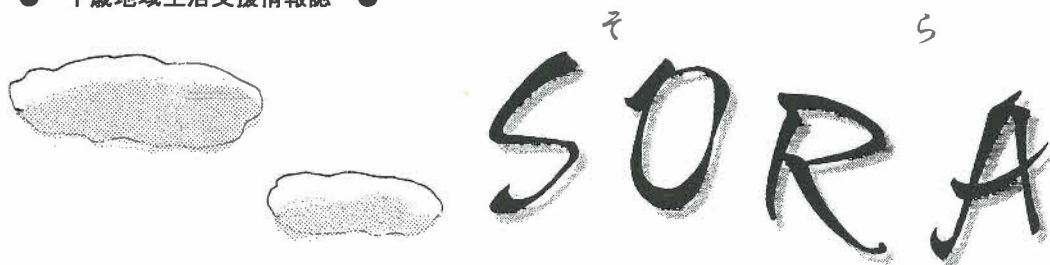


● 千歳地域生活支援情報誌 ●

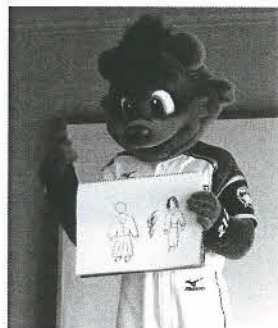


《発行》 社会福祉法人 せらび 千歳地域生活支援センター
〒066-0041 千歳市清水町4丁目15番1号 TEL (0123) 40-6323

※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。

B☆Bがやって来た!

1月7日、日本ハムファイターズのマスコットキャラクターB☆Bが、福祉施設訪問で遊びにきてくれました。当日のためにウェルカムボードを作り、準備万端でB☆Bをお出迎え!



「ピアノパフォーマンス」では、B☆Bの弾くピアノにのせて「上を向いて歩こう」をみんなで歌ったり、「〇×クイズ」や「お絵描きですよ」では、B☆Bの描く絵に感動&感激し、スペースの関係上、バク転とはいきませんでしたが、逆立ちもしてくれたりとサービス精神旺盛、芸達者なことに感心しきりでした♡

ふれあいタイムではひとりひとり思いっきりハグしてもらい、気軽に記念撮影に応じてくれ、みなさんの興奮も最高潮に達しました。普段なかなかセンターに来られない方もB☆Bに会うのを楽しみに集まり、最後には記念品をいただき、みなさんご満悦な表情でした。センターへは、サイン入りポスターを贈呈していただき、額縁に入れて飾りたいと思います。総勢23名ひとつにまとまり、最高の時間をB☆Bと共に過ごせて、幸せなひとときとなりました。



上を向いて
歩こう♪



センター近況報告

忘年会



12月22日(木)福祉センターの調理室で3種類の鍋(キムチ・カレー・寄せ鍋)を各グループで作リ、食べたい鍋を自由に食べ歩き、デザート&フルーツも添えて豪華な夕食となりました。総勢23名、余興を見たり、今年の反省や思い出、来年の抱負などをひとりずつ話してもらい、アットホームな雰囲気の中で楽しいひとときを過ごし、お腹も心も大満足の1日となりました。



初詣



1月5日(木)千歳神社に初詣に行ってきました。最初はばらつく程度の雪も段々と降り方が激しくなってきましたが、防寒対策は万全!センターに戻ってからは、おしるこをいただき温まりました。今年もみなさんにとっていい年になりますように。

百人一首



1月26日(金)地域交流室で百人一首をしました。北海道独自のやり方で下の句を読み木札を1枚1枚取りました。慣れていない方のために最初は普通のカルタのように大きく床に並べて行い、その後は、対戦形式で2ゲームしました。前半は大差があったものの、最後は9枚差まで迫り大いに盛り上がりしました。

節分



2月3日(金)各部屋を「鬼は外♪福は内♪」と声を出し悪い鬼を追い払い、たくさん福がくるようにと願いを込めてセンターで豆まきをしました。ゲームをしたり、お面にそれぞれ自由に色を塗り、みなさん幼い頃を懐かしんでいたようです。節分にその年の方向を向いて食べると縁起が良いとされる恵方巻を世話人さんが作ってくれ、今年は北北西を向き食べました。



3月のレクのお知らせ

①映画鑑賞

②ランチ&カラオケ

3月7日(水)15時~17時頃

3月21(水)歌屋

11時15分 センター集合

11時30分 現地集合





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～

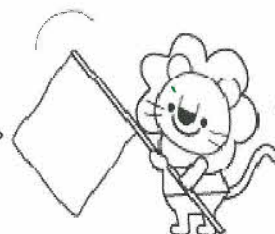
ホワイトの会では当事者同士が集まり、障がいを持っていることでの悩みや日頃思っていることなどを話し合っています。1月は参加者が少なく中止になってしまったため、今回は12月に行った内容をご報告します。

