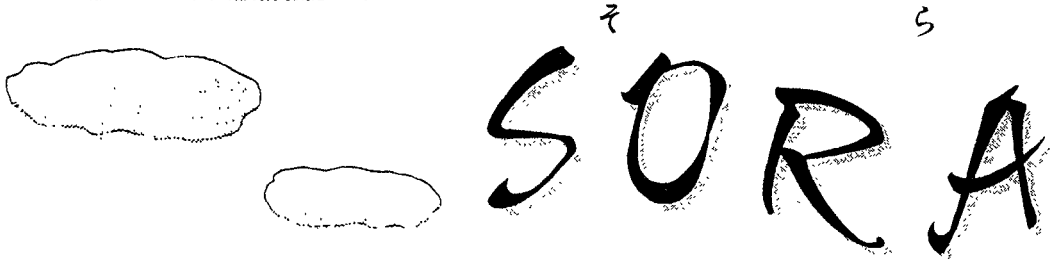


● 千歳地域生活支援情報誌 ●



《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。

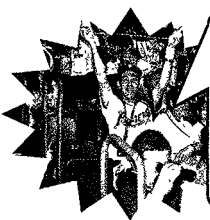
日本ハムファイターズ野球観戦

8月20日(土)札幌ドームで行われた日ハム vs オリックス戦に行ってきました。日本ハムさんより毎年福祉シートチケットの寄付があり2年連続で抽選に当たりました!(日ハムさんありがとうございます☆)チケットの枚数を上回る希望者のため、さらにセンター内で抽選会を行い、試合と同じ位白熱した戦いでした。



1 塁側の福祉シートからの眺め

当日は、千歳を出る時にびっくりするほどのどしゃぶりの雨でしたが、札幌ドームにバスが着く頃には晴れ間が見え、幸先の良い始まり。ユニフォームを着て、応援バットを手にして応援歌を歌う方、初めての札幌ドームを堪能する方、冷静に試合を分析する方など、それぞれ楽しまれていました。試合は、皆さんの力強い応援のおかげで日本ハムが勝利を収め、笑顔で札幌ドームを後にしました。



～参加された方の声～

皆で行って、勝ちゲームを見られて良かった♪久しぶりの札幌ドームで応援歌を歌って、チキチキバンバン(㊥チャンスになった時の応援の仕方。普段は関東でしか行われません。)が出来て、盛り上がった。今まで行った中で1番面白かった。席の後ろにいた野球少年の子ども達の応援が良かった☆



センター近況報告

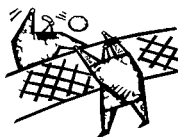


《ゲーム大会》

今回はUNO大会を開催しました。初めての方もいましたが、回数を重ねるうちに徐々にコツを掴んで、1位抜けすることもあり！逆にやり慣れている方は不調だったりと奥の深いゲームだということが分かりました。



《地域スポーツ交流会》



センターからは卓球とミニバレーに参加しました。卓球では力及ばず、初戦敗退となってしまいましたが、ミニバレーでは見事3位に！合同チームを組んでくださったMHC北ひろしまの皆さん、ありがとうございました！！

《女子会》

今、巷でも話題の女子会をセンターでも始めました。その名の通り女性限定の会です。始まったばかりなので、ほとんど何も決まっていますが、好きなお菓子を持ち合って、ゆったり過ごすなどゆる〜く活動していく予定です。

活動日：毎月第4土曜日 13時～14時

《カラオケ》

歌屋に行ってカラオケを楽しみました。それぞれ



1曲歌い終わるとエンジンが掛かったようで、次から次へと選曲されていきます。知っている曲がかかるとついつい口ずさんでしまい、大合唱となる場面もあり、あっという間の2時間でした。

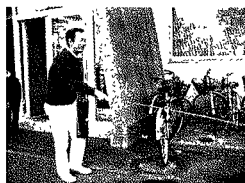
《パークゴルフ》



今年2回目のパークゴルフを行いました。気温や日の入り時間を考えると、今年はこれがラストということで天候を心配していましたが、皆さんの気持ちが通じたのか、秋晴れの気持ちの良い空気の中、さわやかな汗を流すことが出来ました。

《避難訓練》

今回は火災を想定した避難訓練を行いました。消防署の方にも来ていただき、消火器の使い方や避難する際の留意点を教わりました。この機会に自宅や活動場所の消火器の位置を確認してみてもどうでしょうか？



センター開所8周年記念レクのお知らせ

日時：10月28日（金）17:30～19:30

場所：千歳市総合福祉センター3階 307号室

内容：お弁当の出前をとって会食をする予定です。

参加費：一人500円

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。9月は参加者が少なく中止となってしまったため、今回は8月に行った内容をご報告します。

8月29日 テーマ：人との付き合い方について

今回は他者から掛けられる言葉に影響されてしまい、調子を崩してしまうとの話から「どのようにしたら自分の思いが伝わるか?」「他者の言葉を気にしないようにできるか?」等について話し合いました。自分の思いの伝え方として、紙に書いて整理したものを相手に渡すと意思疎通がスムーズだったとの意見があり、その方法を実践しているといった方が他にもいました。上手く伝えられない時はそのような方法を使ってみると良いかもしれません。他者の言葉が気になってしまうとの話では、心配してくれている人とそうではない人の違いは何となくわかるという話になり、上手に聞き流せるようになろう!との声があがっていました。

次回のホワイトの会は“将来の自分へ手紙を書こう!”と題して、未来の自分宛てに手紙を書きます。紙とペンはセンターで用意しますので、ぜひご参加ください☆



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

12日はウォーキングです。

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。
- 10月12日(水) 27日(木) 毎月第2・4水曜日
- 11月 9日(水) 30日(水) 15:30～17:00
- Ⓢ下線部分が変更になっています。

- ※ 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。
- 11月 4日(金) 毎月第1金曜日
- 12月 2日(金) 16:00～17:00

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)
- 10月31日(月) 毎月最終月曜日
- 11月28日(月) 15:30～17:00

参加してね!

