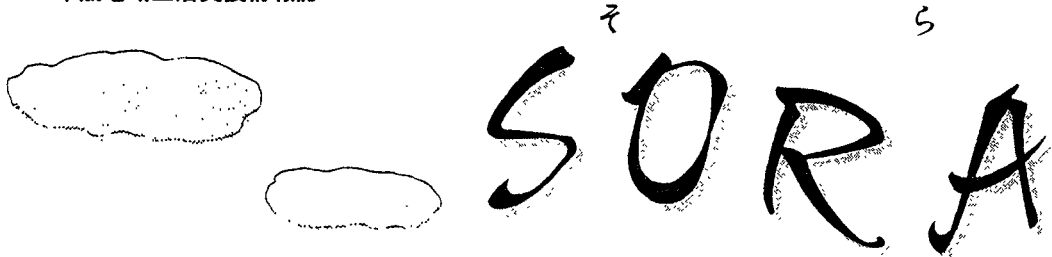


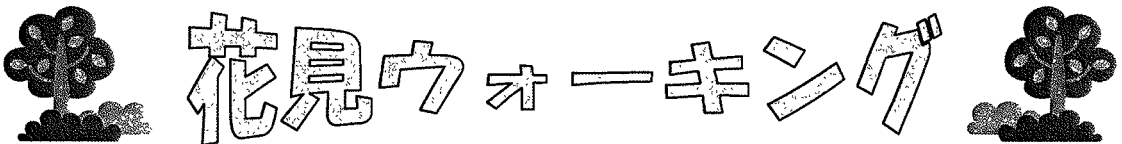
● 千歳地域生活支援情報誌 ●



《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 1 5 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。



。。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*。*

5月16日、参加者11名で青葉公園へ行ってきました。当初は桜が見ごろを迎える時期かも?ということで、お花見も兼ねたウォーキングにしようと計画していたのですが、残念ながら桜の時期とはずれてしまい、当日も今にも雨が降りそうな曇り空。前日までの雨の影響も心配ではありましたが、参加者の皆さんのやる気に後押しされる形で、実施する運びとなりました♪

センター前の公園で入念に準備体操を行い、気合い十分で青葉公園へ。気持ちが伝わったのか、空も段々と明るくなり、緑の中をすがすがしい気持ちで進みます。無事1つ目の休憩地点にたどり着き、気合いを入れ直して再び歩き始めた、ちょうどその時。なんと雨が降り出すというハプニングが!休憩をしている間にすっかり雲行きが変わってしまったようで、屋根付きのベンチで雨宿りするも、止む気配はなく…。今回は泣く泣くルートを短縮し、帰路に着くことになりました。それでも歩いた歩数は9100歩以上になり、良い運動になりました。参加者からは早くもリベンジに燃える声があがっており、次回は天気の良いことを願うばかりです。

俗に、“1日1万歩を目標に!”なんて言われていますが、皆さんは普段どの位歩いていますか?今年度は定期的にウォーキングを実施する予定ですので、気分転換や運動不足解消にぜひ参加して頂けたらと思います!

一緒に歩こう♪



センター近況報告

出前講座

町なかクリーン 大作戦

5月12日(土)8時半から約1時間、町内会の清掃に利用者さんと参加しました。肌寒い1日でしたが、皆さん、積極的に取り組まれていました。お疲れ様でした。



6月6日(水)市役所の方に
出前講座を楽しく活用する方法について当センターで教えていただきました。

人口9万人の千歳市の特徴は、3分の1が自衛隊関係者で独身の方が多く、全道一若者が多い町であることや、短期間でたくさんの人が移動する町であるとお話がありました。毎年6000人が移動、15年で人口が変わっている計算になるそうです。

人との交流・情報収集の場・生涯学習の場として利用して欲しいとお話があり、参加された皆さんは熱心に耳を傾けていました。「ゴミの分別」や「応急手当て」「そば打ち」など今後も、皆さんの興味のあるものを受講していきたいと思えますのでとしどし声をお寄せ下さい。

