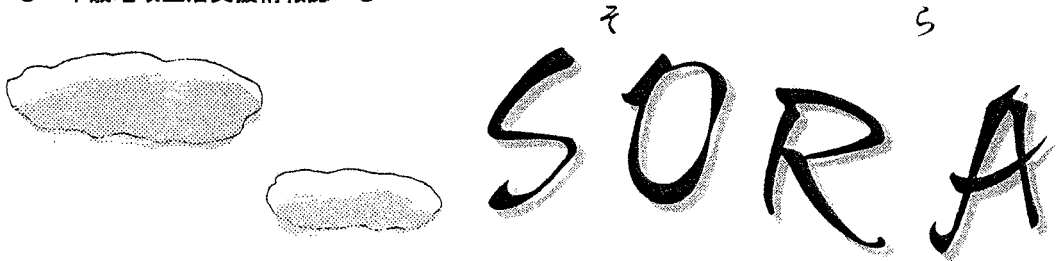
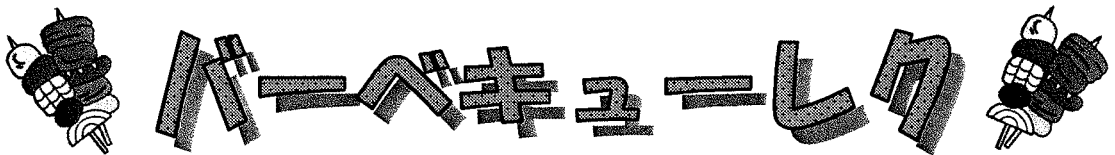


● 千歳地域生活支援情報誌 ●



《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。



6月16日、青葉公園でバーベキューを行いました。前日の天気予報では雨は夕方から降るのは少量とのこと。今年は19名と参加希望者がたくさんいて、皆さん楽しみにしていたこともあり、屋根つきの場所なので少量の雨なら大丈夫だろうと準備を進めました。当日…朝から雨!!! 巷では久しぶりに降ったので「恵みの雨」なんて言われていましたが、何もこの日を狙って降らなくてもいいのに…。19人でセンター内で焼肉をするわけにもいかず、食材も大量に用意してしまったため、強行!! 幸い風が無く、屋根も大きかったのであまり濡れずに行うことが出来ました。焼き鳥、シシガスカン、たくさんの野菜に締め焼きそば…炭に火が点いてからは次々に食材が焼かれ、あっという間にそれぞれのお腹の中に。味はもちろん格別で、皆で焼き番を交代しながらワイワイ楽しく食事しました。「いや～食べた!」「もう食べられないよぉ!」という声がたくさん聞かれ、皆さん満足していただけたようです。雨にもかかわらず、たくさんの方ご参加 & お手伝いありがとうございました。



「たくさんのお肉と野菜」

休館のお知らせ

申し訳ありませんが、**8月12日(木)～14日(土)**は、お盆休みのため休館とさせていただきます。



センター近況報告



* 野球観戦 *

7月10日、札幌ドームで行われた《日本ハム VS オリックス》戦を観戦しに行ってきました。土曜日ということもあり、札幌ドームは日ハムファンでほぼ満員。先制点が入った瞬間には歓声が沸き上がり、メンバー也大盛り上がりでした。この日は5対2で日ハムが勝利し、北海道勢としては嬉しい結果となりました。



* カラオケ *

7月21日、カラオケレクを行いました。センターでカラオケに行くのは約5カ月振りとあって、みんな気合い十分。それぞれ好きな曲を順番に歌い、他の人が歌っている時には合いの手を入れたり、一緒に口ずさんだりして、2時間のカラオケを存分に楽しめたようです。



【8月のレクのお知らせ】

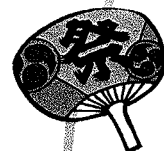
8月は千歳市内で行われる『納涼盆踊り』にみんなで行こうと思います。食べるのもよし！踊るのもよし！みんなで夏を楽しみましょう！！

と き：8月19日(木) 18:30~20:00

(※盆踊りは18:00~21:00まで開催されています。)

ところ：グリーンベルト

※露店等で購入する飲食代などについては各自負担をお願いします。



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)

