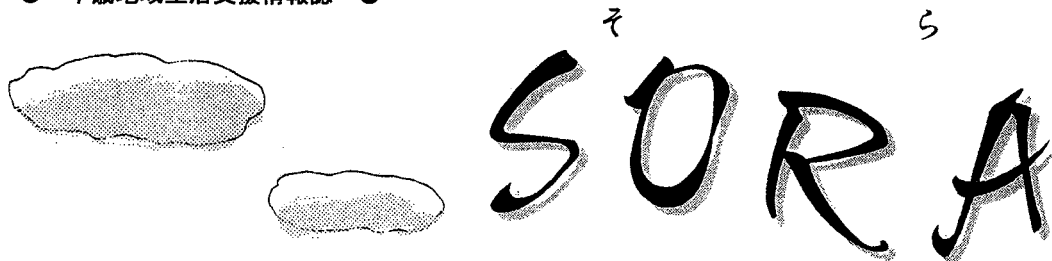


● 千歳地域生活支援情報誌 ●



《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。

センター開所7周年記念レク

☆☆

10月20日、センター開所7周年記念レクを行いました。参加者は19名。昨年のカレーが好評だったので、今年も何か作ろうということになり、秋の食材を使って、炊き込みご飯と栗ご飯を作る事になりました。ご飯だけでは寂しいので、その他に豚汁、サラダ、デザート材料も用意。ご飯&サラダグループと豚汁&デザートグループの2グループに分かれ、調理に取り掛かりました。19名分とだけあって大量の食材に悪戦苦闘していましたが、協力し合い、なんとか完成させる事ができました。食べる時間だけではなく、作る時間も楽しんでいたようでした。夕食に舌鼓を打ちつつも、休む暇なくゲームタイムに投入。ビンゴゲームとクイズを行い、クイズではセンターにまつわる問題を出題し、盛り上がりました。少し難しい問題もありましたが、そこはチームプレー(?)で見事に正解を導き出していました。調理に、会食に、ゲームにと盛りだくさんの内容でしたが、みなさんや実行委員の方々の協力もあり、無事時間通りに終えることが出来ました。

8年目も楽しい思い出をみなさんと作っていきたいと思っていますので、これからもセンターをよろしくお願いします。



休館のお知らせ

12月30日(木)～1月4日(火)は年末年始のため休館とさせていただきます。

※29日は大掃除を行いますので、電話相談のみの利用となります。

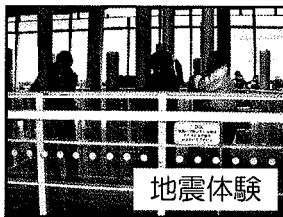
午前中、掃除を手伝って下さる方募集中です。

センター近況報告

千歳市防災学習交流センター そなえーる

11月17日、そなえーるに行ってきました。そなえーるはいろいろな

災害の疑似体験をしながら、防災に関する知識や災害が発生したときの行動を学ぶことができる施設です。初めに千歳で起こり得る災害をテーマとしたガイダンス映像を見て、各体験コーナーで、実際に起きた揺れを体験したり、煙の中を非難する体験をしたり、通報の練習をしたり、避難器具を使った避難方法を体験したりと、たくさん学んできました。防災



地震体験

煙避難体験



情報検索コーナーでは自分の住んでいる地域の避難場所など防災に関する情報を調べることが出来ます。備えあれば憂いなし！一度行かれてみてはどうでしょうか。

千歳消防署から火災警報器をいただいたので、設置しました。センターに来られた際に確認してみてください。

レクのお知らせ

クリスマスパーティー

日程：12月21日（火） 14時～16時

場所：センター 食堂

内容：皆でケーキのデコレーションをして、食べながら一年の振り返りをします。20日午前中申込み締め切りです。



初詣

日程：1月5日（水） 10時センター集合

場所：センター食堂・千歳神社

内容：千歳神社へ初詣へ行き、センターに戻っておしるこを食べましょう。徒歩移動なので温かい格好をしてきてください。



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

レッツスポーツ（卓球・ミニバレー）

○参加される方は前日までにお申込み下さい。

12月 8日（水） 22日（水） 毎月第2・4水曜日

1月 12日（水） 26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

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）

12月27日（月） 毎月最終月曜日

1月31日（月） 15:30～17:00

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

1月 7日（金） 毎月第一金曜日

2月 4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集まり、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。10月は参加者が少なく中止になってしまったため、今回は11月に行った内容をご報告します。

11月29日

テーマ：ストレス解消方法について&信頼できる友達の作り方について

「ストレス解消方法について」では、最近したストレス発散やどんな時にストレスを感じるかについて話し合いました。一人でいると考え込んでしまいストレスが溜まるという意見があり、他参加者からも共感を得ていました。誰かと一緒にいることで気持ちが安らぐ時もあるようです。二つ目のテーマである「信頼できる友達の作り方について」では、自分に障がいがあることで相手が接し方に困っているように感じ、自分から声をかけることが出来ないとの話が出ていましたが、「隠さないでどんどん前に出た方がいい」「接する機会が増えれば理解に繋がる」との前向きな発言もあり、励まし合っていました。

