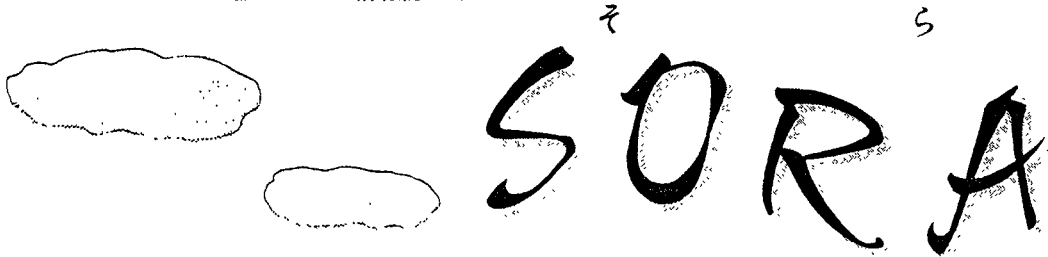


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。



11月30日(金)歌屋に行ってカラオケを楽しんできました。世代を超えて若い人から年長者まで、懐かしい歌から最新の歌まで手拍子をしたり、合いの手を入れたり、デュエットもして、大いに盛り上がりました。曲が途切れることなく次々に入り、知っている曲も知らない曲も皆ノリノリで、食べる時間が惜しい位でした。各自、お好みのデザートやドリンクを注文して、お腹も大満足!あっという間の2時間。カラオケを終えてすぐに、「またカラオケにきた~い」と話す方もいました。皆さん、カラオケが大好きなんですね♥

12月~1月の開館について

★12月29日(土)~1月6日(日)は、年末年始の為 **休館**とさせていただきます。尚、12月28日(金)は、大掃除の為、通常利用はできません。

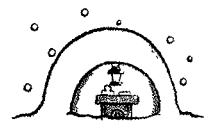
★12月24日(祝)と1月14日(祝)は、祝日ですが、9時から17時まで **開館**しています。(食事は、昼食となります)

その他は通常通りとなります





近況報告



クリスマス会 のお知らせ

日時 12月24日(月) 13時～15時
(祝日ですが、9時～17時の間は開館しています)

場所 センター 食堂
参加費 無料
内容 ゲームや余興を楽しみながら、お茶菓子を頂き楽しくおしゃべりをしたいと思います。

余興 1人で出来るもの
(歌、手品など)
飛び入り大歓迎!

〆切り 12月20日(木)

*当日10時から、飾り付けをします
のでご協力いただける方は、お手伝い、
よろしくお願いします。

*昼食サービスは、クリスマスメニューと
なり、¥400です。別途お申し込み下
さい。

百人一首のご案内



利用者ミーティングで、1月
中旬に百人一首を行うこと
が決まりました。詳細が決
まりましたら、お知らせし
ます。

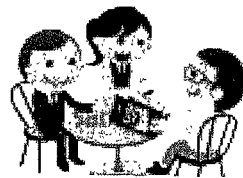
※札の読み方がわからなかったり、
やったことのない方のために、1月7日
に事前練習を行いますので、たくさん
のご参加お待ちしております。

利用者ミーティングの様子

12月7日(金) 16時から利用者ミーティング
がありました。6名の方が参加され、12月
の行事や、来年1月の行事について話し合
いました。12月の「クリスマス会」では、
どんなことをしたいか、飾り付けはどうす
る?など色々な意見が出ていました。

このように、利用者ミーティングでは、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、
たくさんのご参加お待ち
しています!



ご寄付のお礼

【1】フードバンク道央様

アサヒ飲料(株)様、カルビー(株)様から
フードバンク道央を通してご寄付を頂きま
した。スポーツやレクリエーションの際に利
用させていただいており、利用者の皆さんに
は、大変喜ばれ感謝しております。ボランテ
ィアで活動しているフードバンク道央様、い
つもうかがいます。

【2】もったいないわ千歳様

色々な種類のパンや果物等を、
毎週、差し入れていただき、
利用者の皆さんに大変喜ばれ感謝しており
ます。本当にいつもありがとうございます。





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。10月は参加者が少なく中止になってしまったため、今回は11月に行った内容をご報告します。

11月26日



入院生活について話題にあがり、その時感じていたことや、退院してから思ったことなどが語られました。「病院は束縛されている感じがして、寝心地も悪い。(退院した時は)やっぱり家が自由で良いと思った」「長く入院していた時は退院するのが不安で嫌だった」など、率直な思いが語られ、参加者はお互いの話に聞き入っていました。入院経験を経て、改めて薬の大切さに気付いたという意見や自分自身と向き合うことが出来て良かったとの話もあがっていました。

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申込み下さい。
12月26日(水) 毎月第2・4水曜日
1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)
12月25日(火) 毎月最終月曜日
1月28日(月) 15:30～17:00

※12月
更しは
して日
程を
ます。

利用者ミーティング

◎申込みの必要はありません。
1月11日(金) 毎月第1金曜日
2月1日(金) 16:00～17:00

千歳地域生活支援センター
TEL 0123-40-6323

参
加
し
て
ね!



