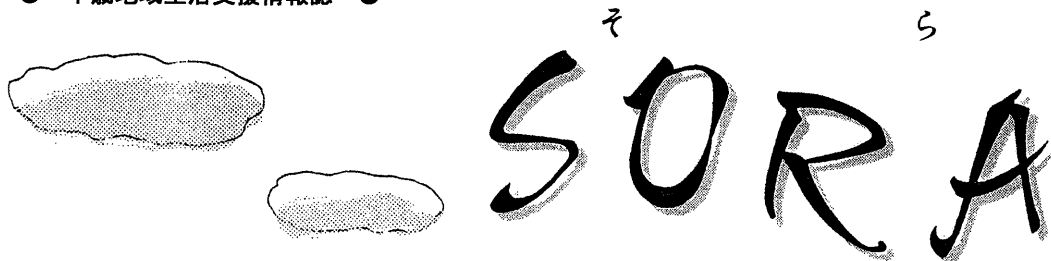


● 千歳地域生活支援情報誌 ●



《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。

節分 恵方巻を作ろう!

2月3日、昨年に続き今年も節分に皆で恵方巻作りをしました。今回は昨年人気だった焼肉を含めて 13種類の具を用意しました。16人分 2kgのお米を炊いて酢飯にし、具材を切ったり焼いたり皆で協力しながら手分けして行ったので時間通りに準備が完了。順番に好きな具を巻いていきます。「もっとご飯多くても大丈夫だよ」「勢い良く巻いて!」などのアドバイスもあり、初めての方も、昨年欲張り過ぎて海苔がはちきれいていた方も、上手においしそうな恵方巻が出来上がりました。今年の恵方は『南南東』。恵方を向いて無言でお願い事をしながら一本食べきると良いことがあると言われています。皆で「いただきます」をしてからは…しーん…。同じ方向を向いたまましばらく沈黙の時間が続きましたが、大満足な出来だったようです。「お願い事がたくさんあるから」と二本目に突入する人や、豪華なちらし寿司になった人もいました。

最近は食事関係のレクが多いような気もしますが、食べ過ぎには気をつけて、今年も健康で良い一年を過ごしましょう!

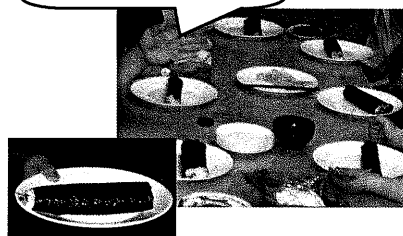
たくさんの種類の具



うまく巻けるかな?



いただきます!



センター近況報告

クリスマスパーティー

12月21日、センターでクリスマスパーティーを行いました。今年はセンターでゆっくり過ごそうということで、みんなでケーキのデコレーションをして、食べながら2010年の振り返りや2011年の抱負など、和気あいあいとお話して過ごしました。



初詣

今年最初のセンター開所日だった1月5日に、毎年恒例の初詣に行ってきました。天気も良く、お正月に食べすぎた分を解消するためにも、歩いて千歳神社まで行きました。センターに戻ってからはお汁粉を食べ、午後は福笑いやすごく、麻雀などゲーム大会で盛り上がっていました。



百人一首にチャレンジ!

昨年立派な木の札の百人一首をいただいたので「お正月にみんなでやろう」と提案があり、初心者の方が多数だったため、経験者を中心にまず覚えるところから始めました。2日に分けて行いましたが、最後にはチームに分かれて対戦出来るまでに上達!「意外と面白いね」との声も聞かれ、センターでブームになるかも!?

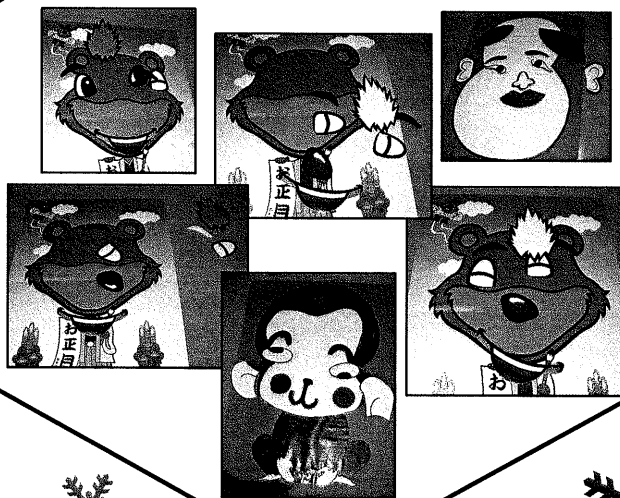


スケート

いつもレッツスポーツで利用している体育館が予定日に使えず、良い機会なのでスケートにチャレンジしてみました。スケート経験者が多く、「滑れるよ!」と意気揚々としていましたが…数十年のブランクを埋めるのはなかなか大変だったようです。それでも負けず嫌いな皆さんは「またやろう!」と意欲的。冬のスポーツもたまにはいいですね。



初笑い 福笑い(^^)!

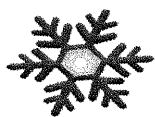


お知らせ

「千歳乃湯えん」へ行こう!

