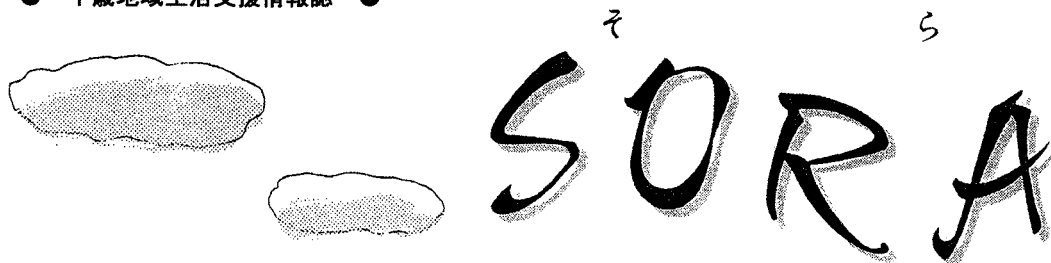


● 千歳地域生活支援情報誌 ●



《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害者を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。



ユニの湯に行きました

5月12日(水)にセンターでは初めてとなる温泉レクを行いました。今回は送迎バス&ランチ付きのプランを利用して、日帰りで由仁町にあるユニの湯に行ってきました。平日にも関わらず送迎バスは満席で、リピーターもいるくらい人気のプランだったようです。施設内もとっても賑わっていました。



帰りのバスの時間まで余裕があったので、昼食を食べる前にお花見も兼ねて周辺を散策しようと計画していたのですが、てるてる坊主もむなく当日はあいにくの雨。そして残念なことに桜がまだ咲いていないという事実も発覚し、周辺散策を泣く泣く断念することに。しかし、そんなことにもめげず、カードゲームを楽しんだり、のんびりと体を休めたり、もちろん温泉に入ったりと、それぞれ思い思いの方法で過ごされ、温泉を満喫していました。特にランチは30種類以上のメニューから選ぶことができ、どれも美味しそうで一つに絞るのに一苦労する場面も。予想以上の味とボリュームにみんな大満足でした。温泉の種類もハーブの湯があったり、露天風呂があったりと豊富で、日頃の疲れを取る癒しの時間になったのではないのでしょうか。

お花見はできませんでしたが、ゆっくりと過ごすレクもたまにはいいですね♪





センター近況報告



ランチ



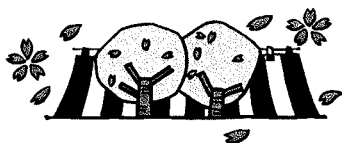
4月21日スタッフ含め10名で、利用者さんオススメのお店にランチを食べに行ってきました。500円でこのボリューム！皆大満足で帰ってきました。他にも良いお店がありましたらぜひ教えてください♪

大きなエビフライ！



お花見

5月17日、センター前の公園の桜がきれいに咲いており、天気も良かったため「お花見をしよう！」と急遽ごさを持って出かけました。少し風が冷たかったのですが、満開の桜を前に…皆さん持っていったマフィンに夢中！花より団子ですね。



お知らせ

バーベキューレク

日程：6月16日(水)
11:30~14:00

場所：青葉公園
ピクニック広場

参加費：300円

昨年大好評だったバーベキューを今年も行います！参加されるには詳細をお伝えしますので、14日(月)までにスタッフにお知らせください。



千歳地域生活支援センター 予定表



おれんじの会 (パソコンサークル)

※ 予約制ですので事前にお問合せ下さい。
新規の方は人数の関係上調整が必要となりますので、早めにお知らせください。

毎週 火曜日 13:30~14:30

毎週 木曜日 15:30~16:30

ホワイトの会

○参加される方は当日14:30までにお申込み下さい。

○会費100円(お茶菓子代)

6月28日(月)

7月26日(月)

毎月最終月曜日

15:30~17:00

レッツスポーツ (卓球・バドミントン・ミニバレー)

○参加される方は前日までにお申込み下さい。

6月 9日(水) 23日(水)

7月 7日(水) 28日(水) 15:30~17:00

※ 15:30に千歳市スポーツセンター集合
当センターからスポーツセンターまで車で送迎あり

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

7月2日(金)

8月6日(金)

毎月第一金曜日

16:00~17:00

参加
してね！

千歳地域生活支援センター

TEL 0123-40-6323



ひきこもり青年・家族交流会

日時 [青年] 7月13日(火), 8月10日(火)

[家族] 7月13日(火) (2ヶ月に1回)

場所 千歳保健所

対象 ひきこもりの問題を抱えている方、ご家族

※ 参加につきましては開催日の前日までに千歳保健所(TEL0123-23-3175)まで電話でお申込み下さい。

こころの健康相談

日時/場所

7月 7日(水) / 千歳保健所

8月 4日(水) / 恵庭市保健センター

※前日までに予約が必要です。
お問い合わせは、千歳保健所
(TEL 0123-23-3175)まで。





ホワイトの会



～普段思っていることを気軽に話してみませんか～

ホワイトの会では当事者同士が障がいを持っていることでの悩みや日頃思っていることなどを話し合っています。今回は、4月・5月に行なった内容をご報告します。



4月26日

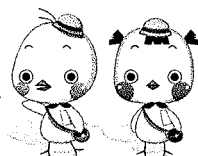
今回はテーマを設けずに自由に話し合いました。その中で、家族とぶつかってしまう時の対処法や、ぶつからないように上手にストレスを発散する方法についての話題になり、いろんなアドバイスがありました。このホワイトの会も良いストレス発散の場となっているようです。