ひきこもり青年・家族交流会

日時 [青年] (休止中)
[家族] 3月12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
1月16日(水) 千歳保健所
2月13日(水) 恵庭市保健センター
※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。

平成24年度 精神保健家族学習会

統合失調症圏のご家族の方を対象とした勉強会を、毎年当センター主催で千歳市・恵庭市・北広島市内の行政機関や精神科医療機関、相談支援事業所、家族会の方々に協力していただき、開催しています。今年は11/9、11/21の2回シリーズで、千歳市民文化センターで行いました。

1回目 『統合失調症の理解と治療について』

昨年同様、1回目は普及啓発の意味も込めて、参加対象者をご家族の方の他に、近郊の関係機関職員の方、興味のある一般の方にも広げ、当日は50名を超える方々にご参加いただきました。講師に千歳桂病院の松向寺医師を迎え、統合失調症を含む精神疾患の治療の歴史、病因となりうるもの、症状、治療法について等、丁寧にわかりやすく説明していただき、参加された皆さんもメモを取るなど熱心に聞き入っていました。質疑応答の場面では薬に関する質問が多くあがっていました。

2回目 『家族の対応について』『制度・社会資源の紹介』『家族・当事者の体験発表』

2回目は千歳市障がい者支援課の金川保健師に家族が本人と関わる際、どのように接したら良いかという視点で講義をしていただき、本人が受け入れやすい声掛けの言葉や本人を支えるに当たって家族はどのような姿勢でいたらよいか等、図や表をふんだんに用いて具体的にわかりやすく説明していただきました。その他、相談支援事業所による利用できるサービス等の説明や家族・当事者の体験発表ということで、それぞれ1名ずつお話いただき、参考になったとの声が多く聞かれました。

◆◆大掃除のポイント教えます!◆◆

普段なかなか掃除をしない場所を中心にするのが“大掃除”。

「でも、どこをどうやったらいいのか…」と思う人もいるのではないのでしょうか。



そこでセンターで毎年行っている大掃除をもとに、そのポイントを教えたいと思います!

ポイント①～「上から順番に掃除をする」

天井や壁、換気扇、蛍光灯カバー、カーテンレールなどから掃除を始め、その後、窓、テーブルと視線をおろしていき、最後に床を掃除するようにすると効率が良いです。

ポイント②～「とにかく拭き掃除」

ホコリを取り除くために、手の届かないところははたき等を使い、手の届くところは雑巾を使って、から拭き。その後、洗剤を含ませた雑巾で拭き掃除を行い、汚れを落としていきます。床がフローリングであれば仕上げにワックスをかけるとなお○。

ポイント③～「整理整頓」

重要なのは“整理”です。“いらないものを捨てる”という整理をしていきましょう。

今年1度も使わなかったものは処分するなど、自分なりの基準を設けるのも良いかもしれません。そうすると不要なものなくなり、部屋がすっきりします。

参考になりましたでしょうか?以上のポイントを踏まえて、大掃除を進めてみて欲しいと思います。すっきりと片付いた部屋で気持ちよく新年を迎えましょう!

12月28日(金)はセンターでも大掃除を行います。午前中、お手伝いしてくださる方を

募集しています。ご協力よろしくお願いします!

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

<定例会報告>

10 月に当別で開催された地域移行研修会の振り返りをおこないました！研修会ではピアサポーターもグループに分かれての事例検討や話し合いに参加しましたが、事例についてピアサポーターがどのように感じたのか、各グループでどんな話し合いがされたかなどを報告しました。また研修会に参加していた皆さんの所属する機関や施設の役割や業務内容についても確認しました。病院、自立支援事業所、市町村福祉課、保健所、社会福祉協議会…等々、ピアサポーターも熱心に各機関がどんな仕事をされているのか、質問したり耳を傾けていました。今後の支援に役立つ勉強の機会となりましたね！



<支援状況報告>

手続きに同行！

対象者さんの手続きにピアサポーターの O さんと支援センタースタッフが同行しました！手続きに必要な書類には氏名や住所などを記入する欄がズラリ…でしたがピアサポーターの O さんの丁寧なアドバイスなどもあって対象者さんは自分で全ての書類に記入し、手続きも無事終了しました。

その後の昼食は対象者さんの希望もあって 3 人で一路お好み焼き屋さんへ。ジュースで乾杯し、熱々の鉄板で焼いたお好み焼きと焼きそばのセットを 3 人で平らげて、対象者さんもご満足の模様。対象者さん、ピアサポーターの O さん、おつかれさまでした！

料理実習！



対象者さんとピアサポーターの T さんが料理の練習をおこないました！対象者さんはピアサポーター T さんからのアドバイスをもらいながら食材を切ったり、味付けなどの調理の工程のほとんどを自分でおこないました。ピアサポーターの T さんも食器が足りない時に使わないフライパンを食器代わりにして刻んだ野菜を置いておくなど、ナイスアイデアで対象者さんをフォローします。ご飯、野菜炒め、厚焼き玉子をつくって美味しくいただきました。将来的な退院に向けて、準備は着々とすすんでいますね！

P.S



今回、支援にあたられたピアサポーターの T さんから一言。「仕事のあとに家で飲んだビールは美味しかった」とのことです(笑)。



