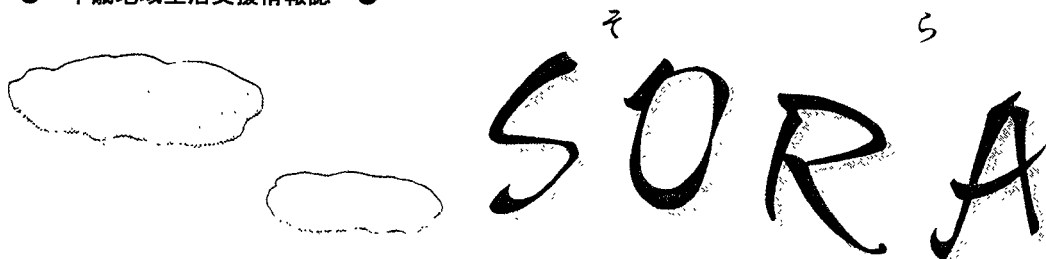


● 千歳地域生活支援情報誌 ●

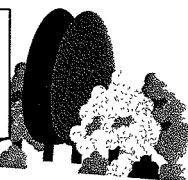


《発行》 社会福祉法人 せらび 千歳地域生活支援センター
〒066-0041 千歳市清水町4丁目15番1号 TEL(0123)40-6323

※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。



写生会遠足レク



5月24日(火)当日の天候は雨を含んだような曇り空。しかし、11時半にセンターを出発する頃には青空も見え始め、遠足日和の気持ちの良い天気になりました。

事前に福祉センターに置いてある“ちとせウォーキングマップ”を片手に下見をした道順通りに少し遠回りしてママチ川沿いを歩くとふわふわの不思議な木の小道!?近所の方に声を掛けてみると、もともとは硬かったものが柔

らかくなったそう。ラジカセを持って来られた方が音楽を掛けて下さり、楽しく歩いて青葉公園に到着。図書館で休憩して中央広場にて昼食&写生会。絵を描かれる方写真を撮る方、のんびりベンチで休む方等様々でした。1時間程休憩してからいざ出発。往復の道のりは万歩計で10,228歩。距離にすると約7キロ!「疲れた」という声は聞かれず、皆さんの体力に驚かされました。

中央広場の噴水



歩くのは、ダイエット、美肌効果や脳の活性化にもなります♪



メンバーさんの力作です!
センターの食堂に掲示しています。

センター近況報告

●利用者ミーティング●

6月「何かイベントがあったほうが来やすいので、定期的にゲーム大会（麻雀・トランプ・UNO etc）を行ってはどうか」との意見がありました。センターを活気づけたいとの思いから提案してくださったそうです。ゲーム大会の良いアイデアがあればスタッフに教えてください。

●ホームページリニューアル●

この度、当センターのホームページがリニューアルしました。新しいホームページでは、情報誌 SORA を読むことが出来たり、レクの案内も載せていく予定です。是非一度ご覧ください。



<http://www.therap.or.jp/chitose-center/>

●地デジ化！●

お待たせしました！長らくご心配をお掛けしましたが、とうとうセンターのテレビも地デジ化に合わせて薄型テレビになりました☆合わせて前から要望のあったラジカセも新調しています。テレビを見に、音楽を聞きに、ぷらっと立ち寄ってみてください。



●パークゴルフのお知らせ●

日程：6月22日（水）15：30～
※レツスポーツの時間で行います。
雨天時は通常のスポーツです。
場所：千歳市スポーツセンター前
道具は借りられます。



●バーベキューのお知らせ●

日程：7月6日（水） お昼頃
多少の雨でもやります。
場所：青葉公園ピクニック広場
事前に申し込みが必要です。
詳細は当センタースタッフにご確認ください。



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。

6月 8日（水） 毎月第2・4水曜日
7月13日（水）27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）

6月27日（月） 毎月最終月曜日
7月25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。

7月 1日（金） 毎月第一金曜日
8月 5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

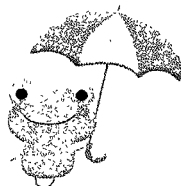
～普段思っていることを気軽に話してみませんか～

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。4月は参加者が少なく中止になってしまったため、今回は5月に行った内容をご報告します。



5月30日 テーマ：病気との付き合い方について

今回は自分の病気について思うことや病気との付き合い方について話し合いました。昔と今の病気に対する考え方の違いなどが話題としてあがり、「病気を認める勇気も必要だと思えるようになった」、「仕事によっては出来るものもあるのではないかと思えるようになった」との意見が出ていました。頑張りすぎると疲れてしまうのでその加減が難しい、上手な付き合い方は未だによく分からないとの声が聞かれましたが、調子の悪いときは周りを気にせずゆっくり休む、音楽やDVDを見聞きして気を紛らわす、楽しいことや良いことを考えるようにするなど、様々な方法で過ごされているということが分かりました。



