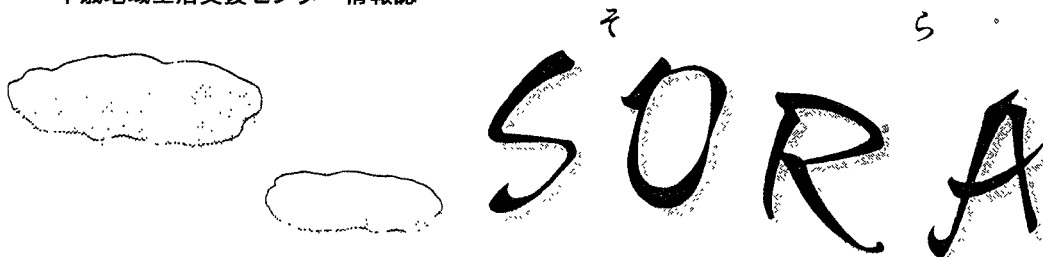


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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 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。



平成24年度事業報告

平成 24 年度 4 月に法改正などもあり、当センターの事業内容も少し変わりましたが、大きく分けると（これまで同様）以下の 3 つになります。それぞれについて実績をまとめましたので、主な内容をご報告いたします。

◆相談支援

相談件数は、延べ 5,147 件ありました（千歳市の方～3,838 件、千歳市以外の方～1,309 件）。相談形態は例年通り“電話”が 1 番多かったですが、“訪問”が前年度より 100 件程増えました。

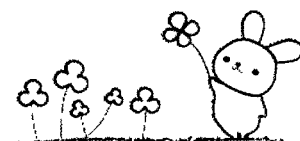
また、平成 24 年 4 月から『計画相談支援』が始まり、障がい福祉サービスを利用する際には“サービス等利用計画の作成”が必要になりました（経過措置あり）。その為、当センターでも、新しくサービスを利用する方を中心に 30 数名から依頼を受け、計画の作成や関係機関との調整などを行っています。

◆地域活動支援センター（場の提供や生活支援など：延人数）

憩いの場の利用は 2,985 人、食事サービスは 1,161 人、入浴サービスは 1,005 人でした。夕方遅い時間、仕事帰り等に利用される方が前年より増えた印象です。また、健康を気にする方や運動の必要な方が増え、その為の取り組みを色々してみました。ウォーキングやラジオ体操など、皆で一緒にやると意外と楽しんで続けられているようです。

◆精神科病院に長期入院している方の退院支援

これまで北海道から委託を受け、①研修などの啓発活動や地域の支援体制作りと、②対象者の方への実際の支援を行っていましたが、平成 24 年度からは、②が法定化され（障害福祉サービスの一つになり）、『地域移行支援・地域定着支援』として当センター以外の相談支援事業所も行えるようになりました。それに伴い、北海道からの委託内容が①のみになったり、支援開始までの手続きの流れが変わったりしました。新しい仕組みになってから、当センターでは計 4 名の方に対して退院に向けた支援（地域移行支援）を行っています。



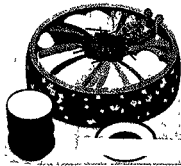


センター近況報告



出前ランチ

前日も好評だったこの出前ランチ。
500円で、海鮮チラシ、にぎり寿司、
かつ丼のいずれかが食べられるとあつ
て、リピーターが続出。
あっという間に完食と
なりました。皆で食べる
とまた格別ですね♪



買い物ツアー



皆で春物衣類を探しにイオンまで買い
物に行ってきました～！サイズも種類も
豊富な店内にご満悦な様子で、無事お目当
ての物をゲットできたようでした。参加者
同士でアドバイスをし合う場面も見られ、
「一人の時と違って新鮮だった」との感想
が寄せられました。

花見ウォーキング のお知らせ

今年も定期的にウォーキングを実施します！
第1回目はお花見も兼ねて、サーモンパーク
へ。往復2.5kmの道のりです。体力に自信
のない方でも取り組める距離になっておりま
すので、気軽にご参加ください！

日時／5月16日(木)

11:00～13:30

行先／サーモンパーク

申込み／前日までにスタッフに

お知らせください。

* 出発地点はセンター

* 昼食持参

* 雨天中止



『レッツスポーツ』と『おれんじの会』 の日程変更のお知らせ



4月より『レッツスポーツ』と『おれんじの会』の実施回数、曜日、時間が下記のように変更になりました。利用する皆様にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。なお、詳しい日程につきましては右記のセンター予定表をご確認ください。

☆レッツスポーツ… 毎月第2水曜日 13:30～15:00

☆おれんじの会… 毎週木曜日 13:30～15:30の間で1時間。要予約。



ホワイの会



～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2月・3月に行った内容をご報告します。

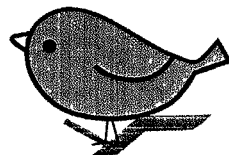
2月25日

今回は公共交通機関のバスについて、日頃思っていることを話し合いました。最近、千歳市内を走る循環バスが精神保健福祉手帳の提示で半額で乗れるようになり、半額前の金額のバス券を利用する場合のやり取りに、慣れるまで苦労したという話や、毎回起きる渋滞を解消して遅れが無いようにしてほしいといった話が出ていました。

