

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。

。



。

10月20日に“9周年レク”と題して、当センターの開所9周年を記念するレクを実施し、総勢16名の方が参加しました！ありがたいことに、毎年この時期になると、「△周年レクはやらないの？」という声を皆さんからいただき、実施することが出来ているこのレク。今年は茶話会&じゃんけん大会で大いに盛り上がりました～！

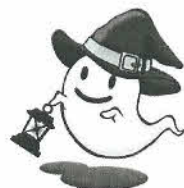
前半はジュースやお菓子を囲んで、センターに来るようになった時期やきっかけ、センターでの思い出話をしたり、来年は10周年ということで、少し気が早いとは思いつつ、来年に向けて、どんなことをしたいか？という話などをしながら過ごしました。後半では、あの超人気グループが行って話題にもなった、じゃんけん大会を当センターでも！ということで、“センター”をかけて、熱いバトルが繰り広げられました。レクの最後に行う全体写真撮影でのセンターポジションを狙い、真剣勝負。トーナメント制の勝ち抜きスタイルで、一瞬で勝敗が決まってしまうだけに、妙な緊張感が漂う中、本家も顔負け(?)な熱戦で、見事Sさんがセンターの座を射止めました。Sさんからは「何が何だか分からないうちにこうなっていた」という強運のコメントが！最後は皆で、“9”の指文字を作り、記念撮影。

またひとつ、思い出が増えました(*^_^*)





近況報告



《カラオケ》

歌屋に行ってカラオケを楽しみました。知っている曲も知らない曲も手拍子をしたり、腕を振ったり、皆さんノリノリであっという間の2時間でした。

各自お好みのデザート注文され、お腹の方も大満足のようでした。



《地域スポーツ交流会》

千歳市開基記念総合武道館で、9月13日に開催されました。センターからは、卓球とミニバレーに参加し、卓球男子に出場された方はフルセットにもつれ込むも、初戦敗退。女子は、1回戦は快勝しつつも、2回戦敗退と残念でしたが、善戦しました。

ミニバレーでは、MHC北ひろしまとの合同チームで、見事3位に入賞。チームを組んで下さったMHC北ひろしまの皆さん、ありがとうございました。



《ウォーキング》

10月16日、参加者6名で勇舞すこやか公園まで行ってきました。



気持ちのいい秋晴れの中、片道4キロの道のりを、休憩を取りながら、1時間半歩きました。少々お

疲れモードでしたが、皆さん、最後まで頑張って歩いていました。

「めいぷるサロンしろつぷ」でティータイムを過ごし、しばしの休憩。帰りはバスを利用して帰ってきました。



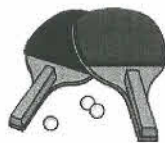
《避難訓練》

10月23日に火災を想定した避難訓練を行いました。消防署の方に来ていただき、消化器の使い方や、避難する際の留意点などを教えていただきました。



お知らせ

《レッツスポーツ》



月に2回、第2、4週の水曜日にスポーツセンターで行っております。スポーツをする機会がない、みんなدة楽しみたいと思っている方はいませんか？卓球やバドミントン・ミニバレーなどで一緒に汗を流し、運動不足になる冬を乗り切りましょう。



《利用者ミーティング》

皆さんの意見により、レクの日程を決めたり、話し合いを行っております。毎月第1金曜日16時からです。ご参加お待ちしております！





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8月・9月に行った内容をご報告します。

8月27日

頑張っていることを話そう！ということになり、それぞれ、今自分が頑張っていることについて発表しました。“体調管理”“ストレスを溜めこまないようにする”“栄養バランスを考えて食事をする”等の話が上がり、互いに頑張りを認め合いました。

9月24日

周囲の影響を受けやすく、焦りが出てしまう。自分にブレーキをかけるためにはどうしたらいいか？ということが話題に上がりました。他参加者からは、「趣味など、夢中になれることを作る」「今の自分を見つめてみると良いかもしれない」との意見が出ました。

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。
- 11月14日(水) 28日(水) 毎月第2・4水曜日
- 12月12日(水) 26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）
- 10月29日(月) 毎月最終月曜日
- 11月26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。
- 11月2日(金) 毎月第1金曜日
- 12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



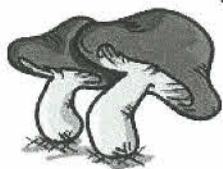
ひきこもり青年・家族交流会

- 日時 [青年] (休止中)
- [家族] 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

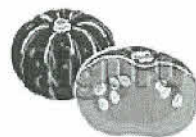
- 日時/場所
- 11月14日(水) 恵庭市保健センター
- 12月12日(水) 北広島市福祉センター
- ※前日の午前中までに予約が必要です。
- お問い合わせは、千歳保健所(TEL 0123-23-3175)まで。

