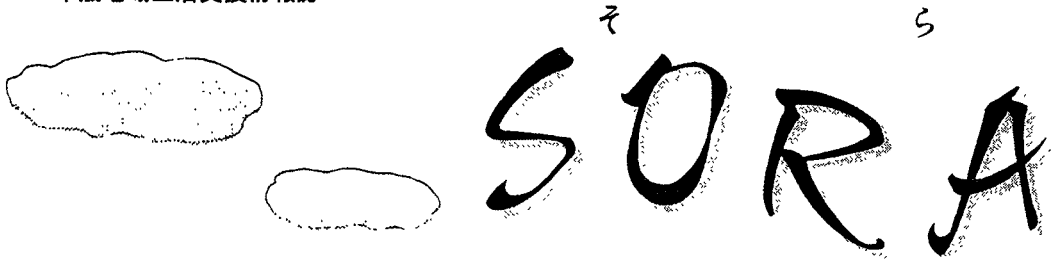


● 千歳地域生活支援情報誌 ●



《発行》 社会福祉法人 せらび 千歳地域生活支援センター

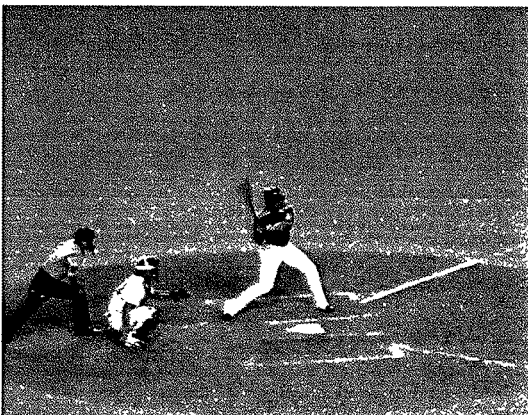
〒066 - 0041 千歳市清水町 4 丁目 1 5 番 1 号 TEL(0123)40 - 6323

※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。

日本ハムファイターズ野球観戦

日ハムの福祉シートが、3年連続で抽選に当たり8月18日(土)札幌ドームで行われた日ハム VS 千葉ロッテ戦に行ってきました♡チケットの枚数を上回る希望者のため、センター内で抽選を行い、見事当選されたみなさんで行ってきました。

日本ハムは、初回、中田で先制。その後、3回裏では、ホフパワーに満塁ホームランが飛び出し、球場内からも、利用者さんからも「おーっ」と歓喜の声がうずまきました。がしかし、



6回表で一気に4点を入れられ、1点差まで追いつめられたときには、ヒヤヒヤと心配しましたが、「勝てるぞ!」「しっかり守れ～」と熱い声援のおかげで、なんとか逃げ切ることができました。観戦されたみなさんからは、「みんなで応援できてよかった」「勝ち試合を見れて、うれしかった」「来年もドームで応援したい」と声が聞かれ、笑顔で、札幌ドームをあとにしました。

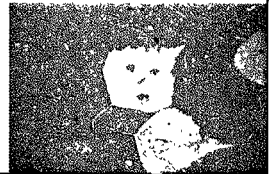
センター近況報告



7月24日に今年2回目のウォーキングを実施しました。1回目のウォーキングは途中で雨が降って来てしまい、ルート変更を余儀なくされましたが、今回はなんとか思いが通じ、心地よい汗を流しながらウォーキングを楽しみました。

ウォーキング

「前回のリベンジをしたい！」とのことで、センターを出発して、まずは前回断念した青葉公園内にある、おはよう橋を目指します。そこから噴水のある広場まで森林の中の遊歩道を進み、センターに戻るというルートで、約6.6キロの道のりを歩きました。だれひとり、途中でギブアップすることなく、“完歩”することが出来ました！早くも次回の計画を立てています。みんなで歩けば楽しいものです。運動不足の方！体型が気になってきている方！一緒に歩きましょう！！