次回のテーマは「今年を振り返って」です☆

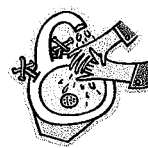


風邪・インフルエンザにご注意！！

冬の乾燥時期にはウイルスが長時間空中を漂っています。

風邪やインフルエンザから自分を守るためには・・・

人ごみの中に行く時にはマスクをして、外出後の手洗いとうがいをしましょう。日頃から栄養のあるものを食べて、十分な睡眠をとり、体力をつけておくことが予防にもなります♪インフルエンザは予防接種も効果的です☆



インフルエンザ予防接種の助成があります

「生活保護世帯」および「市民税非課税世帯」の方は接種にかかる費用の軽減があります。各市町村にお問い合わせ下さい。



精神保健家族学習会

統合失調症のご家族の方を対象とした精神保健家族学習会を、10/14、10/29、11/16の3回に渡って恵庭市社会福祉協議会にて行いました。この会は千歳市・恵庭市・北広島市内の行政機関や、精神科医療機関、相談支援事業所、家族会等たくさんの方々にご協力いただき開催しています。

1回目『病気の理解と治療について』

本田記念病院の本田稔先生に講師をお願いし、統合失調症の症状や治療について講演していただきました。普段はあまり聞くことが出来ない診断や治療の定義についてのお話もしていただき、とても貴重な時間となりました。

2回目『家族の対応について』『制度について』

『家族の対応について』は恵庭市にある文教大学の深澤先生に講演をしていただきました。“障がい”の捉え方を始め、ストレス、統合失調症の方の行動パターンなどに関連付けながら、深く広く家族の対応についてお話していただきました。『制度について』では恵庭市総合相談支援センターe-ふらっとの相田氏と熊田氏により実際の相談場面を想定して、家族役と相談員役に分かれてロールプレイを行い、その中で利用できる制度や、福祉サービスなどの説明をしていただきました。

3回目『社会資源について』

2回目に引き続き相田氏、熊田氏より社会資源についてお話していただきました。社会資源とは地域にある支援機関等のことで、今回は恵庭市開催ということで、恵庭にある社会資源を中心に説明していただきました。また、この日は授産製品の展示も行い、千歳市・恵庭市・北広島市内にある7施設の方々にもご協力いただきました。



右の写真はその授産製品です。

地域にも家族の方が集まり、同じ悩みを持つ方同士が語り合ったり、励まし合うことで元氣をもらったり、情報交換などを行う事ができる「家族会」があります。この学習会は障がいについて知識を深めていただくことはもちろんですが、地域にある相談機関や各事業所等について知り、つながっていただくことも目的としています。家族会や制度、社会資源等は当センターでもご紹介出来ますので、ご相談ください。

ひきこもり青年・家族交流会

日時 〔青年〕 1月11日(火)、2月8日(火)
〔家族〕 1月11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

1月12日(水)／千歳保健所

2月 2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。





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。

11月29日 医療従事者研修 in 苫小牧



苫小牧保健所にて精神障がい者地域生活支援事業の研修が行われました。東胆振、西胆振、札幌圏域よりピアサポーターと医療機関や支援センター、生活訓練施設のスタッフ約35名が参加されました。地域生活支援について病院・支援センター・就労継続支援事業所それぞれから実践報告があり、その後グループに分かれて地域の現状や今後について話し合いました。この事業がまだ病院内に広まっていない現状があり、研修等を通して職員に周知していくことで入院している方々の退院に繋がるのではないか、ピアサポーターの力がご本人だけではなく家族のサポートにもなっているとの意見があがりました。各地域の現状を情報交換することにより、自分の地域でもまだまだできることがあると励ましあえた研修でした。

ご本人さんとピアサポーターによる 支援報告



**11月に支援が終了になった方にインタビューに答えて頂きました。
関わったピアサポーターの感想と合わせてご報告します。**

Q1 この事業を利用してみていかがでしたか？

A1 私はひとりぼっちなので一生病院か老人ホームだと思っていました。30年近く入院していて誰も退院するように言ってくれませんでした。こういう事業でお手伝いしてもらって退院することができ、ありがたい事業です。

Q2 退院する時は何が不安でしたか？

A2 初めての生活訓練施設がどんなところが不安でした。



Q3 この事業を利用してみていかがでしたか？

A3 あったかい麺類が食べられて良かったです。食事がおいしいです。



Q4 入院している人にむけてひとことお願いします。

A4 退院までとはいかなくとも、まずは一時期でもいいのでスタッフの力も借りて世間に出ることをトライしてみてください。携帯電話や世間を色々知った方がいいと思います。病院のレクに参加したことは無かったけれど、今は行けば良かったと思っています。

ピアサポーターより

最初にお会いした時は、消極的な印象でしたが心をだんだん開いてくれて積極的になり、次第に1人でも出られるようになりました。元気になっていく姿を見て、自分もこんな風になれたらいいなと思いました。困ったことがあれば、ひとりで抱えこまずに勇気をもって支援センターなど利用して欲しいです。