12月26日 テーマ：色々な人との付き合い方について

障がいを持っている自分は周囲とどう付き合っていたらいいのかということが話題としてあがり、自分の考えや周囲に求めることなどについて話し合いました。「障がいを打ち明けることは簡単ではないが、隠すのも大変」「自分の障がいをもっと知ってもらって環境が変わってくれば嬉しい」といった思いが語られていました。

☆次回テーマ募集中☆

「こんなことで困っている」「他の人の意見が聞きたい」ということがありましたら、お知らせください！！



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申込み下さい。
- 2月22日（水） 毎月第2・4水曜日 15:30～17:00
- 3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）
- 2月27日（月） 毎月最終月曜日 15:30～17:00
- 3月26日（月）

利用者ミーティング

- 申込みの必要はありません。
- 3月 2日（金） 毎月第1金曜日 16:00～17:00
- 4月 6日（金）

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〕 3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
3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。

きずなホールに行ってきました

障がいがあっても働けるということを市民や企業にアピールする機会として『きずなホール～いざりまちからの発信～*来て*見て*知って』が恵庭市障がい者地域自立支援協議会しごと部会の主催で開催され、その様子をメンバーさんと一緒に見学に行ってきました！



会場では障がい者支援施設で作られた製品の販売や作業風景のパネル展示が行われ、見学に行った時間帯は人も多く、終始にぎわっていました。左の写真は恵庭市にある障がい者支援施設“やまびこ”の販売員のお二人。手に持っているのは自主製品の刺し子布巾で、その下の写真はマンボウ型のアクリルたわし（手を入れて使えるので使い勝手◎）です。布巾に描かれる絵柄や色は作る人が自主的に選んで作成しているとのこと。販売員のお二人は緊張の面持ちでしたが、とても丁寧に接客してくれました。

恵庭市ではこういった機会を設けるのは初めての試みということでしたが、「色々と課題はあるけれど、やってみないと分からないことも多い」と支援スタッフさん。こういった経験を積んだ後だからこそ、見えてくる課題もあり、チャレンジすることで得られるものは大きいのではと思いました。



休憩場所にもなっていた会場の近くにある喫茶店『リボン』。この日は特別料金でコーヒーが1杯50円！

会場に居合わせた盲導犬の“ステラ”。にぎやかな場所でもおとなしく、立派に仕事をしていました。



【障がい者地域自立支援協議会とは？】

市町村ごとに設置されているもので、行政や障がい福祉に関わる機関などが集まり、地域の情報を共有し合ったり、地域が抱える課題の解決に向けて協議を行っています。



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。

❄️ 1月24日 岩見沢・千歳ピアサポーター交流会 ❄️

岩見沢地域生活支援センターりらのピアサポーターの方々と交流会を行いました。まずは千歳市内の事業所見学。センターを見てもらった後は、エコファクトリー、Om-net、オープンカフェゆみなへ。「真面目に取り組んでいて偉い!」「仕事の内容が画期的!」「パンがおいしい!」等々の感想が聞かれ、少しでも地域性の違いを見ていただけたようでした。大人数での訪問でしたが、丁寧に対応していただきありがとうございました☆お昼からは社協の会議室をお借りし、昼食を取りながら交流会を行いました。支援で工夫したこと、苦労したこと、他職種との連携について、支援者として心がけるべきことなど、大変になる話ばかりでした。岩見沢の皆さん、お疲れ様でした。次は暖かい時期にお会いしましょうね☺

岩見沢の方々が雪害で大変なところを千歳まで来ていただいたことに感動しました。全体的にお互いの勉強になる話題が多くあったように感じました。



とても充実して楽しかったです。ピアサポーターの認知度が低いので、今後広めていけたらいいと思います。



❄️❄️ 2月1日 当事者研究交流会に初参加 ❄️❄️

札幌で月1回行われている当事者研究交流会に参加してきました。

当事者研究とは…統合失調症などを持ちながら暮らすなかで見出した生きづらさや「問題」、生活課題を持ち寄り、それを研究テーマとして再構成し、背景にある事からや経験、意味等を見きわめ、自分らしいユニークな発想で、仲間や関係者と一緒になってその人に合った「自分の助け方」や理解を見出していこうとする一連の「研究活動」の総称です。

(引用：レッツ!当事者研究2)

実際の場面を再現し、皆で対処法を考えたり、補足説明や事例があって、素人の私にも分かりやすかったです。



❄️❄️ 2月7日 地域移行研修会（後期） ❄️❄️

千歳市民文化センターにて、地域移行研修会が行われました。今回は、この地域での事業の成果や課題について、関わったそれぞれの立場の方から報告していただき、意見交換を行いました。たくさんの方に参加していただこうと夜の時間に設定し、様々な職種・様々な機関から59名の参加がありました。熱心にお話を聞いていただき、特にピアサポーターについての質問が多くあがって、代表で前に出たお2人は懸命に答えていました。この事業が徐々に広がり、興味と理解を持っていただけの方々が増えてきたことを実感でき、嬉しく思えた研修でした。