社会資源紹介コーナー



就労継続支援B型事業所

『サークルエイト』

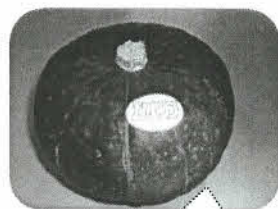


今回は、平成24年4月に開設した千歳市上長都にある就労継続支援B型事業所『サークルエイト』についてご紹介したいと思います。10月17日にSORAの取材を兼ねて見学に行ってきました。

サークルエイトは、マルハチ急行株式会社で運営している就労継続支援B型の事業所で、JR長都駅から歩いて10分程の工場や倉庫が集中する地域の中にあります。「かぼちゃ栽培」「しいたけ栽培」を行っており、現在2名の方が在籍され、一生懸命作業をされています。



作業は、種蒔きから育成、収穫、箱詰めまで、かぼちゃの成長に合わせて行っていきます。見学時は収穫したかぼちゃについた泥をきれいに拭いて取り除く作業を行っていました。無農薬で作ったこだわりのかぼちゃです。しいたけは、大きなビニールハウスで原木から愛情をかけて育てています。水と気温の管理がとても大切で、今年の夏は暑すぎて大変だったとお話がありました。体を動かすことが苦手な方は、ホームページ作成などの作業もあるそうです。明るく、温かいスタッフが、利用者の皆さんのことを考え、色々工夫されています。



「エムセフン」です。
甘くてほくほくしておいしいよ！無農薬！



収穫したしいたけを手に持ち「楽しいです」と最高の笑顔で答えてくれたSさんです。

作業時間は、9時～16時までですが、体調をみながら、午前中のみ、午後のみ、2時間～などの利用の仕方も出来るそうです。経験豊富なスタッフに指導していただけるので、安心して作業ができます。送迎も出来るそうです。興味のある方は、一度見学されてみてはいかがでしょうか？

只今、利用者さん大募集中！

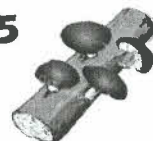
興味のある方の見学・体験お待ちしております！
お気軽にお問い合わせください！とお話がありました。



利用者さんとスタッフの方々です。

就労継続支援B型事業所「サークルエイト」

住 所 〒066-0077
千歳市上長都1039-25
電 話 0123-40-0800
FAX 0123-40-0822



サークルエイトの皆さま。
お忙しい中、時間を作って
いただきましたありがとうございます。



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う回復者の方のことです

平成 24 年度地域移行専門研修会

9月12日から9月14日にかけての3日間、定山溪にて開催された地域移行専門研修会に生活支援センターからピアサポーター5名とスタッフ1名が参加しました！この研修会は道内各地のピアサポーターが集まり、講義を受けたり演習に取り組んで対象者の方を支援していくうえで必要とされる姿勢等について理解を深めたり、ピアサポーター同士の交流を目的として毎年開催されています。今年度についても70名弱のピアサポーターやスタッフが参加され、「リカバリー（回復）」についての講義を受けたり、「ピアサポーターの原則」「ストレスとの付き合い方」などのテーマごとのグループに分かれて演習をおこないました。参加したピアサポーターからは「人それぞれのリカバリーがあるのだとわかった」「誰しもポジティブな面とネガティブな面を持ちあわせているということがわかった」などの感想が聞かれ皆興味津々といった様子。また、講義や演習とともに他の地域のピアサポーターと名刺交換をしたり、人によってはほろ酔い加減で夜遅くまで語り合い（笑）、交流を深める姿もみられました。

2泊3日の研修でさすがのピアサポーターからも帰宅時は疲れた様子がみられましたがその分得られたものは大きく、レベルアップしたピアサポーターの今後の活動に乞うご期待です！



※「リカバリー」とは？

病や障害によって失ったものを回復すること。身体の障害は回復することができなくても自尊心、生活、人生は回復させることができるという概念です。

今回の研修では自分の過去・現在、そして未来において自分が大切にしてきたもの（していきたいもの）、例えば「ともだち」「家族」「仕事」などを書き出して自分の人生の意味と目的を確認するという演習（自分のリカバリーストーリーをつくる！）もおこなわれました。演習に参加したピアサポーターからは「過去のことは過ぎたことだと再認識できた」「自分の人生をみつめなおす機会になった」などの感想が聞かれました。ん～興味深いですね。



