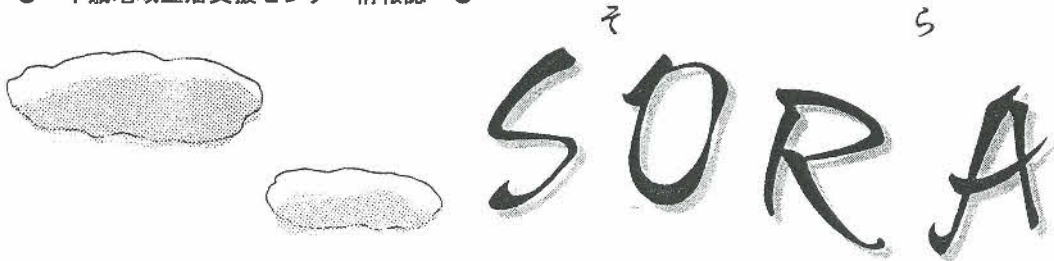


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。



百人一首



実は数年前から密かに行っており、センターのお正月行事になりつつある、百人一首。今年は初めての方、久しぶりの方も取り組みやすいように、事前に練習日も設け、2日間で計10名の方が参加しました！

ご存知の方が多いと思いますが、北海道の百人一首と本州の百人一首には大きな違いがあります。それは取り札が木札で、その木札には下の句が変体仮名で書かれているということ！つまり、取り札が“読めない”のです。読み手が読んでも、どの取り札のことを指しているのか分からず、すぐそこにあるのに遠くを探すなんてこともしばしば。漢字やひらがな、カタカナに加え、旧字体を使って書かれている札もあり、参加者も困惑しながら、それでも読める文字を頼りに札を取っていきます。難しいと敬遠されがちな百人一首ですが、やってみると案外面白い。センターではそんな百人一首に魅了される方が年々増加中で、今年は初めてやるという方が2名おり、初めは「できないよ～」と自信のない声もあがっていましたが、回数を重ねていくと「これかな？」と、だんだん読めるように。さらに札を取る速さもスピードアップし、周囲から「早ーい！！」と声がもれるほどまでになりました。「いつかセンターで大会が開けるようになったらいいね♪」といった声が聞こえてくるくらい、みんな夢中になっていました。センターで大会が開かれる日も、そう遠くはないかもしれません(*^_^*)



センター近況報告



クリスマス

12月24日(月)にセンターでクリスマスパーティーを行いました。



クリスマスツリーやセンター内の飾り付けを皆さんに手伝ってもらいました。ギターの生演奏で「きよしこの夜」をみんなで歌ったり、ジェンガやカードゲームをしたり、余興を楽しみました。ジュースやお菓子を食べながら和やかな雰囲気の中で楽しいひとときを過ごしました。



ラジオ体操

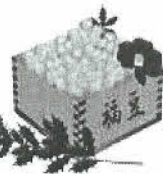
昨年の12月の利用者ミーティングで、運動不足気味なので、ラジオ体操をしてはどうか?と意見がありました。センターでは、1月15日から夕方、「ラジオ体操」を始め、1ヶ月が経過しました。最初は第1のみでしたが、それだけでは物足りなくなり、今では第1と第2をセットで行っています。今後も細く長く続けていきたいと思っています。



皆さんも、一緒に体操しませんか?

節分

2月1日(金)に豆まきをしました。自分の中の退治したい鬼(無駄遣い、脂肪、貧乏など)を書き、クレヨンで色を塗り、お面作りをしました。等身大?サイズの「鬼退治ゲーム」では、鬼のお腹をめがけて球を投げ、何個ポケットに球が入るかを競い大いに盛り上がりました。「鬼は外!福は内!」と声をかけながら豆をまき、その後ひろった豆をおいしくいただきました。夕食サービスでは、今年の恵方(南南東)を向き、口を大きく開けガブッと「太巻き」を食べました。鬼退治は、できたはず!皆さん、今年も健康で良い年にしましょう!



お知らせ

カラオケ



日時 2月23日(土)
13:30~15:30
場所 歌屋 千歳店
会費 650円
デザートプラン
ソフトドリンク飲み放題
デザート1つ付き
申込み 参加される方はスタッフにお知らせ下さい。



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12月・1月に行った内容をご報告します。

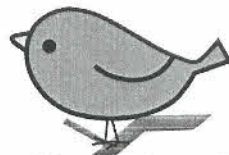
12月25日

参加者の一人から、「自分は相手の立場に立って物事を考えるのが苦手で、相手に嫌な思いをさせてしまうことがある。そんな時、皆さんならどうするか？」と質問があがり、誰にでもあることと前置きしつつ、自分だったら「まずは素直に謝る」「悪かったところを反省して、どうやって付き合っていたらいいか考える」等、自身の経験談も混ぜながら、アドバイスをされていました。