H23年度 人気ランキング

市役所編／「いざというときの応急手当て」

市民編／「体験！！手打ちそば」

千歳市のイメージ

- ・飛行機「があるけど悪化とあるさ」
- ・空港「「があるが通道の閉」
- ・洗剤「サニタリー用品が豊富！」
- ・意外と江崎の数が多し！
- ・みんな知らない「農業の街」
- ・日本一「自衛隊が多い街」
- ・みんな知らない「名水百選」

バーベキューレク

7月4日、青葉公園で
バーベキューを行いました。

お天気にも恵まれ、11名で焼き鳥やジンギスカンにソーセージ、焼きそば、たくさんの野菜でお腹いっぱいになり満足していただけたようです。「もう動けな〜い」「お腹に入らない」という声もたくさん聞こえましたが、食後には、円になりミニバレーを楽しみました。たくさんのご参加&お手伝いありがとうございました。



お知らせ

日ハム観戦

8月18日(土)15時
日ハム×千葉ロッテ
申し込み受付中！



尚、千ヶツには限りがありますので、希望者多数の場合は抽選となります。抽選は、8月の利用者ミーティングの中で行います。

*千ヶツは無料ですが、交通費は自己負担となります。

*ご不明な点は、スタッフ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4月・5月に行った内容をご報告します。

4月23日



就労のことや一人暮らしのこと、服薬のことなど、話題が多岐にわたりました。仕事をするためには自分はどういった状態でなければならないかや、他の人はどんな生活を送っているのかについて、参加者同士で情報共有を行っていました。

5月28日



参加者の一人から“どうやったら人と比べずにすむか”という話があがり、他参加者から意見を募りました。なかなか難しいことと、共感を得つつも「焦って先を急ぐと良いことはない。これだけは言える！」とのアドバイスがありました。

ホワイトの会ではこれまで、テーマを設けて話し合いを行ってきましたが、4月からはテーマを設けず、今思っていること・感じていることを自由に話し合う場として行っていくことになりました。自分の悩み・思いなどを話すことで、自分とは違った考えが見つかったり、良いアドバイスがもらえるかもしれませんよ♡



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。
- 7月11日（水）25日（水） 毎月第2・4水曜日
- 8月 8日（水）22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）
- 7月30日（月） 毎月最終月曜日
- 8月27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。
- 8月3日（金） 毎月第1金曜日
- 9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



ひきこもり青年・家族交流会

- 日時 〔青年〕（休止中）
- 〔家族〕 8月7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
- 8月 8日（水） 恵庭市保健センター
- 9月 12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。

サービス等利用計画について

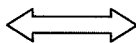
平成24年4月の障害者自立支援法一部改正により、相談支援のさらなる充実を図るため、障害福祉サービス全利用者に『サービス等利用計画』が3年間をめぐに順次作成されることになりました。

これまで一部の対象者のみに作成されてきた『サービス等利用計画』でしたが、今回の法改正により、障害福祉サービスを利用される方、全員がその対象となることになりました。これはホームヘルプやグループホーム等の障害福祉サービスを利用したいと希望した方が、指定を受けた相談支援事業者等に相談のうえ、目標に向けて計画を作成し、希望する生活や目標とする自分に近づけるようにしていくというものです。3年間で障害福祉サービスを利用する全ての方に作成されます。なお、市町村ごとに順次開始となっておりますので、詳細についてはお住まいの市町村へお問い合わせください。

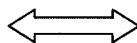


本人

《計画を作成》



相談支援事業者



サービス提供事業者

メンバーさんからの投稿です

「コミュニケーションは、ドッジボール？キャッチボール？」

幸(みゆき)シュウ



コミュニケーションというものは、自分と相手の会話の掛け合いがあって初めて成り立つものだと思います。いい例は野球のキャッチボールなどに例えられやすく、悪い例はしばしばドッジボールに例えられます。今回はそのあり方について考えてみたいと思います。

