

● 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。

センター開所8周年レク

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

10月28日、千歳市総合福祉センターの一室をお借りして、センターの開所8周年を記念するレクを総勢19名で行いました！夕食には千歳市内にある『キッチン姫林檎』という喫茶店にお弁当を注文(リクエストにも対応してくださいました☆)し、ゲームには、もはや恒例ともなっているセンタークイズとビンゴゲームを景品付きで行い、大いに盛り上がりました。センタークイズではセンターに関する事柄を○×形式で出題。食事サービスの申し込みに関する問題から、スタッフの身長に関する難易度の高い問題まで様々な角度から出題し、少々苦戦している姿も見られましたが、センターのことをもっとよく知ってもらう機会になったのではないのでしょうか(*^_^*)今回は夜の開催であったため、昼間センターに来られない方も参加することができ、久しぶりに合う方や初めて合う方との会話にも花が咲いていたようでした。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

閉館時間の変更と閉館日のお知らせ

◆ 12月22日(木) はレクのため、閉館時間を17時に変更し、以降は電話相談のみとなります。この日は食事サービスも休止となります。

◆ 12月30日(金)～1月4日(水) は年末年始のため閉館となります。

なお、29日(木)は大掃除のため電話相談のみとなります。午前中お手伝いをしてくださる方を募集しておりますので、スタッフまでお声掛けください。

ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。



センター近況報告



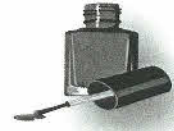
空港見学



11月24日(木)利用者さんと新千歳空港へ見学に行ってきました。平日にも関わらず混んでいました。さすが空港ですね!ウィンドウショッピングを楽しんだり、カステラメインの喫茶店に入ったり、ソフトクリームを食べたりと楽しいひと時を過ごしました。「お買い物の時間がもっとほしい!」「また空港に来たい!」という声の数々。ポストカードに来年の抱負や願い事を書きツリーに飾ってきました。



女子会



始まって間もない女子限定の会です。お菓子を食べながら楽しい話に花を咲かせまったり過ごすなどゆる〜い活動をしています。11月26日(土)3名の参加者とスタッフ1名でマフィンにお茶で楽しいひとときを過ごしました。足湯、ハンドマッサージ、ネイル、調理、焼き肉を食べに行くなど、やりたいことが盛り沢山で今後は月2回になりました。次回の予定は12月17日(土)13時です。たくさんのご参加お待ちしております。



お知らせ



日時: 12月22日(木) 17時~20時

場所: 福祉センター・調理室

会費: 500円以内 内容: 鍋&デザート
皆さんで作った鍋をつつきながら1年を振り返りましょう。

※12月21日の午前中までにお申し込み下さい。

尚センターは17時で閉館します。



初詣

日時: 平成24年1月5日(木)

10時センター集合

内容: 千歳神社へ初詣に行き、センターに戻っておしるこを食べましょう。徒歩移動なので暖かい服装をしてきて下さい。



B☆Bがやってくる!

日時 平成24年1月7日(土)14:00 時頃~

日ハムの福祉訪問でB☆Bが来てくれることになりました。

参加ご希望の方はセンターにお問い合わせ下さい!





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。今回は10月・11月に行った内容をご報告します。

10月31日 テーマ：将来の自分への手紙



今回は少し趣向を変えて、将来の自分宛てに手紙を書いて発表し合うということを行いました。それぞれ「1年後の自分へ」などと自由に時期を設定して書き始め、こうなっていて欲しいという願いや目標を書いたり、今の自分を将来の自分に説明するように語りかけていたり、書き方にも個性が出ていました。どなたも自分の言葉で飾らずに素直な思いを書き留めていたのが印象的でした。

11月28日 テーマ：ダイエットについて



参加したほとんどの方が現在ダイエット中ということで、ダイエットの知識や経験談を持ち寄って、今後のダイエット生活に向けての情報交換を行いました。甘いものを食べたいときは果物を食べる、飲み物は水かお茶にする、運動を習慣づける等のお互いがしている努力を聞いて、「参考になった」「自分も頑張ろうと思った」という声があがっていました。様々なダイエット方法が話題にあがりましたが、《無理せず、自分に合った方法で、楽しみながらやる！》というのが成功の秘訣であるとまとめました。



