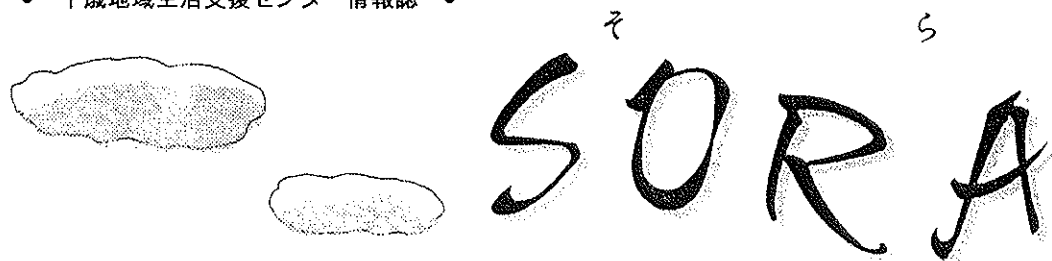


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。

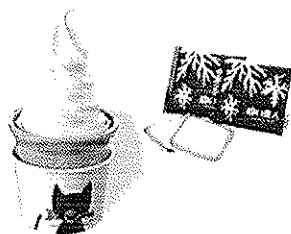
白い恋人パークに行きました！

8月29日に福祉バスを利用して、札幌の「白い恋人パーク」を目指し、バスレクを行いました。当初考えていた“お菓子作り体験”は、予約が一杯で泣く泣く断念…(T_T)。代わりに北広島の「三井アウトレットモール」に立ち寄ることにして、フードコートで昼食を取り、元気な人は短い時間でしっかりお買い物もしていました(*^_^*)

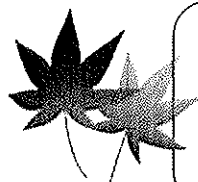


メインの「白い恋人パーク」では、入館する時こそ皆一緒でしたが、いつの間にか、

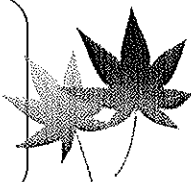
①建物一番上の喫茶店でゆっくりするグループ、②早々に館内を見終わり、お土産選びやソフトクリームを楽しむグループ、③マイペースで見回る人たちに別れて散策。当日は薄曇りで、外にいても心地よい気温。パーク内はお花がいっぱいで、からくり時計やシャボン玉を使ったショーの時間にもちょうどあたり、集合時間ぎりぎりまで楽しんでいました。



久々のバスレクで遠方までいくこともあり、「移動時間など予定通りにいけるだろうか?」「帰る時間は大丈夫だろうか?」とも心配していましたが、シビアに時計と予定表を見比べていた方もびっくりするほど、時間通りに進みました。運転手さんの腕と、担当スタッフの読みと(^_^)、何より参加した皆さんの協力の賜物です!それぞれに楽しんで、笑顔で帰路につくことが出来ました。



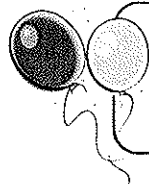
センター近況報告



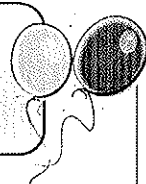
～地域スポーツ交流会のご報告～

9月19日、近郊の精神科医療機関や福祉施設が集まって開催している、地域スポーツ交流会に参加してきました。当センターからは卓球とミニバレーに参加。卓球では1回戦こそ緊張の面持ちでしたが、それも段々とほぐれていき、1セット目の中盤からは練習通りの力を発揮し、そのままの調子で1回戦、2回戦と勝ち進みました。残念ながら3回戦目では、相手の力に及ばず、負けてしまいましたが、参加者からは「応援が力になった」とのコメントが！ミニバレーでも随所で活躍がありました。全体を通して入賞には至りませんでした。天候にも恵まれ、さわやかなスポーツの秋となりました。

