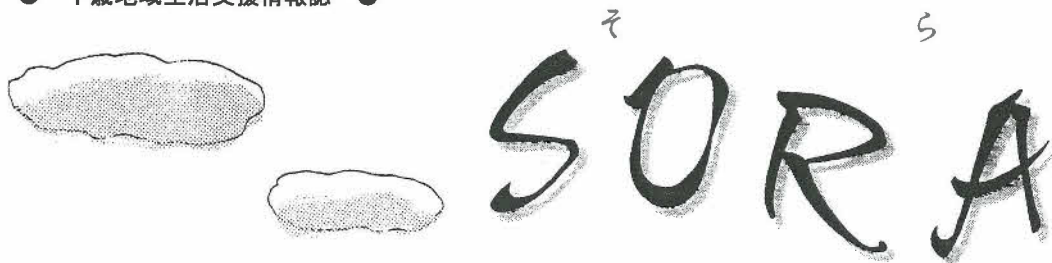


● 千歳地域生活支援情報誌 ●



《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。



平成23年度事業報告



平成 23 年度は大きく分けて以下の3つの事業を行いました。それぞれについて、実績をまとめましたので、主な内容をご報告いたします。

◆相談支援事業

相談件数は、延べ 4,858 件ありました(千歳市の方~3,328 件、千歳市以外の方~1,530 件)。相談形態は電話が圧倒的に多く、相談者の 8 割はご本人からでした。

相談内容種別では、①生活全般 4,151 件、②施設等サービス利用 605 件、③制度利用 102 件でした。①生活全般の相談内訳では、例年通り『話し相手』が一番多く、電話等で少し話をするだけで気持ちが落ち着くという方が多いようです。その他には『情報提供』『友人等との対人関係』『精神疾患に関すること』『就労』等が、順に多い項目でした。また、②施設等サービス利用相談では、デイケア等の日中活動の場についての相談が多くありました。

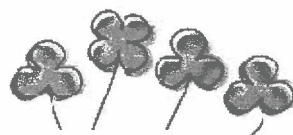
◆地域活動支援センター(延人数)

憩いの場の利用は 3,079 人、食事サービスは 1,180 人、入浴サービスは 833 人でした。レクリエーションは恒例の季節行事の他に、皆さん健康を気遣ってか、ウォーキングの希望が出て、桜や紅葉を観ながら行いました。それから 2 年連続で福祉シートが当たり、日ハムの試合観戦に行き、B☆B との交流会も行うことが出来ました！

◆精神障がい者地域生活支援事業

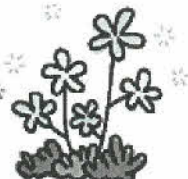
精神科病院の病棟やデイケア等で、ピアサポーターと一緒にこの事業を理解してもらう為の交流会(啓発活動)を行いました。対象者の方は昨年度後半から 1 名を現在も支援中です。

※ピアサポーターの活動については、“ピアサポーター活動記”として、随時この SORA の中でも紹介しています。





センター近況報告

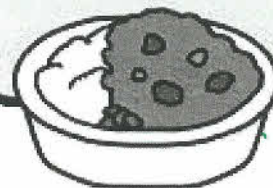


映画鑑賞

今回は2010年公開の洋画SF『パーシー・ジャクソンとオリンポスの神々』を鑑賞しました。「面白かった!」という声が多く聞かれ、「その後は…」と内容を教えてくれる方もおり、ワクワクする内容で楽しめたようでした♪

ランチ付きカラオケ

当初、別々に希望が出ていたランチとカラオケでしたが、同時に実現となりました。歌う以外にも、歌手の話題で盛り上がるなど、話にも花が咲いていたようでした。



レクの案内

ボウリング

日時:4/25(水)15:30~17:00

場所:フジボウル千歳店

集合:センター集合 14:40

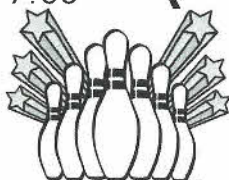
(現地集合もOK)

移動:バス移動

参加費:1000円程度(靴代+ゲーム代)

※バス移動の方は別途

交通費が掛ります。



花見ウォーキング

センターを出発し、青葉公園へ。

ちょうど、桜がみごろを迎える頃…。

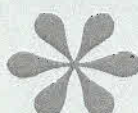
運動不足解消、気分転換にいかがですか?