1月28日

今回はそれぞれのストレス解消法についての話から、趣味や余暇活動の話に発展し、大いに盛り上がりました。ストレス解消法は『旅行』『目標としている人に会う』『入浴』と様々でしたが、身体を動かして汗を流すとすっきりして気分も晴れるという意見は共通して聞かれました。後半は「温泉に行くならここがいいよ!」といった情報交換の場にもなっていました。

現在は少人数で行っています。
初めての方も是非ご参加ください☆



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。
2月27日(水) 毎月第2・4水曜日
3月13日(水) 27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）
2月25日(月) 毎月最終月曜日
3月25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。
3月1日(金) 毎月第1金曜日
4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〕（休中止）
〔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
3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



「eco ネット恵庭」



今回は、平成24年10月に開設した恵庭市にある
就労移行支援・就労継続支援B型事業所「eco ネット恵庭」に
ついてご紹介したいと思います。2月7日に情報誌SORAの
取材を兼ねて利用者さんと一緒に見学に行ってきました！



「eco ネット恵庭」は、JR 恵み野駅から徒歩1分のショッピングアーケードの一角
にあります。室内は仕切りがなく、明るく開放的な空間で、3分の2がパソコンの
スペース、残りの3分の1がキャンドルとビーズアクセサリーの製作スペースになっています。



ハガキや名刺
などの印刷業務を行っており、パソコンを使ってデザインの勉強をしている方もいる
そうです。パソコンはざっと数えても20台以上ありました。現在は、約20名の方が
通所されており、それぞれスタッフと相談しながら個々の作業を決めていくとのこと
でしたが、どの作業もスタッフがついて丁寧に教えるので、熱意さえあれば大丈夫！
とお話がありました。難しそうなビーズ作業も1週間程で形になるところまで上達
するとのことでしたよ♪時給は456円からスタートで、個々の頑張りに応じて昇給
もあるそうです。見学当日も皆さん、自分の受け持った作業に集中され黙々と取り
組まれていました。作業時間は、9時～15時(休憩時間あり)で、昼食は1食200
円で提供しています。現在は、あまり定員に余裕がないとのことでしたが、見学・体験はいつでもお待ちし
てます！とお話がありましたので、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？

『eco ネット恵庭』

〒061-1373

恵庭市恵み野2丁目2-2 第1灘商ビル1階

TEL 0123-25-8444 / FAX 0123-25-8572

「eco ネット恵庭」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。



☆就労移行支援☆

一般就労などを希望する65歳未満の障がいを持った方が対象で、期間は原則2年。就労に必要な知識・能力の
向上、実習、職場探しの支援を行い、適正にあった職場への就労につなげていきます。

☆就労継続支援B型☆

通常の事業所や企業で働くことが困難な方に、雇用契約を結ばずに、就労や生産活動の機会を提供します。出勤
日数や作業能力に応じて工賃が支払われます。

★リサイクルコーナー★

＜ゆずってほしいもの＞

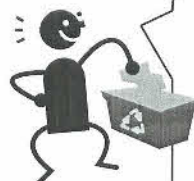
*バスタオル…3枚

*シーツ…1枚

*掛け布団カバー…1枚

*敷き布団カバー…1枚

*シングル布団(掛け布団・敷き布団)…1組



ゆずって下さる方は、
センターまでご連絡を
お願いします。



尚、新品または、洗濯済みのきれいなものをお願いします。



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

＜支援状況報告＞

外出支援！

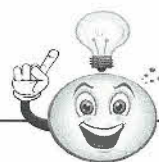
対象者さんの外食、買い物にピアサポーターの K さんが同行しました。食事の際、ピア K さんは率先して会計の仕方について見本をみせたり、調味料の使い方についてアドバイスをこなうなどして対象者さんをフォロー。対象者さんも分からないことはピアサポーターに確認して美味しい食事をとることができたようです。その後は談笑しながら日用品などの買い物をし、対象者さんを見送って支援終了！

ピアサポーターKさん、お疲れさまでした。



事業所見学！

対象者さんとピアサポーターYさん、生活支援センタースタッフの3人で事業所見学に行ってきました。仕事をおこなっている様子を見学させてもらった他、職員さんから働く為に必要なこと、求められることについて説明してもらいました。対象者さんの退院後の新しい生活を考えるうえで大事な勉強の機会となりました。



＜定例会報告＞

1月、2月のピアサポーター定例会は支援状況報告の他に『ピアマップ』の作成に皆で取り組みました。対象者さんの支援にあたる際に利用したり、関係が出てきそうな千歳市内の公共機関や病院、飲食店などの社会資源を調べ、位置を確認して地図に目印をつけていきます。「この店はここだっけ？」「あの建物が地図にのっていない…」など皆で悪戦苦闘？の話し合いをしながらではありますが、いつか対象者さんやSORAの読者の皆様にお披露目できるように完成目指して頑張っています。乞うご期待！