次回のテーマは『社会との関わり方について』です。

メンバーさんからの投稿コーナー

となりのトトロ

わたし 知的障がいがあります。旦那と二人で暮らしていますが、以前は料理の仕方がわからなくて出来合いのものを買って食べていました。しかし、栄養面で心配になり、センターに相談してヘルパーを紹介してもらいました。今は週2回、いろんな料理を教えてもらっています。2年経ちましたが、レシピがたくさん溜まりました。日中一人で過ごすことが多かったのですが、定期的に人が来てくれることで安心出来るし、いろいろな相談に乗ってくれるし、何よりヘルパーさんと一緒に料理することがとても楽しいです。今回は、私が初めの頃に覚えた、簡単でおいしい料理をご紹介します。

ぶた肉とじゃがいものしょうゆマヨ炒め

- ① 豚肉（薄切り肉4枚）を2cmに切り、じゃがいも（4個）を薄切りに、ピーマン（2個）を一口大に切る。
- ② 油を入れ、豚肉を炒める。色が変わったらじゃがいもとピーマンを入れて炒める。
- ③ やわらかくなったらめんみとマヨネーズを大さじスプーン1杯ずつ入れてからめて出来上がり。

半分に切ってから薄く切る。



半分に切ってから一口サイズに。



社会資源紹介コーナー

就労継続支援B型事業所



千歳物流センター



今回は千歳市上長都にある就労継続支援B型事業所『千歳物流センター』についてご紹介したいと思います。6月6日にSORAの取材も兼ねてメンバーと一緒に見学に行ってきました。

千歳物流センターは株式会社ドン・リース&レンタルが運営している就労継続支援B型の事業所で、長都駅から歩いて10分程の工場や倉庫が集中する地域の中にあります。現在11名の方が在



籍され、作業を通して一般就労に向けた訓練を行っています。作業内容は主に上記の株式会社で使われなくなった電化製品の解体で、ドライバーを使って解体しながら基盤、プラスチック、ネジ…というように種類ごとに分別していくという作業を行っています。決められた数などは無いので、

自分のペースでのびのびと作業を行うことができます。解体というと力仕事を想像してしまいがちですが、すでに作業のしやすい大きさに分解されているものを扱うのでそれほど力は必要ありません。作業は立って行うのも座って行うのも自由とのことでした。

仕分けられたネジの山



作業時間は午前が9時半から12時、午後が13時から16時となっていて昼休み以外に午前と午後に1回ずつの休憩があります。基本は1日を通して通所して欲しいとのことでしたが、段階を踏んで、午前中だけ、この曜日だけという利用の仕方も出来るそうです。通所に関わる相談だけでなく就労に向けてのサポートも行ってくれるとのことでしたので、興味のある方は一度見学をされてみてはいかがでしょうか！？（※希望者には千歳駅や恵庭の恵み野駅まで送迎も行っています。）

就労継続支援B型事業所 千歳物流センター

〒066-0077

千歳市上長都1034-8

TEL/FAX 0123-42-0634

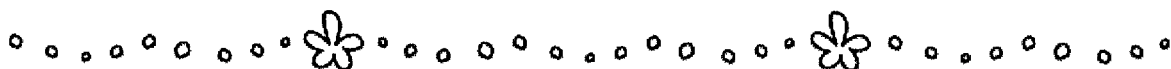
千歳物流センターの皆様。

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す。ございました。



♪就労継続支援B型事業所♪

通常の事業所では就労が困難な方に、就労や生産活動の機会を提供（雇用契約は結ばない）し、知識や能力の向上を図り、一般就労に向けた支援を行います。

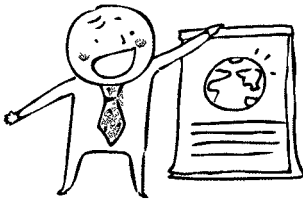


ピアサポーター活動記

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。

ピアサポーター定例会 報告

前回のSORAでもお伝えしましたが、今年度始めの仕事はピアサポーターの存在を多くの方にも知ってもらえるように病院のデイケアにて利用者様と交流会を開催することです。自分達のしている仕事がどれだけ皆さまに知られているのか？どのような説明をするとピアサポーターの仕事を知ってもらえるのか？自分達が友人から聞かれるような質問をもとに内容を考えています。



今のところ、交流会を開催させて頂けるデイケアは千歳市内の2カ所です。他の機関でもピアサポーターとの交流会を持ちたいと思ってくださるところがあれば、当センターまでお問い合わせください。当事者が当事者を助け合うことによって、生まれる大きな力を皆さんも目の当たりにしてみませんか？

新人ピアサポーター紹介

この5月からピアサポーターのTさんが加わりました♪

「皆様、はじめまして。千歳地域生活支援センターにてピアサポーター活動を始めましたTです。最近、ウォーキングに夢中。脳も活性され、とても良いです。これから、お世話になります。宜しくお願いします。」

Tさんは自分の回復を伝えたいと熱い思いを胸に秘めています。
これからの活躍に乞うご期待です！！

ひきこもり青年・家族交流会

- 日時** 【青年】（休止中）
【家族】 7月12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 19日（火）／千歳保健所
- 8月 10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。