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14日（水）28日（水） 毎月第2・4水曜日
1月11日（水）25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26日（月） 毎月最終月曜日
- 1月30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 6日（金） 毎月第1金曜日
- 2月 3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〕（休止中）
〔家族〕 1月10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17日（火）／千歳保健所
- 2月8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。

平成23年度 精神保健家族学習会

統合失調症圏のご家族の方を対象とした勉強会を、毎年当センター主催で千歳市・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、家族会の方々に協力していただき、開催しています。今年は 10/20、11/1 の 2 回シリーズで、北広島市芸術文化ホールで行われました。

1回目 『統合失調症の理解と治療について』

今回は普及啓発の意味も込めて、1 回目のみご家族の方以外に関係機関職員の方や、興味のある方にもご参加いただけるようにしました。当日は 50 名を越える参加者となり、北広島メンタルクリニックの穴澤医師による講演を皆さん熱心に聴いておられました。内容は、統合失調症とはどのような病気か、治療方法・薬について、対応についてなど幅広くお話しいただき、中でも幻聴についての具体的なお話がとても分かり易く、皆さん印象に残ったようです。

2回目 『薬について』『制度・社会資源の紹介』『家族・当事者の体験発表』

初の試みとして、質問であがることが多い薬についてのお話を、㈱アクト調剤の薬剤師目黒氏にいただきました。新しい薬について、薬の飲み方についてなど、なかなか普段聞くことが出来ないお話が聞けて、とても勉強になりました。他に、みらい鈴木氏による地域で利用出来る障がい福祉サービスについてのお話し、家族・当事者の方の体験発表など盛りだくさんでした。当事者の方の素晴らしい発表には「勇気付けられました」「自分の家族もこのようになってくれたら良いなと思います」との感想が寄せられていました。



自己紹介

はじめまして。11月1日からセンターで働くことになりました、瓜谷（うりや）みどりと申します。利用者の皆さん、スタッフの皆さんに温かく見守られ楽しく、元気に毎日勤めております。

かに座の B 型

趣味・・・・・・旅行・温泉巡り

好きな食べ物・・・お寿司（3食でも可）

特にあわび・貝類が大好きです！



皆さんと楽しい思い出をたくさん作りたいと思いますので
どうぞよろしくお願い致します。

PS. マージャン・将棋なども重ねてご指導よろしくお願い致します。



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。

10月5、6日 ピアカウンセリング研修

江別市総合福祉センターで、2日間に渡って行われたピアカウンセリング研修には、当事者・関係者合わせて18名が参加しました。ピアカウンセリング研修では、同じ経験を持つ人が、相手の話を聞いたり情報提供をして相手の問題解決の手助けをし、互いに支え合うことについて学びます。30秒間で自分の気持ちを言い合う「気分調べ」から始まり、1日目は「相手の気持ちを引き出す質問の仕方」等について、2日目は自分自身を知るための演習として過去を振り返ったり、周りから見た自分について考える作業を行いました。初めは皆緊張していましたが、「言いつぱなし、聞きつぱなし」というルールの下、ゆったりとした流れの中で、次第に自分の素直な気持ちを安心して吐き出すことが出来るようになり、仲間の力の大きさを実感した研修でした。

仲間がお互いに励ましあい、自信をプレゼントし合うところがとても良いことであり、落ち込んだときの励みになると思いました。

色々な人の意見が出て、なるほどと思うことがたくさんありました。お互いに尊重し合うことは大切なことだと思います。



11月24日 西いぶり・苫小牧・千歳ピアサポーター交流会

西いぶり地域生活支援センター・苫小牧地域生活支援センター・千歳地域生活支援センターのピアサポーターが集まり、交流会を行いました。場所は中間地点の苫小牧で行い、せっかく苫小牧に行くということで、早めに出発して苫小牧の事業所の見学もしてきました。隣の市ということで支援に入ることもあるかもしれないと、丁寧な説明に対して皆さん興味津々で聞いていました。交流会には16名のピアサポーターと支援者が集まり、2時間という限られた時間でしたが、支援についての情報交換や、自分の体調管理について、この仕事について良かったことなど和気あいあいと語り合いました。おいしいベーグルを買い、おいしいカレーライスも食べ、仲間と交流することで元気と刺激を貰い、充実した1日でした。



仲間と再会出来て嬉しく思いました。見習うべきところも多々あり、日々努力と感じました。

見学したところの方々は、皆さんテキパキと仕事をしていて素晴らしいかったです。