日時:5/16(水) 13:30~15:30

※雨天は19日(土)に順延。

当日は動きやすい服装

でご参加ください。



☆レクの詳細につきましては、センターまでお問い合わせください☆

年間行事決定!

4月6日に行われた利用者ミーティングにて今年度の大まかな年間行事が決定しました。上記のレクの他に、夏は『バーベキュー』、秋にはセンター開所9周年を祝う通称『9周年レク』、冬は『クリスマス会』『初詣&百人一首』と盛りだくさん!また、今年度はウォーキングを定期的に行っていく予定です。たくさんのご参加をお待ちしています。

※この他にも計画中の行事がございます。また、今回決まったものに限らず「こんな行事がしたい」「こんな内容にしたい」という意見がありましたら、スタッフまでお知らせください。



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2月、3月に行った内容をご報告します。

2月27日 テーマ：ピンチの時の乗り越え方



参加者より、みんながどんな風にピンチを乗り越えてきているか知りたいとの意見があり、今回のテーマが決定しました。「乗り越えることが出来ず、同じ失敗を繰り返してきた」という声も聞かれましたが、「自分一人では乗り越えられないと自覚したことで、他者の力を借りられるようになった」「頑張るのはもちろん大事だが、頑張り過ぎないように加減することも大事」との話にもなり、お互いに励まし合う場面もみられました。

3月26日 テーマ：病気になって困ったこと



「社会に適応しづらい」「友人関係が上手く築けない」等、様々な意見が出ていました。特に「周囲に振り回されてしまい、自分自身が苦しくなることがよくあった」という意見には他参加者からも大きな共感を得ており、全部を相手に合わせると疲れるため、受け流せるようになれると楽になるのではないかと声があがっていました。



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

ボウリング
を行います。

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申込み下さい。

4月25日（水） 毎月第2・4水曜日
5月 9日（水） 23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）
- 4月23日（月） 毎月最終月曜日
- 5月28日（月） 15:30～17:00

参加
してね！

利用者ミーティング

- 申込みの必要はありません。

5月11日（金） 毎月第1金曜日
6月 1日（金） 16:00～17:00

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]（休中止中）
[家族] 5月8日（火）（3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のご家族
- ※ 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
- 5月16日（水） 恵庭市保健センター
- 6月13日（水） 北広島市福祉センター
- ※前日の午前中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



ワークセンター

就労継続支援A型事業所

『ピアハープ』

今回は、平成24年2月1日にセンター横にオープンし、以前から気になっていた『ワークセンター・ピアハープ』にメンバーさん数名と取材に行き、代表の松浦さん、所長の猿山さんにお話を伺ってきました。

『ピアハープ』は、ビルの1階にあって、「喫茶コーナー」「ふれあいコーナー」「お食事コーナー」と3つのコーナーがあり、日替わりセット 350 円～、コーヒー200 円など安い料金で利用できます。取材当日は、囲碁を楽しまれている方も多数いらっしゃいました。



通所利用されている方の仕事の内容については、以下のようです。

詳細は、直接お問い合わせ下さい



勤務時間

ピアハープの営業時間にあわせて、1日3時間以上、週5日の勤務が原則となります。現在、通所しているAさんは9時～12時、Bさんは15時～18時で働いています。体調を見ながら、短時間から慣らしていく事も可能です。

仕事内容

お客様にお水を出したり、注文を取ったり等の接客、セッティングや片付け等の調理の補助、店内の清掃が主な仕事内容です。スタッフが、調理のお手伝いなど丁寧に指導して下さるので、安心して自分のペースでお仕事が出来ます。

賃金

雇用契約を結ぶので、最低賃金（705円）は保障されています。

一就労されている方からの声一

「接客と聞くと、尻込みしてしまう方が多いと思うけど、お店もアットホームな雰囲気で、お客さんも温かい方が多いので尻込みせずに、是非勤めて欲しい！」というお話がありました。元気に接客し、働いている姿は自信に満ち、輝いていました。

見学された方からは、「どんな仕事内容か」「勤務時間は？」等と積極的に質問があり「体調が良くなったら少しでも働いて収入を得られるようになりたい」との声も聞かれました。スタッフの方からは、一般就労を目指して、精神的にも技術的にも向上するよう努力することが大切とのお話がありました。

