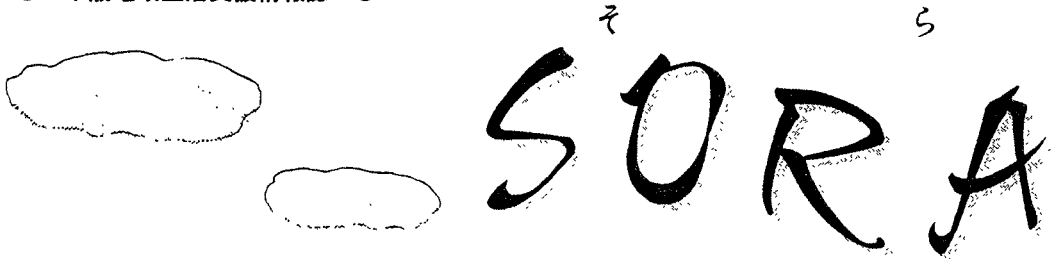
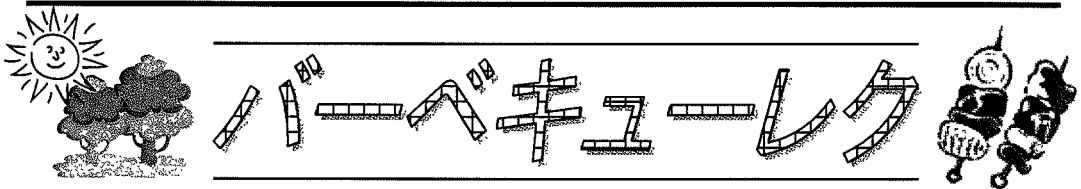


● 千歳地域生活支援情報誌 ●



《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。



7月6日、毎年好評のバーベキューレクを青葉公園ピクニック広場にて行いました。前日にたくさんの食材を買い込み、準備万端。一番気がかりだった天候も、スッキリ晴れて絶好のバーベキュー日和となりました～！

午前11時半、続々と参加者の皆さんがピクニック広場に集まって来ます。食材を広げながら、炭の準備が整うのを待つこと30分。火加減もちょうど良い具合になり、いよいよバーベキュー開始。炉に鉄板と網を半分ずつのせ、肉、ウインナー、焼き鳥、野菜…と焼いていきます。ちょっと買いすぎたかも？と買い出し班も心配していた食材の量でしたが、食べるペースは衰えることなく、そこから×の焼きそばまでノンストップ。1時間後には空の鉄板の姿が…。皆さんお腹いっぱいになり、満足した様子。今年初めてのバーベキューという方もおり、夏の始まりを知らせる楽しいレクとなりました。



《鉄板の上の大量の食材たち》

🌻🌻🌻 休館のお知らせ 🌻🌻🌻

申し訳ありませんが、8月11日(木)～8月13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

利用者ミーティング

7月千歳市民活動交流センターのミナクールからイベントのお知らせと会場設営等のボランティア募集の案内が来しています。ぜひ、ご参加下さい。

パークゴルフ

6月22日 レッツスポーツの時間に千歳スポーツセンター前のパークゴルフ場にて4名の参加者で白熱した勝負を繰り広げました。



ボランティア活動

～清水町町内会の花壇整備～

7月9日 暑い日でしたが、気持ち良く汗をかき1時間半ほど町内会の皆様と交流を深めつつ、草取りを行いました。



お知らせ

携帯使い方講習会

7月21日 当センターにて初心者向けの講習会を開催しました。参加者の方は説明書を持参され、今まで使った事の無い機能に挑戦。今後も希望があれば月1回夕方時間帯に行う予定です。



ゲーム大会

日時：8月15日頃予定 午後～
先日より利用者ミーティングで話題にあがっていたゲーム大会を行います。3種類のUNOをします！

盆踊り

日時：8月17日か18日 18時～
センター近くのグリーンベルトで行われる千歳市民納涼盆踊りの見学をします。一緒にいかがですか？

詳しくはセンターにお問い合わせ下さい

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

10日はパークゴルフです。

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。
8月10日(水) 31日(水) 毎月第2・4水曜日
②第2と第5に変更になります 15:30～17:00
9月14日(水) 28日(水)