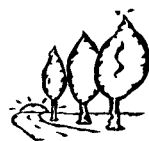
遊歩道で見かけた落ち葉。あれ？よく見ると人の顔に見えませんか？

出前ランチ

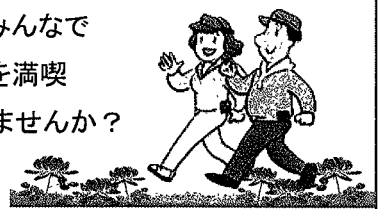
7月24日、出前をとってランチを食べました。今までランチレクという、どこかに食べに行くことが多かったのですが、出前を取るのはどうだろうか？との意見があり、初めて実施することになりました。500円でにぎり寿司や海鮮ちらし、天丼を食べられるとあって、参加者も多く、みんなで楽しくランチが出来ました。「美味しかった」「量も多くて満足」「こういうのもいいね」と感想があがっていました。

次回ウォーキング

9月25日(火) 午前中



今年3回目のウォーキングを実施します。行先は未定ですが、1回目・2回目とは違うルートを検討中です。みんなでスポーツの秋を満喫しませんか？



お知らせ

カラオケ

日時／8月31日(金) 15時～17時

場所／歌屋 千歳店

内容／デザートプラン

(好きなデザート1品
＋ソフトドリンク飲み放題)

参加費／650円

締切／8月30日(木)



地域スポーツ交流会 応援者・見学者募集中！

9月13日(木) 10時半～15時頃

千歳市開基記念総合武道館

センターから出場される選手の方々と一緒に応援しませんか？事前申込みのいらない種目や交流ゲーム(景品も出ますよ♪)もありますので、興味のある方は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。6月は参加者が少なく中止になってしまったため、今回は7月に行った内容をご報告します。



7月30日

今回は人づき合いについて、良い距離感を保つためにはどのようにしたらいいかということが話題にあがり、自分の身を守る方法について話しが広がっていきました。関係が浅い段階でのメールアドレスや電話番号の交換はしない、しつこく聞かれても譲らない姿勢が大切との意見があり、連絡先を教えるのは“相手をよく知ってから”という結論に達しました。話し合いの中では本音を言い合える友達がいないなどの声もあり、そのような信頼しあえる関係を作るのは難しく、そして時間が掛ることという意見が出ていました。

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お申込み下さい。
- 9月12日(水) 26日(水) 毎月第2・4水曜日
- 10月10日(水) 24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）
- 9月24日(月) 毎月最終月曜日
- 10月29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。
- 9月7日(金) 毎月第1金曜日
- 10月5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] 11月13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
- 9月12日(水) 北広島市福祉センター
- 10月10日(水) 千歳保健所
- ※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

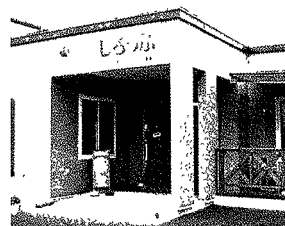


千歳市共生型サロン

「めいぶるサロン しろっぷ」

今回は、千歳市自由ヶ丘にある共生型サロン「めいぶるサロン しろっぷ」について紹介したいと思います。8月23日（木）にメンバーさんとSORAの取材を兼ね、一緒に見学に行ってきました。

「めいぶるサロン しろっぷ」は、NPO法人千歳めいぶるの会で運営している喫茶店兼コミュニティサロン(多目的活動施設)です。喫茶店では、障がいを持つ方も働いており、障がい者も、高齢者も、大人も、子どもも、分け隔てなく交流できる空間を作りたいとの願いから、今年の5月に自由ヶ丘の桜木小学校前にオープンしました。



軽食・喫茶スペース

建物は1階建てで、入口には緩やかなスロープが付いており、玄関にも段差はありません。どんな人も利用しやすいように、室内にも工夫が施されています。玄関から向かって右が軽食・喫茶スペース、左が町内会やサークル活動などで利用できる多目的活動スペースになっています。

