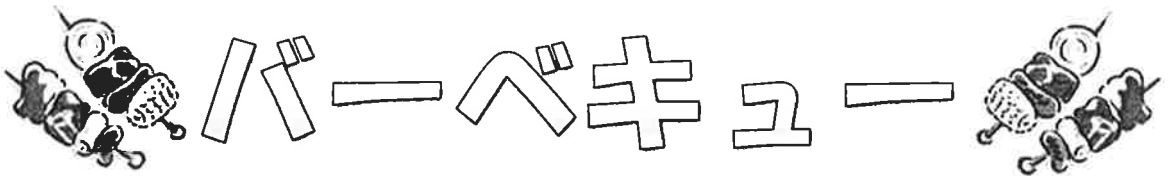


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。



毎年必ず年間行事として声が上がるバーベキューを、7月4日に青葉公園ピクニック広場にて総勢12名で行いました！野外行事となると当然気になるのが天候。前日からぐずついた空模様で気温も低め。当日の予報も傘マークがついており、なんだか怪しい雰囲気。



【火おこし班3人組】

借りているバーベキューコーナーには屋根が付いているため、これまでの経験上からも強雨や強風でなければ実施は可能。とは言っても、雨が降らないに越したことはありません。そんな心配もしながら前日には買い物と野菜の下ごしらえを済ませ、迎えた当日。なんと！傘マークが曇りマークに変化！実際、道中もバーベキューの間も雨には当たりませんでした。皆さんの

日頃の行いが良い証拠ですね♪「質より量！」という希望にお応えして、参加費を昨年より100円多く集めて購入した、生ラムスライス(大)3パック、牛カルビ(大)1パック、ホルモン1袋、鳥串50本、豚串20本、串ウインナー20本、この他にキャベツ、もやし、ピーマン、たまねぎ、なす等の野菜を、約1時間でペロリ。食べるペースより、焼けるペースが遅く、鉄板前に列を作る参加者たち(笑)毎年メに焼きそばを用意しているのですが、まだお腹に入るか問いかけると、ほとんどの人が挙手。用意した9玉の焼きそばと、焼きそば用に用意していた野菜と豚肉もあっという間になりました。

もっと食べたかった、足りないといった声は聞かれなかったので買い物班はひと安心。また来年をお楽しみに！



【食材でいっぱい鉄板】



センター近況報告



花見ウォーキング



5月16日にお花見を兼ねたウォーキングを行いました！利用者ミーティングで桜の開花予想をして、日程を決めましたが、見事的中となりました。満開とまではいきませんでしたが、参加者の方からは「このくらいの桜の方が好き」といった声も聞かれ、風が強く持ち物が飛ばされるといった、ちょっとしたハプニングもありましたが、この時期にしか見られない桜を存分に楽しみました。



ラジオ体操 ～その後の経過～



今年1月からスタートした“夕方の”ラジオ体操ですが、センター開所日はほぼ休むことなくやっている甲斐あって、なんと5月に

100回を迎えました！

現在は140回目に突入しています。体育委員（※ラジオ体操の

声かけ、CDセッティングを行うのが仕事）が中心となって行っていますが、体育委員がいない日でも、だれかれともなく「やるよ～」とスタッフにも声を掛けに来てくれます。やっていてわかったことは意外と気持ちがいいということ。凝った体がほぐれます。継続は力なり！200回目目指して頑張っていきましょう！



バスレク のお知らせ



バスレクとは…？

センターでは4年振りとなる、福祉バス（利用料無料）を利用した小旅行です。

日時：8月29日（木）※時間は未定

行先：白い恋人パーク（札幌市西区）

内容：パーク内の見学やお菓子作り体験を行います。

費用：1,600円程度（入館料＋体験料）

締切：8月21日（水）

※定員19名まで。締切に関わらず、早めの申し込みをお願いいたします。

休館日のお知らせ



お盆休みのため、**8月12日（月）～14日（水）**の期間は

休館とさせていただきます。ご理解とご協力をお願い致します。

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4月・5月・6月に行った内容をご報告します。

4月22日

今回は夢や理想に対する考え方について話し合いました。「節目の誕生日を迎え、夢を見るのはやめて、もっと現実を見なければいけないと思った。皆はどう思うか？」という参加者に対し、「(現実や理想について) 考えたことない」「夢があるのは良い事だと思う」「今の生活に満足している」と、考えにばらつきがあり、結論は出ませんでした。どちらか一方は選べないということですね。

5月27日

人と比べずに済む方法について話し合いました。「悩んだって仕方ないと割り切る」といったシンプルな方法から、「比べて落ち込んでしまうときは、いろんな人に相談したり、出来ている事と出来ていない事を分けて、小さな目標を設定したりして乗り越える」といった具体的な方法まで、悩みを打ち明けた参加者に対して様々なアドバイスがありました。

6月24日

「しばらく親から離れて一人で生活をするようになった」という話から、一人暮らしについて、これからの生活について話をしました。一人暮らし経験の豊富な方からは「最初は寂しいと感じることもあると思うが、段々と楽しくなってくると思う」といった力強い発言もありました。