「大きいお風呂に入りたい!」ということで、皆で「千歳乃湯えん」に行きましょう☆
日程: 3月12日(土) 10:30~
公共のバスで移動し、お風呂に入って昼食を食べて帰ってきます。詳細はセンターレク掲示板、又はスタッフにご確認ください。





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。12月は参加者が少なく中止になってしまったため、今回は1月に行った内容をご報告します。

1月31日 テーマ：自分や相手の障がいとの付き合い方について

自分とは違う障がいを持った人との接し方や自分の障がいについて話し合いました。センターや病院を利用すると色々な障がいを持った人に出会い、接し方に悩む時があるという話題になり、そんな時はどうしているかについて意見を出し合いました。話を変えたり、距離を取ったりしながら、それぞれ上手に付き合っていることが分かりました。話の中で自分が相手の障がいとの接し方に悩むように、家族も自分との接し方に悩んでいたのかもしれないという声があり、自分の障がいとの付き合い方についても話し合いました。不安定な時の対処法として“働いて元気を出す”や“運動したり、家事をして考え込まないようにする”という意見が出ていました。



次回テーマ募集中です！「こんなこと話したい！」や「他の人の意見が聞きたい！」ということがありましたら、是非教えて下さい。



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。

2月23日（水） 毎月第2・4水曜日
3月 9日（水） 23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）

2月28日（月） 毎月最終月曜日
3月28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。

3月 4日（金） 毎月第一金曜日
4月 1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



ひきこもり青年・家族交流会

日時 【青年】 3月8日（火）（4月から休止）
【家族】 3月8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

3月 2日（水）／北広島市福祉センター

※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。



社会資源紹介コーナー



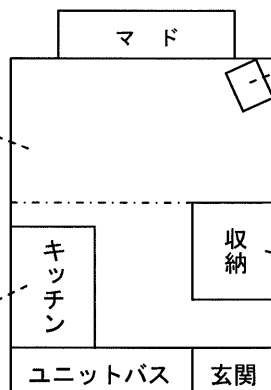
共同住居 パールマンション

千歳市北斗1丁目にある共同住居、パールマンションの取材・見学に行ってきました。歩いて5分圏内にスーパーやコンビニ、ドラッグストアがあり、最寄りのバス停までは徒歩3分と、地条件の良い物件。気になる室内も隅々まで見学させていただきました！！

7～8畳
の居室



《間取り》



暖房器具



押入れタイプ

この共同住居は、知的障がいや精神障がいの方を対象とした住居で、家庭環境や住宅事情によって住宅の確保が困難な方に、格安で生活の場を提供するというものです。“保証人が確保できない方や生活保護を受けている方もまずは一度相談してほしい”とのことでしたので、今までこれらの理由で悩んでいた方はぜひ一度問い合わせてみてはいかがでしょうか(*^_^*)

一緒に見学に行った方からは、『思っていたより、広かった』『部屋が明るかった』等の感想が聞かれました。見学の際は、実際に住むことを想像しながら、熱心に質問している姿が見られ、終了後は気になっていた事を全部聞けて大満足といった様子でした。今後に向けて参考になったことが多かったようです。



この共同住居に関して興味を持った方、もっと詳しく聞きたい方は

《生活訓練施設 蓮げ荘内 共同住居入居相談窓口(担当：内藤)／0123-40-2220》までお問い合わせください。また、入居にあたってはいくつかの条件・審査がありますので、お問い合わせの際にご確認ください。





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。

全道各地のピアサポーターが集まり、研修が行われ
対象者の方とのかかわりやピアサポーターのあり方等を
学んできました。感想を交えて報告します。



12月15日～17日 地域移行専門研修 in 深川青年の家

千歳から車で約2時間半。コンクリート造りの大きなガラス窓が綺麗な建物にテンションがあがるところから研修は始まりました。参加者75名の大所帯で緊張しましたが、アイスブレイクといってゲームをしながら緊張をほぐしていきます。気持ちもウォーミングアップしたところでグループワーク。“もし1,000万円手に入れたら何に使うか？”という課題を多数決では無い方法で決めるというルールに従い、グループの意見を1つにまとめました。グループワーク等を通して、コミュニケーションの仕方の振り返りに繋がりました。



『少し難しい感はありましたが、同時に自分の意見を言う事で自己表現が出来るかを振り返ることが出来て良かったです。』

グループディスカッションでは各圏域の支援の現状を知ることができ、仲間達が頑張っている姿をみて自分達も頑張ろう！と励まされる機会になりました。

座談会では、ピアサポーターの先駆けともいえる札幌すみれ会の皆さんから40年の活動の歴史や福祉乗車券の運動を起こしたこと等について語って頂きました。



『すみれ会のような自助会が各地域にでき、それらが連携できれば精神障がい者にも住みやすい世の中に変えていく力にもなりえるのではないかと思います。』



1月20日～22日 日本におけるピアサポートスペシャリストのあり方研修会 in 帯広



苫小牧のピアサポーターと期待と少しの不安を胸にJRへ乗り込みました。

参加者が26名と丁度良い人数で、先月の深川の研修で会った方々も多くおり、打ち解けた雰囲気での研修が始まりました。本研修は帯広の他に千葉・大阪・福岡の全国4か所で開催され、将来的にピアサポーターが雇用契約を結んで雇用されるための“雇用ガイドライン”を検討する事が目的です。合わせてピアサポーターにとって大切なことを学びました。ピアサポーターもチーム支援の一員であること、病気を経た人にしかわからない経験を専門職へ伝えていくこと、当事者との線引きをどのようにしていくのか等を皆で意見を出し合い、確認し合う3日間でした。



『これから活動を続けていく上で“あたま”あ→明るく、た→楽しく、ま→前向きに を心がけていくのが必要など沢山のことを学びました。』



『ピアサポーターを続けていく上でリカバリー（病気や障がいにとらわれた生活から自分の夢に向かって歩むプロセス）はとても大切で不可欠なものとして再確認できました。』