1. ドッジボール・コミュニケーションは歓迎されない

ドッジボールを思い起こさせるコミュニケーションとは、相手の状況に関係なく「自分の好きな話題だけをぶつける」ことではないでしょうか。どうして俺の話を聴かないんだという傲慢な考えにも陥るし、集団も交戦状態になってしまうので、人間関係を築くにはドッジボール・コミュニケーションは歓迎されないのです。

2. いいコミュニケーションはいい連鎖を生む

いいコミュニケーションは、恐らく野球のダフルプレイやサッカーのキラーパスに匹敵するいい効果を生むイメージを考えることでしょう。自分の通う施設では、自分からすべきことを徹底的にこなしていたら向こうの反応が変わっていったことがありました。徐々に話せるメンバーも増えてきて、何とか人間関係も充実してきましたし、作業効率もだいぶ上がったと感じています。

3. 最後に…コミュニケーションは「勝ち負け」じゃない！

コミュニケーションは「勝ち負け」という浅いレベルで話れるものではありません。そのレベルを超えて、人との関わり合いで情報以上の「何か」が得られるからこそ、不思議な力を秘めたいもするのではないかと思います。その「何か」は、友情や愛情をはじめ、人の善意などではないでしょうか。



ピアサポーター活動記

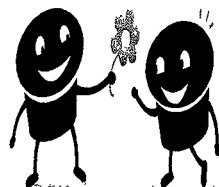


ピアサポーターとは精神障がい者地域生活支援事業を利用して精神科病院の退院を目指す方に対して仕事として外出支援などを行う回復者の方のことです

5月8日 ピアサポーター研修会

5月のピアサポーター研修会で千歳市内の社会資源見学に行ってきました！青葉の郷（グループホーム・ケアホーム）、蓮げ荘（宿泊型自立訓練施設）を見学し、職員さんから施設の概要や、利用の仕方、現在利用されている方の状況などの説明をしていただきました。両施設とも施設長をはじめとした職員の皆さんにとっても丁寧に対応してもらい、今後の支援で役に立つ情報をたくさんいただくことができました。青葉の郷、蓮げ荘の職員の皆様、ありがとうございました！

質問に親切に答えてもらえて将来事業の対象者さんが利用する時も教えてあげたいと思いました。



今年度に入って施設の形態がどう変わったのかがとてもわかりやすかったです。

5月16日 支援経過報告

2月の会議で退院支援が決定した対象者さんが初めてピアサポーター2名とともに一緒にセンターレクに参加しました！今回初めてピアサポーターとして支援をおこなうOさんはかなり緊張？しており「何を話していいかわからない…」と戸惑いもあった様子。一方、支援の経験があるYさんはさすが先輩！といった感じで対象者さんに気を使いつつ、積極的に話しかけていました。対象者さんは初のピアサポーターとの活動にも関わらずマイペースに過ごすことができたようで「特に疲れはしなかった」と余裕のコメント。三者三様の感想でしたが活動の終盤は対象者さん、ピアサポーターともに会話も弾んでいい感じの雰囲気初顔合わせは終了しました。今後の活動に乞うご期待です！

5月30日 札幌圏域地域生活移行支援協議会

今年度からの障害者自立支援法の一部改正にともない、今後、この事業をどのように活用していくかについて会議に出席していただいた札幌圏域の市町村や精神科病院、福祉サービス事業所の方々と話し合いました。「事業を利用するには具体的にどうしたらよいのか？」といった質問もあり、皆がわかりやすく利用しやすい事業にしていこうと、もう少し関係者間での話し合いが必要なようです。要チェックですね！



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◆◆◆◆◆

とうとう東京スカイツリーが開業となりましたね。建設中から話題になっていて、完成してから開業まで時間があつたので、まだ開業しなかったの! ? という感じでした。世界一高い電波塔で、下には“ソラマチ”という名の商業施設もあるとのことで、いつか行ってみたいな〜とテレビを見ながら思っている今日この頃です。⑥