千歳地域生活支援センター
TEL 0123-40-6323



! 閉館時間変更のお知らせ !

10月28日(金)は、センター開所8周年記念レクのため、閉館時間を20時から17時に変更し、17時以降は電話相談のみのご利用となります。申し訳ありませんが、ご理解よろしくお願い致します。※28日は夕食サービスも休止となります。

8月27日(土)～28日(日)の2日間、千歳アウトレットモール・レウのアトリウムで、障がいを抱えた方が通う事業所などが出店や販売体験をする「チャレンジドフェア」が開催され、初日に利用者さん数名と行ってきました。今回は千歳や近郊の市町村、札幌などの計16事業所からの参加があったそうで、パンやケーキ等の食品や手作りの小物などたくさんのお店が出ていました。会場内は試食などの呼び込みの声で活気にあふれ、一緒に行った利用者さんは、ちょっと



圧倒されてしまったようでしたが(^_^)それでもお目当ての品は購入して帰って来ました♪

また、各事業所を紹介したパネルなどもあり、「それぞれの地域でいろんな所があるんだねぇ～」と、あらためて自分の住んでいる地域以外の活動を知る機会にもなったようでした。

←江別の“笑くぼ”さん。笑顔で撮影に応じてくれました☆

平成23年度 精神保健家族学習会のお知らせ

統合失調症の方のご家族を対象にした学習会を開催いたします。全2回シリーズとなりますが、1回目は、ご家族の方以外に、講義内容について興味のある方もご参加いただけます。この学習会では、統合失調症について、薬について、利用できるサービスについてなど、基本的な部分を学びます。また、2回目には主催・協力機関スタッフによる相談コーナーも設けますので、気軽にご活用いただき、地域にどのような資源があるのかを知り、福祉関係機関とつながるきっかけとなればと考えております。

対象 統合失調症圏の方の家族（基礎的な学習が必要な方）

会場 北広島市芸術文化ホール（北広島市中央6丁目2-1 JR北広島駅東口すぐ）

日程・内容 全2回

【1回目】平成23年10月20日(木) 18:00～19:30（対象：どなたでも参加可）
「統合失調症の理解と治療について」 講師：北広島メンタルクリニック 穴澤 龍治 先生

【2回目】平成23年11月1日(火) 13:30～16:00
（対象：基礎的な学習が必要なご家族の方）

「薬について」 講師：㈱アクト調剤 目黒 庸輔 氏

「制度・社会資源の紹介」 講師：障がい者生活支援センターみらい（北広島）

「当事者・家族の体験発表」 「家族会の紹介」 「相談コーナー」

申込み先 当センターに電話でお申込みください。TEL 0123-40-6323

ひきこもり青年・家族交流会

日時 〔青年〕(休止中)

〔家族〕11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

11月9日(水)／恵庭市保健センター

12月14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。



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。

9月1日 札幌圏域地域生活移行支援協議会

札幌圏域地域生活移行支援協議会とは、札幌圏域の市町村や精神科病院、福祉サービス事業所等の方々に集まっていたいただき、事業についての話し合いや、地域の情報交換等を行う会議で、年に数回行われています。ピアサポーターからも活動の報告や研修に参加しての感想などを話す機会があり、緊張場面でも一生懸命発言しました◎



9月14日 恵庭市内デイケアでのピアサポーター交流会

前号でもご報告しましたデイケアでのピアサポーター交流会、今回は恵庭市内の病院デイケアで開催しました。別の研修と重なってしまったため、当センターのベテランピアサポーターが代表して参加しましたが、何回行っても慣れないもので、とても緊張したと話されていました。参加された方々は活発に質問を出してくださり、ピアサポーターに興味を持っただけの方も多かったように感じました。ピアサポーターの存在をたくさんの方に知ってもらえるのはうれしいことですね！



9月14日～16日 地域移行専門研修 in 定山溪

毎年道内のピアサポーターが集まり、学び、交流する地域移行専門研修、今年は定山溪のホテルで行われました。2泊3日の長丁場で、千歳からはスタッフ含め5名参加し、半数以上が初参加ということもあり、ワクワクドキドキ…。研修には全道から84名もの人が参加し、アイスブレイクといって簡単なゲームをして緊張をほぐすところから始まり、グループに分かれての話し合いでは活動報告や、支援していて困ったことの相談、今後の方向性についてなどが話し合われました。昼夜通して活発に交流が行われ、3日目には絆も深まり、また会おうと約束する姿も見られました。たくさんの仲間から元気をもらい、研修終了後にはゆっくり温泉に浸かることが出来、心も身体もリフレッシュしてきました♪



スタッフよりごあいさつ

杉本香です。10月8日から、出産休暇・育児休暇に入ることになりました。利用者の皆様には体のことを大変気遣って下さり、ともに出産を楽しみにして下さる声かけにととても励まされ、仕事をすることができました。休暇中はご迷惑おかけしますが何卒よろしくお願いします。