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

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)

7月29日 (月) 毎月最終月曜日
8月26日 (月) 15:30～17:00

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。

※8月は右記日程とは異なります。毎月第2水曜日
詳しくはお問い合わせ 13:30～15:00
ください。

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

利用者ミーティング

○申し込みの必要はありません。

8月2日 (金) 毎月第1金曜日
9月6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] 8月27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 (TEL 0123-23-3175) 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

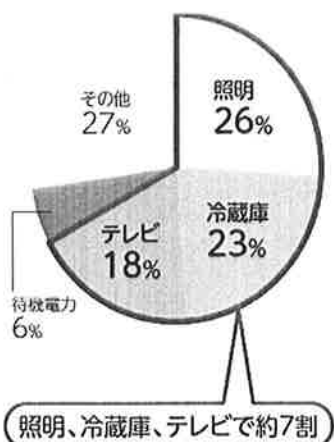
8月7日 (水) 恵庭市保健センター

9月11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。

節電！いつやるの、今でしょ！！

ほくでんから家にお知らせが入っていた記憶もなく、あまり意識してなかった方もいるのではないのでしょうか。今年は地域ごとに割り当てられた「計画停電」というシステムもなく、節電の実感がありませんが、今年も7月1日から9月30日までの平日9時から20時まで節電が求められています。そこで、家で簡単にできる節電方法についてリサーチしてみました。



左記のグラフは、一般家庭の夜8時の電力使用状況のグラフです。照明、冷蔵庫、テレビだけでもたくさん電気を消費していることがわかります。また、電気製品を使っていなくても、コンセントをプラグにいられている「待機電力」が6%もあるのは驚きですね。

9月からは電気代が値上がりするようですし、お財布のためにも今から節電しましょう。

(出典：資源エネルギー庁推計)

節電豆知識

1. 照明器具：不要な照明は消しましょう。
電気の消し忘れも注意！
2. 冷蔵庫：扉を開けっ放しにしない！
扉を開ける時間を少なくする。
3. テレビ：見ていないなら消す！
4. 待機電力：長時間使わない機器のコンセントはプラグから抜く。



夏本番！熱中症、食中毒に要注意！

高温多湿になるこの時期は『熱中症』や『食中毒』に特に注意しなければなりません。熱中症にならないためには“こまめな水分補給”“適度な休憩（屋内へ移動、エアコンや扇風機の利用）”が必要です。食中毒は3大予防と言われている“清潔”“迅速”“加熱または冷却”で対応していきましょう！





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

今回は5月～6月に行った外出支援のうち、“食（しょく）”に関連した部分を中心に報告させていただきます。

<お店で食べる>

外出支援の際に外食をとることがあります。入院中の対象者さんにとっては、外食は楽しみのひとつ。普段給食では出ないもの、好物、出来たて熱々のもの、チラシで気になっていたお店…など、希望は様々。ピアサポーターやセンタースタッフも、なるべく対象者さんの希望に沿えるように、日頃から情報収集などしています。

●就労支援事業所でもある喫茶店へ

夏物衣料の買物などをした時に利用しました。お客さんとして食事しながら、対象者さんは働いている人の様子も気にされていたようです。そこは『障がい者割引』もあり、お得に食事が出来ました。また、買物後の休憩も“食品売り場で買ったアイスをフードコートで食べる”などの節約術をアドバイスして実践していました。

●ピアサポーター行きつけ(?)の定食屋へ

事業所体験の後に、“安くて、おいしく、ボリュームもある”と、ピアサポーターがお薦めの定食屋に行きました。カウンターに並んで座り、たくさんのメニューに目移りしつつ、結局みんな同じ『とんかつ定食』に。注文の仕方、おかわりOKのご飯、お店の人との会話などが新鮮でした。対象者さんも初めはとまどいながらも、“揚げたて”のとんかつや、店特製の南蛮味噌や漬物なども気に入り、ピアサポーターともども、おかわりをしてお腹も満足していたようです。

<料理をする>

対象者さんの誕生日祝いも兼ねて、ケーキ作り（飾りつけ）をしました。

まずは「飾りつけのフルーツは何がよい？」など希望を聞いて、ある程度買うものを決めてからスーパーへ。対象者さんに“商品を選ぶコツ”などアドバイスして、なるべく自分で選んでもらいます。作る時も“お手本”を見せたりしますが、うっかりやり過ぎてしまわないように気を付けないといけません。

ピアサポーターは、デイケア等でのケーキ作りの経験を基に、「果物の大きさはこれくらい」「お皿の方を回したら、クリームがキレイに塗れるよ」などアドバイス。

無事に完成したら、まずは笑顔で記念撮影(*^_^*)をして、『HAPPY BIRTHDAY』を歌ってお祝いしました♪



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◆◆◆◆◆

通勤電車の中で泣ける小説は読んではいけないことに気づいた。涙が溢れて止まらない。周囲の目は気になるが、読まずにいられない。そして、また泣く……。⑦