5月31日 テーマ：人との付き合い方について

「難しいテーマだね…」と言いながらも、友人との付き合い方、異性との付き合い方、健常者との付き合い方などいろいろな話題が出ました。それぞれ悩みはあるようですが、人との付き合いは、焦らずに時間をかけて築いていくこと、考え過ぎないことがポイントということでもとまりました。今回は久しぶりに参加人数が多く、積極的に意見が飛び交う賑やかな会となりました。

次回テーマ：

異性（友人・知り合い）との接し方・付き合い方



最近、食べ過ぎてませんか？

最近センターの夕食時に良く見るてんこ盛りのご飯、あっという間に無くなるいただき物のお菓子たち…。提供しているのはセンターなのですが、「最近食べ過ぎていないかな」とスタッフは心配しています。皆さん、適切な食事の量はご存知ですか？

※日本家族計画協会資料参考

あまり動かない生活の場合（家事や徒歩移動程度）	1日の摂取量／1食の目安量	
	男性	女性
18～29歳	2,300kcal／765kcal	1,750kcal／580kcal
30～49歳	2,250kcal／750kcal	1,700kcal／565kcal
50～59歳	2,050kcal／680kcal	1,650kcal／550kcal
70歳以上	1,600kcal／530kcal	1,350kcal／450kcal



せっかくだからたくさん食べたほうが得だ！早く取らないと無くなるし！

例えば…



約420kcal
（消費するには散歩を2時間）

約300kcal
（消費するには自転車をこいで1時間）



最近よく見るマフィンやドーナツ



食べすぎは肥満になったり、塩分や脂肪分などの取り過ぎから病気にかかりやすくなります。カロリーを気にして食事をする、と、大体の目安となりますね。おいしいものはたくさん食べたくなりますが、少し健康について考えながら食事をしてみてください。



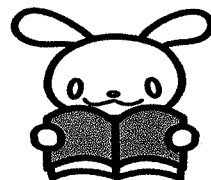
4月から変わった制度のこと...



☆自立支援医療(精神通院)の診断書の提出が2年に1度になりました！！

これまでは更新を行う際、必ず医師の診断書の添付が必要でしたが、今後は次の条件を満たしている場合、診断書の提出が原則不要となり、2年に1度の添付でよくります。

- ①前回の申請時から、病状及び治療方針が変わっていないこと
- ②前回の申請時に、診断書を添付していること



ただし、有効期限はこれまで通り1年間なので更新の手続きは毎年必要となります。

☆低所得者の障害福祉サービスの利用者負担額が無料に！！

これまでも何度か利用者負担額の軽減が行われてきましたが、4月からは低所得(住民税非課税)の方については負担額が無料になりました。

なお、今回の負担軽減に伴った申請手続きの必要はありません。詳しくは各市町村の障害者担当課までお問い合わせ下さい。

当センターでも“自分が対象になるかわからない”や“こんなサービスを利用したい”などの福祉サービスの利用に関する相談にも応じていますので、ぜひご活用いただけたらと思います！！

ピアカウンセリング研修のお知らせ

ピアカウンセリングとは、同じ悩みや経験をもった仲間同士が相談にのったり、支え合うことです。今回の研修では講義だけではなく、演習を通してお互いに考え、学び合います。対象は千歳保健所・江別保健所管内の当事者の方、精神保健福祉に携わる関係者の方などです。たくさんの方と知り合いになる場や自分自身を発見する場に来てみませんか？興味をもたれた方は、お気軽に当センターまでお問い合わせください(。^_^)

日時：6月29日(火)～6月30日(水) 2日間 両日 10時～16時頃

場所：かでる2・7 札幌市北2条西7丁目

参加費：無料

申し込み先：当センター TEL0123-40-6323 (担当：米地・奥貴)

締め切り：6月24日(木)



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なう回復者の方のことです。

『病院での事業啓発』



当事業を入院中の患者さんや病院のスタッフの方々に広く知ってもらいたく、病院へ訪問して、事業説明や体験談の発表をしています。この事業が多くの方々の退院に役に立ち、地域での生活をお手伝いできればと願っています。今年度に入り、2つの病院へ訪問しました。それぞれ簡単にご紹介します。

2010.4.14 島松病院



医師、看護師、作業療法士、精神保健福祉士等の医療スタッフの方々が約30名参加して下さいました。

➤ ピアより

人前で話すのはとても緊張しましたが、うなずいてくれる方、メモをとってくれる方など真剣に話を聞いて下さいました。ピアサポーターの存在に大いに期待しているとのことで、発表して良かったと思いました。

2010.5.19 千歳病院



患者さんが23名参加してくださり、事業説明・体験談発表後に3グループに分かれ交流をもち、退院に向けての不安な気持ちを聴き、自立に向けてなど話し合いました。

➤ ピアより

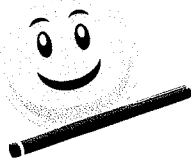
話している内にだんだん表情が明るくなってきてくれたので勇気付けてあげられたかなと思いました。外部の人が病院に訪問して交流する機会が大切だなと思いました。家族の理解がなく退院が難しいという話が多く出ていました。



新人☆ピアサポーター自己紹介

よろしくお願いします

かたおか まさつぐ
片岡 大継



↑ 注 横笛です

どもっ！ヾ(^▽^)春風と共にピアサポーターになった片岡大継です！まだ新人のホヤッホヤなので実際支援に行くにはまだ時間がかかりますが(/_ _)頑張って一人前のピアサポーターになれるよう日々精進いたしますー！簡単にプロフィール☆趣味は野球と Rap とねぶた囃子(ばやし)！！8月にはねぶた祭りに笛方と出しますのでこの人かな！？と思ったら声かけてくれると喜びます～♪ルンルン 性格はポジティブ↑↑で平和主義っす。なんか変な奴ですが、皆さんの『力』になれば私もあなたも Happy に♡ 共にがんばりましょう！！