※ 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)
8月29日(月) 毎月最終月曜日
9月26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。
9月2日(金) 毎月第一金曜日
10月7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。今回は6月・7月に行った内容をご報告します。

6月27日 テーマ：社会との関わり方について

仕事や習い事が社会との接点という意見が多く聞かれましたが、それ以外ではというとなかなか思い浮かばないようでした。身近にある近所付き合いや買い物も社会との関わりの一つになるのではとの話から、人との関わりは社会との関わりだということをみんなで再認識しました。

7月25日 テーマ：今までの反省とこれからの目標

反省することだらけとの声が多く聞かれ、それぞれ過去の経験から教訓を得ているとのことでした。これからの目標では「休息と活動のバランスを取りながら生活を充実させる」「自分が思った行動を取るといきすぎてしまうので、ブレーキを掛けながらやっていきたい」との意見があがっていました。

次回テーマ募集中。「こんなこと話したい!」「他の人の意見が聞きたい!」ということがありますら、是非教えてください。



地域スポーツ交流会 のお知らせ

千歳、恵庭、北広島市内の精神障がい者の方を対象に、参加者同士の交流を目的として毎年行われているスポーツ大会です。競技種目は卓球・ミニバレー・トイレットペーパー積みで、その他に交流ゲームも用意しています。競技だけでなく、交流のみ、見学のみ参加も大歓迎ですので、興味のある方はスタッフまでお問い合わせください。

と き／9月15日(木) 10:30～15:00 (予定)
ところ／千歳市開基記念総合武道館(あずさ1丁目3番1号)
参加費／無料
※その他の詳細は参加される方に個別にお知らせします。

センターからも参加します。一緒に応援しましょう!

ひきこもり青年・家族交流会

日時 〔青年〕(休止中)
〔家族〕9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
9月14日(水)／北広島市福祉センター
10月12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。

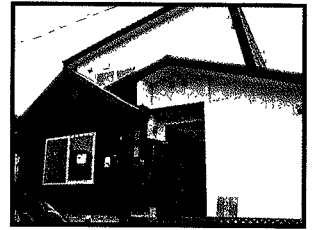
社会資源紹介コーナー

いちごちゃん♡

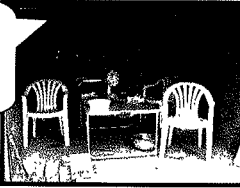
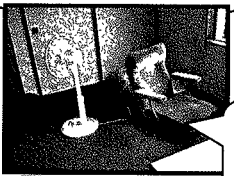
NPO法人 よつばの会 就労継続支援B型事業所

北広島市に新しく出来た「NPO 法人よつばの会 就労継続支援 B 型事業所」へ SORA の取材も兼ねて見学に行ってきました。

よつばの会就労継続支援 B 型事業所は、住宅街の中の一軒家で行われており、静かな環境でアットホームな雰囲気のところでした。現在 7 名の方が通所されており、作業内容は、パソコン（データ入力・ロゴの作成等）、花の苗の苔取り、新聞紙を利用したエコバッグ製作などで、その日の気分や体調によって作業を選べます。希望者には送迎や昼食サービスもあるそうです。

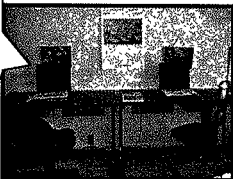


花の作業はガレージで。夏はバーベキューもします！



休憩場所完備！作業出来なくても来れることが大事。

パソコンは初心者でも OK！検定を受けるお手伝いもします。

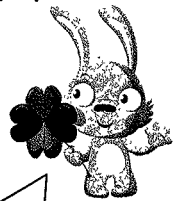


エコバッグ製作

また、この事業所の特徴と言えば“動物と触れ合える作業所”。庭に犬、ウサギ、ウズラが飼われていて、可愛い仕草で癒してくれます。「時間に追われず、ゆっくり過ごせるように配慮してます」と職員の方にお話しいただき、一緒に見学に行った方からは、「落ち着いた雰囲気です。楽しく仕事出来そうでした◎」との感想がありました。興味のある方は、一度見学に行ってみてください！