「就労の場」として通所しても良いですし、「くつろぐ場所」としても気軽に利用できます。興味のある方は、まずは、お客様として利用してみても、いかがでしょうか？

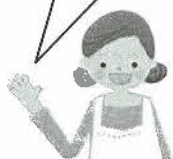
一緒に見学に行った皆さんも、お店の雰囲気がいいので、度々、お食事やコーヒーなどを飲みに行かれているようです☆

☆☆就労継続支援事業所☆☆

★A型

通常の事業所に雇用されることが困難であり、雇用契約に基づく就労が可能である方を対象に、原則雇用契約に基づく就労の機会を提供するとともに、一般就労に必要な知識、能力が高まった方には、一般就労への移行に向けて支援します。

ピアハープの皆さまお忙しい中、時間を作っていただきありがとうございました！



営業日	月曜日～金曜日
営業時間	10時～18時

住 所	〒066-0041 千歳市清水町4丁目8-1 シェルヴィル 1階
電話&FAX	0123-26-1700
所 長	猿山氏



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。

ピアサポーター研修

3月に、今年度2回目の千歳ピアサポーター研修会を行いました。午前中は先輩ピアからバウンダリー（境界・限度）と仕事のためのWRAP（ラップ：元気回復行動プラン）についての話があり、午後は地域を知ろうということで、センター周辺の情報集めました。入院中の方にも提示しやすいように、今後まとめていく作業を行う予定です。

- ★ 仕事のためのWRAPを皆で少しづつ作り上げていければ、これからのピア活動に大いに役立つと思う。
- ★ 最初は分からなかった専門用語も、先輩ピアの説明でだいたい理解出来た。
- ★ 地域の状況は変わっていくので、こまめに情報収集していった方が良い。

支援報告

2月に会議が行われ、1名退院支援の対象者が決定しました。ピアサポーターはこれから外出支援等に関わっていくことになります。初めて対象者を持つピアもいます。今後の活躍に期待!!

- ★ 無事退院し社会生活出来るよう皆で知恵を出し合いサポートしていきたい。
- ★ 対象者の方と上手く意思疎通が出来たらいいと思う。
- ★ 人間関係について学ぶ良いチャンス!

退職・入職のご挨拶

この度、3月末を持って退職することとなりました。新卒で入職し、何も分からない状態だった私をセンターは温かく受け入れてくださり、利用者の皆さんにはいろいろ面倒見ていただいたなあとしみじみと思い返していました。それから早5年。たくさんの出会いがあり、たくさんの方に支えていただいたき、本当にたくさんのことを学ばせていただきました。レクで四季を感じたり、センターだから体験出来たことなどもあり、楽しい思い出もたくさん出来ました。利用者、関係機関、スタッフ等、皆さんと出会えたから今の私があり、ここまでこられたと思っています。感謝の気持ちでいっぱいです。センターでお仕事が出来て幸せでした☆直接ご挨拶出来なかった方は申し訳ありません。この仕事の良さにはまってしまったので、今後でも何処かでお会いすることがあるかもしれません。その時はまたよろしく願い致します(*^~*) 播谷 咲亜希

皆さんはじめまして! 4月からセンターに勤めはじめました福澤健一と申します。若々しく「3月まで学生で…」と言いたところですが、数年前に学校を卒業して以来、いくつかの福祉関係の職場で働いてきました。学生の頃はサッカー部に所属していたのですが、最近では身体を動かすのがおっくうになってきて(泣)、休日はもっぱらJリーグや海外サッカーをテレビで観戦しています。話は変わりますが、カレーが大好きな私。最近、千歳市内に引っ越してきたばかりで、まだ市内のどこに何があるのかわかっていません。もし、おいしいカレー屋さんを知っていたら教えてください。慣れないことが多くご迷惑をかけることがあるかもしれませんが、早く一人前のスタッフになることが出来るように頑張りますので、今後ともお付き合いの程、よろしく願いします!

福澤 健一

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◆◆◆◆◆

春の日差しが心地よくなり、花便りが各地から届くこの頃、皆さんはお花見にお出かけになりましたか？春は出会いと別れの季節ですが、当センターもスタッフの入れ替わりがありました。皆さん！センターにもときどき、元気な顔を見せにいらして下さいね。◎