3月25日

参加者の一人が、最近大事なものを失くしてしまったとのことで、忘れ物・失くし物を防ぐ方法や見つける方法について話し合いました。防ぐ方法としては「大事なものをしまう場所を決めておく」「服のポケットより鞆に入れるようする」といった意見や、見つける方法としては「自分では見落としていることがあるので、他の人に一緒に探してもらう」といった意見が出ていました。

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）

※予約制ですので前日までに申し込み下さい。
下記時間内で最長1時間の利用です。利用者が多数いる場合は、調整させていただきます。

毎週 木曜日 13:30～15:30

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し込み下さい。

5月8日(水) 毎月第2水曜日
6月12日(水) 13:30～15:00

※13:30に千歳市総合武道館に集合。
当センターから武道館まで車で送迎あり。

ホワイの会

○参加される方は当日14:30までにお申し込み下さい。

○会費100円（お茶菓子代）

5月27日(月) 毎月最終月曜日
6月24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。

5月10日(金) 毎月第1金曜日
6月7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】 5月14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)まで電話でお申し込み下さい。

こころの健康相談

日時/場所

5月15日(水) 恵庭市保健センター
6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。

スタッフ異動のごあいさつ



福澤 健一



今年の4月より千歳センターから苫小牧センターに異動することになりました。千歳センターでは新しい制度や仕事に慣れるのに大変な時期もありましたが、メンバーをはじめとした皆さんに声をかけてもらうことで元気をいただいて何とか1年乗り切ることができました。本当にありがとうございました！またお会いする機会もあると思いますので、その際は気軽にお声かけください。改めて今後ともよろしくお願いいたします！



瓜谷 みどり



4月1日より、千歳地域生活支援センターから「就労支援センターおむねっと」に異動になりました。1年4カ月という短い時間ではありましたが、みなさんとは、バーベキュー、日ハム観戦、クリスマス、節分など、たくさんの思い出ができました。年代も近く、親しみやすいみなさんからたくさんのことを学ばせていただき感謝しております。充実した毎日を過ごすことができました。センターで学んだことを活かし「おむねっと」でも精進したいと思います。たまに遊びに行くことがあると思いますので、よろしくお願いします。本当にありがとうございました。

村田 真由



4月より千歳地域生活支援センターの勤務となりました村田真由です。以前にも千歳市内でお仕事をさせていただいていたのですが、地理をすっかり忘れてしまい、まだまだ右往左往している日々です。私は「相談支援専門員」として、利用者や関係者の方からお話をお伺いして、福祉サービスを利用するための「サービス等利用計画」の作成のお手伝いをさせていただいています。新規に福祉サービスを利用するために計画を作成したい方、更新で計画を作成することになった方など、御相談をお待ちしております。



バス運賃の割引について



千歳市内を走行している『相互バス』『ビーバス』と恵庭市内を走行している『エコバス』は**精神障害者保健福祉手帳の提示**で通常運賃の**半額**で利用できます（H25年5月現在）。上記バスをご利用の方は、バスを降りる際に乗務員に手帳を提示し、半額運賃を運賃箱に入れてご利用ください。



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す。

<定例会報告>

3月 5日

3月は年度末ということもあり、平成24年度の活動について振り返りました。ピアサポーターからは、実際に支援に入った時の感想、自己評価、今後の目標についてなどを話してもらいました。

皆それぞれに普段の活動場所（デイケアや就労支援事業所など）もあり、そこでの活動とピアサポーター活動との両立について、自分の体調との付き合い方についてなど、試行錯誤していたようでした。

また、実際の支援については、初めて支援に入った時の緊張感や達成感についての話、「毎月の定例会では率直な意見交換をして、次の支援につなげていきたい」などの前向きな発言もありました。

次年度のことがまだ不透明な時期でしたが、今後の活動についての意見交換をしたり、支援に入る上で個々に感じている課題や今後の目標について確認しあったりしました。



4月15日

新年度になり、平成25年度の「精神障がい者地域生活支援事業」の内容について、センター長から説明がありました。ピアサポーターの活動費については、前年度と大きく変わらないと聞き、皆も少し安心したようでした。



その他、対象者さんの今後の支援の方向性についてスタッフから報告があり、ピアサポーターからもこれまで関わってきた印象を踏まえ、色々と意見を出してもらいました。

<札幌圏域地域移行支援協議会>

3月21日に、札幌圏域の精神科病院、市町村障がい担当課、相談支援事業所等の方達にお集まりいただき、地域移行支援協議会を開催しました。当日は雪の影響で急遽欠席となった機関もあり、あらためて圏域の広さを実感…。

協議会では事業報告や次年度の事業計画の検討をした他、平成24年度の法改正で変わった点を再確認し、退院支援（地域移行支援・地域定着支援）の仕組みが変わってからの各地の状況について情報提供をしてもらいました。しかし、圏域内ではまだ当センター以外対象者はいないようで、「どのように地域移行を進めていけば良いか?」「どうやって制度を活用してもらうか?」等について、出席いただいた皆さんと意見交換をしました。



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◆◆◆◆◆

季節は春ですね。雪が溶けて足元も良くなり、どこかに出掛けたくなりますね。先日、自転車の点検を済ませたので、その愛車に乗ってどこに行こうか検討中です♪ポカポカ陽気にサイクリングをするのが今から楽しみです。わ