就労継続 B 型支援事業所とは…

通常の事業所や企業で働くことが困難な方に、雇用契約は結ばずに、就労や生産活動の機会を提供します。出勤日数や作業能力に応じて工賃が支払われます。



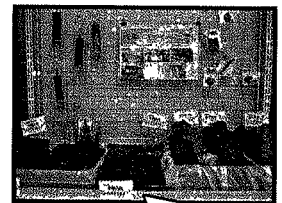
お忙しい中
お時間を取っ
ていただき
ありがとうございました！

特定非営利活動法人 よつばの会 就労継続支援 B 型事業所
北広島市大曲柏葉 3 丁目 9 番地 5 Tel 011-377-8750

北広島福祉ショップ ふゅーる

ふゅーるとはドイツ語で「～のために」「～を目指して」という意味だそうです。

北広島市まで行ったので、北広島駅にある福祉ショップふゅーるも見学してきました。ふゅーるは 4 月にオープンした、北広島市内や近郊の事業所の授産製品を販売しているお店です。店内には手作りの様々な商品が並べられ、外では元気良くパンの販売。店員さんは丁寧な対応で、気持ちよく買い物することが出来ました。北広島市に行った際は是非ご覧になってみてください！

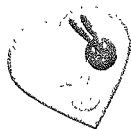


千歳市内の事業所の製品も販売されてました！

北広島福祉ショップ ふゅーる

北広島市中央 6 丁目 エルフィンパーク交流広場内

営業時間：月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く） 午前 10 時～午後 4 時



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。

千歳市内デイクアでのピアサポーター交流会 報告

6月の中旬と下旬に2つのデイクアに訪問しました。ピアサポーターの仕事についての説明後、参加者の方々と質疑応答の時間を持たせて頂きました。みなさん真剣に聞いて下さり、活発な意見交換がなされました。

下記に交流会にて説明した内容を少しご紹介します。

ピアサポーターの仕事は北海道の事業で平成18年10月から始まり、精神科病院に病状が安定していても長期入院されている方の退院を支援します。“退院支援”“研修”“啓発事業”の3つの分野に分かれており、スタッフの一員として働いています。ピアサポーターの待遇は時給700円。月々の所得は支援時間によって変動します。他の日中活動と両立しながら、体調に合わせて調整が可能な仕事です。支援に入る前に研修を行い、一人頑張るのではなくチームで支援を行っています。

・・・発表を終えてピアサポーターの感想・・・

「参加者に興味をもってもらえた気がした。」「アンケートを書いてもらい、内容を聞いてもらっていたのが良く分かった。」「すごく緊張した。ピアサポーターをやってみたいと思った方がいて良かった。」

千歳市内病院 院内茶話会 報告

7月下旬に千歳市内の病院を訪問し、入院している患者さんとピアサポーターが交流する機会として、茶話会を開きました。茶話会では、センターはじめ地域にある社会資源について、ピアサポーターの日中の過ごし方、福祉サービスを利用しながらの生活などを紹介しました。終始緊張感の抜けない感じではありましたが、少しでも地域での暮らしに興味を持っただけならな…と思っています◎

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。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。研修を通して、たくさんの方と知り合えたり、自分自身を発見することが出来ると思います。詳細は直接お伝えします。興味を持たれた方は、当センターまでお問い合わせください ☆

日時：10月5日（水）～10月6日（木）2日間

場所：江別市総合社会福祉センター

参加費：無料

申し込み先：当センター Tel.0123-40-6323 （担当：奥貫・播谷）

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◆◆◆◆◆

7月のホワイトの会は参加者の皆さんからのご要望にお応えして、ルタオ千歳店のカフェコーナーにて開催しました！私を含め初めて利用するという方が大半で、ドキドキわくわくしながら店内へ。開放的な雰囲気の中、皆で美味しいケーキを堪能しました。⑥

◆◆◆◆◆