オープンから3カ月がすぎ、最近では学童に通う子どもたちが団体様で来たり、市内施設を利用者されている方々がお食事に来店されたそうです。「まだまだ存在を知らない方も多いと思うので、もっと広めていければ」とスタッフさん。気軽に立ち寄って欲しいとのことでした。

メニューの一部です

ラーメン	400円
うどん・そば	300円
チャーハン	400円
親子丼	500円
コーヒー	200円
紅茶	200円
★その他、メニュー多数あります。	



その他、子どもが楽しめるようにと「駄菓子・くじ屋さん」コーナーや障がい者施設めいぶる共同作業所で作成しているクリップや牛乳パック

で作られた椅子などの「作品販売」コーナーも設けられていました。



販売コーナー

働く障がい者の方からは、「お盆にのせて運ぶのが最初の頃は大変だったが、今は慣れた」「注文を取ったり、片付けも上手になった」と、明るく元気な声が聞かれました。笑顔がとっても素敵なSさん、Kさんありがとうございました。明るく開放的な店内と、スタッフがいます。是非一度、くつろぎの場所として、利用してみてください！

「めいぶるサロン しろっぷ」
〒066-0072
千歳市自由ヶ丘6丁目5-8
TEL 0123-22-9981
営業時間 10:00~16:00
食事 11:00~14:00

★スタッフからのお願い★
「椅子作成のため、牛乳パックとサランラップの芯を集めています。ご協力お願いします」とお話がありました。尚、牛乳パックは、きれいに洗ったものをお願いします。詳細は左記にお問い合わせ下さい。



ピアサポーター活動記



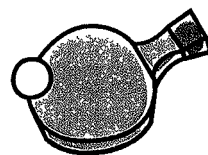
ピアサポーターとは精神障がい者地域生活支援事業を利用して精神科病院の退院を目指す方に対して仕事として外出支援などを行う回復者の方のことで

支援経過報告

センタースポーツレクに参加

対象者さんと、ピアサポーターのYさんとTさんの3人がセンターのスポーツレク「レッツスポーツ」に参加しました。かねてより「卓球がしたい!」と希望していた対象者さん。気合十分のタンクトップ姿で参加され、卓球やセンターのメンバーさんとも交えてのミニバレーを楽しみました。ピアサポーターとして参加されたYさん、Tさんのお二人は運動は少々苦手?なようで、はつらつと取り組んでいる対象者さんの横で「…疲れた」とボソリ。

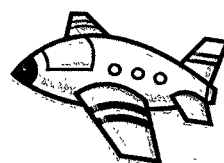
レクが終わった後は対象者さんを病院まで送り、病院のスタッフの方に報告をして支援終了!ピアサポーターのYさん、Tさんお疲れ様でした!



空港見学!

対象者さんと、前回の支援も担当したピアサポーターのYさんとTさん、センタースタッフの4人で新千歳空港に行ってきました!この日の為に対象者さんとピアサポーターには事前にセンターに来所してもらい、見学の日程、空港内のどこを観るか、昼食は何を食べるか等の打ち合わせをおこなっています。当日は人が混まない午前中のうちに空港に出かけて、お土産屋さんを一回りした後にお待ちかねのランチタイム!・・・だったのですが、打ち合わせで昼食を予定していたお店以外にも魅力的なお店だらけで、どこのお店で食べるか悩んで歩き回り、最後はやっぱり予定していた洋食屋さんで食べることに(笑)。昼食後も空港内を見学して回りつつ、ピアサポーターは対象者さんとの記念撮影を忘れません。展望台などで飛行機をバックにして皆でハイ、チーズ!対象者さんも思わずにっこりでした。

「久しぶりに間近で飛行機を観ることが出来て楽しかった」と話し満足そうな対象者さん。
思い出に残る1日になりましたね♪



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◆◆◆◆◆

暑い日が続いていますが、皆さん夏バテなどにはなっていないでしょうか？僕は家に帰るとつつい冷たい飲み物に手が伸びてお腹の調子がいまいちです。改めて規則正しい生活を送ることの大切さを感じる今日この頃です。☺