8月30日(月) 毎月最終月曜日
9月27日(月) 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。

8月11日(水) 26日(木)

9月 8日(水) 22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。

8月 6日(金) 毎月第一金曜日

9月 3日(金) 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





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、6月・7月に行った内容をご報告します。



6月28日 テーマ：異性(友人・知り合い)との接し方・付き合い方について

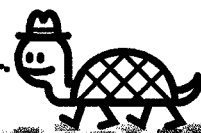
同僚、家族、友人と様々な場合での接し方、同性の場合との違いについて話し合いました。全く正反対な意見が出たりもしましたが、共通していたのは、“異性には気を使う”ということでした。難しいテーマではありましたが、自分を振り返るきっかけにもなったようです。

7月26日 テーマ：障害年金&休日の過ごし方について

『障害年金について』では、障害者手帳と絡めて「複雑だよね…」との声が聞かれたりもしましたが、他の人の意見を聞いて、不安や疑問を解消することが出来たようです。『休日の過ごし方について』では、趣味や楽しみを見つけることが有意義な過ごし方に繋がると話がまとまりました。



次回テーマ：お金の使い方について



地域スポーツ交流会のお知らせ

毎年行っている千歳・恵庭・北広島市内の精神障がい者同士の交流を目的としたスポーツ大会です。今年の競技内容は卓球、ミニバレー、トイレットペーパー積みで、その他にレクリエーションとして〇×ゲームを行います。〇×ゲームは自由参加となっておりますので、スポーツが苦手な方も是非ご参加ください。もちろん見学のみもOKです。

センターからも参加します。一緒に応援しましょう！！

(※競技に参加希望の方は8月16日までにスタッフにお知らせ下さい。)

日 時：平成22年9月16日(木) 10:30～15:00

場 所：千歳市開基記念総合武道館 (千歳市あずさ1丁目3番1号)

参加費：無料

持ち物：上靴、動きやすい服装、昼食、タオル、飲み物等

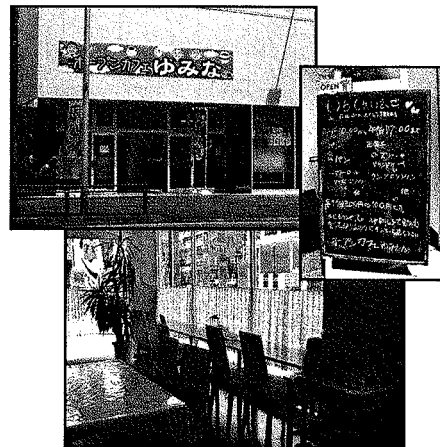
オープンカフェ ゆみな



6月にオープンしたばかりの「オープンカフェゆみな」に、早速取材に行ってきました！

カフェまでは当センターから歩いて約15分。白い壁に大きな看板が掛かっているので一目で分かります。中は大きな窓があって明るく、バリアフリーになっているので広々としてゆったりくつろげる空間に。うれしいことにコーヒーやお茶は自由に飲むことができます♪

売り場にはパンや焼き菓子、冷たいデザートが並べられ、他に無添加せっけんやストールなど、ゆみなの授産製品やその他の製品も買うことができます。まだオープンして間もないとのことで、接客に初々しさが見られ、素敵な笑顔で丁寧に対応してくれました。



ゆみなのは NPO 法人アシストセンターちえりすで行っている、就労継続支援事業 B 型事業所です。以前から青葉にある「支援センターゆみな」で請負の仕事や裁縫、お菓子作りなどしていました。「オープンカフェゆみな」も半分は作業を行うスペースとなっています。現在は 3～4 名の方がカフェの担当に就き、製パン作業や接客などを行っているそうです。

一緒に見学に行った方からは、「明るくてキレイで良かった。」「クリームパンがおいしかった。クロワッサンが食べたいなあ（ちゃっかりリクエスト）。」「場所がわかりやすいのでまた行きたい。」との感想が聞かれました。

