もいました。人によってバラバラで面白さを感じますね♪また、大事な人が亡くなったあとの乗り越え方についても話をし、経験談を話しながらどう乗り越えたらよいだろう？という話をしました。誰にとっても避けられないことだとも思いますが、なかなか人とは共有しづらいことだとも思うのでホワイトの会を利用してこういった話題で話ができるのは良いことだと思いながら参加していました。

通常時のホワイトの会は参加費の100円でお茶とお菓子を用意し、茶話会形式で行っています。お話ししたいことを持ち寄り、自分のペースでお話しされています。参加者は常に募集していますので、みなさんも是非ご参加下さい！(^0^)/まずは体験もOKです♪

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1金曜日 16:00 から実施（事前申し込みの必要はありません）
レクの内容などを決めています♪

おれんじの会：毎週木曜日 13:30~15:30（マンツーマン・1人最大1時間）
パソコンの初歩的な使い方を教えています。
利用希望の方は前日までにスタッフにお声がけください！

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 7/8(水)
えにあす(恵庭市) 5/13(水)
北広島市保健センター 6/10(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。