買い物はもちろん、お仕事が出来る方も募集しているそうです。詳しくはお問い合わせください。

オープンカフェ ゆみな

千歳市花園1丁目1-1 TEL(0123)42-0303

♡お得な裏話♡

現在数種類のパンが日替わりで並べられていますが、まだまだ種類を増やす予定とのことなので、今なら食べたいパンをリクエストすると作ってくれるかもしれないですよ♪



ゆみなの皆様、お忙しい中お時間を取っていただき、ありがとうございました☆



ひきこもり青年・家族交流会

日時 【青年】 9月14日(火)、10月12日(火)
【家族】 9月14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

9月 1日(水)／北広島市福祉センター

10月 6日(水)／千歳保健所

※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。





ピアサポーター活動記

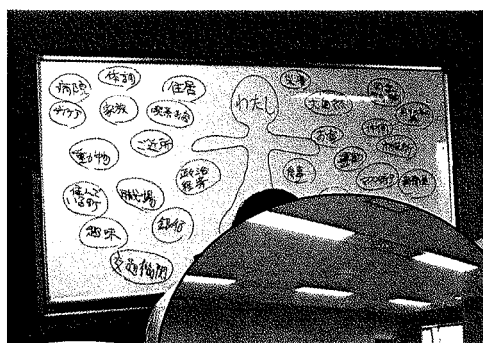


ピアサポーターとは精神障がい者地域生活支援事業を利用して精神科病院の退院を目指す方に対して仕事として外出支援などを行なう回復者の方のことです。

6月29～30日

ピアカウンセリング研修 報告

札幌のかでる2・7に札幌圏域の当事者・関係者が計19名集まり2日間の研修を行いました。ピアサポーターのK氏がリーダーとしての進行役に初挑戦し、役目を務めあげました。ピアカウンセリングの目的は、同じような経験を持つ人が相手の話を聴いて、相手が問題解決をできるように手助けすることです。今回は、どのように話しを聴くことができるのか基礎編を学びました。安心して話せるグループの中で今の自分の気持ちを30秒で話す気分調べや「相手の気持ち引き出す質問の仕方」等を学び、さらに自分自身のことを良く知るための演習として過去の振り返りや、自分に対してどのような感情を抱いているのかを用紙に記入した後に分ちあい、お互いの意見の大切さを知りました。研修の最後には、「得意的一步」という、それぞれの良いところを記入しあい、元気が出るおみやげを頂きました。



演習のひとつから

環境が自分にどういった影響を与えているか知るために「わたし」の周りにどんなものがあるか書きだしました。「病院」「自然」「趣味」等の他にどのようなものが思いつきますか？

円になって
和やかな雰囲気



修了証書授与 お疲れ様でした！

ピアサポーター 支援報告

引越しのための買い物にリサイクルショップへ行きました。地デジの28型液晶テレビが4万円！他にもリクライニング可能な革張り椅子など気になるものばかり。私たち支援者の方が優柔不断で購入して良いか悩み……。決断力を教えて頂きました☆



伝言板

☆☆☆ ボランティア募集 ☆☆☆

精神保健分野に関心があり、精神保健福祉関係の病院や施設でボランティアしたいという方を募集しています。生活支援センターでは、ボランティアと受け入れ先の連絡調整を行ないます。詳しい内容につきましてはセンターまでお問い合わせください。

原稿募集

「これについて特集してほしい!」とか自分で書いた詩を載せてほしいなど、みなさんの声をどんどん載せて情報誌を作っていきたいと思いますので、どんなことでもいいので、お知らせ下さい。

リサイクル品募集

生活支援センターでは、不用品とゆずって欲しいものを募り、有効利用のための調整を行います。不要品、または、ゆずって欲しいものがある方は、ご連絡下さい。

■■■■■ グループ活動利用Ｏｋ！！ ■■■■■

生活支援センターでは、当事者・家族・精神保健に関わる活動やその他の地域活動を行なっているグループにセンターの各部屋を提供しています。予定がありましたら、事前にご連絡下さい。

●お問合せ先●

千歳地域生活支援センター

TEL (0123)40-6323

FAX (0123)40-6004

E-mail chitose-center@cocoa.ocn.ne.jp

◆◆◆◆◆編集後記◆◆◆◆◆

いよいよ夏本番ですね。夏バテなどで体調を崩したりはしていないでしょうか？夏バテとは無縁の私ですが、まだ夏らしいことが全然出来ていないことに気がつきました。花火やお祭りなど、これから挽回していきたいと思います！！④