選手として参加された方も、応援に来てくださった方もお疲れ様でした！



センター開所10周年記念パーティー 開催のお知らせ



と き：10月26日（土）
14：00～16：30

ところ：千歳市社会福祉協議会
2階 会議室2・3

内 容：実行委員を設け、ただいま企画中！
景品付きゲームやサプライズ
ゲストも！？どうぞお楽しみに☆

参加費：300円

申込み：準備の関係上、必ず
お申込みをお願いします。

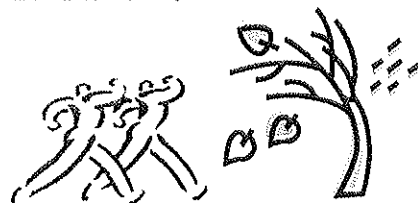


ウォーキング 開催のお知らせ

今年最後のウォーキングです。寒さに負けず、スポーツの秋を締めくくりましょう！

と き：10月30日（水）
13：00～16：00

行先：メムシ公園
コース内容：片道3kmの道のり
※悪天候、中止。



閉館時間変更のお知らせ



10月26日（土）はセンター開所10周年記念レクのため、閉館時間を通常の17：00から13：30に変更し、サービス利用は13：00までとなります。
誠に申し訳ありませんが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

※昼食サービスは通常通り提供致します。



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7月・8月・9月に行った内容をご報告します。

7月29日

最近親族を亡くしたといった参加者の話から、死生観や余生についての話になっていきました。誰も将来や老後への不安を抱えていることが分かりました。

8月26日

「血液検査の数値が悪くなっているものがあり、食生活に気を付けるようになった」と話があり、食生活で気を付けていることを参加者で話しました。

9月30日

最近太ってきたのでダイエットをしているとの話から、先月に引き続き、どのように体調管理を行っているか、それぞれが行っていることを発表し合いました。間食を控える、意識して野菜を食べるようにしているとの声があがっていました。



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

レッツスポーツ（卓球・バドミントン）

○参加される方は前日までに申し込み下さい。

11月13日(水) 毎月第2水曜日

12月11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。

ホワイトの会

○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）

10月28日(月) 毎月最終月曜日

11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。

11月8日(金) 毎月第1金曜日

12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] 11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)まで電話でお申し込み下さい。

こころの健康相談

日時/場所

11月13日(水) 恵庭市保健センター

12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。



社会資源紹介コーナー



ケアホーム・グループホーム
【うたしの家】【さくらの家】

就労移行支援・
就労継続支援B型事業所
【みのりの家】

今回はゆり庵株式会社で運営している、ケアホーム・グループホームの【うたしの家】
【さくらの家】と、就労移行支援・就労継続支援B型事業所の【みのりの家】をご紹介します。



【うたしの家】は、今年4月に開設した、一軒家タイプのケアホーム・グループホームです。千歳市朝日町にあり、市役所や駅までも歩いて行ける距離なのが魅力的です。1階に共有スペースのリビング、お風呂、トイレ、洗面台等の水回りと居室2部屋があり、2階に居室3部屋と宿直室があります。家庭的な雰囲気のホームです。

【さくらの家】は今年9月に開設したばかりの、3階建てのケアホーム・グループホームです。千歳市青葉にあり、こちらも駅まで歩いて行ける、立地条件の良い物件です。もともと社員寮であったところを再利用しており、1階に共有スペースのリビングと食堂、2階に居室3部屋と宿直室、それにお風呂や洗面台、トイレ等の水回りがあり、3階に居室6部屋があります。リビングには大型のテレビが設置されており、利用者同士で楽しめる、くつろぎの空間になっています。



【みのりの家】は今年4月に開設した、就労移行支援と就労継続支援B型事業を行っている事業所です。現在は黒千石という大豆の計量、袋詰め、配送作業を中心に、選挙のポスターはがしや体毛が触り心地の良い衣類に変身する、アンゴラウサギの飼育・管理といった作業を行っています。作業時間は10～15時（昼休憩あり）で、前後30分の時間帯は朝礼や掃除を行っています。取材時は全体で黒千石の作業に入っており、多い時には何千単位で発注があるという中、みなさんそれぞれの役割を全うされ、一致団結して作業に取り組まれていたのが印象的でした。

スタッフの方より「少しでも気になった方はお気軽にお問い合わせください！」とお話がありました。どちらのホームもまだ空室があるとのことでしたので、興味のある方は一度見学に行かれてみてはいかがでしょうか？
【みのりの家】も通所者募集中！現在は自宅近くまで送迎も行っているそうですよ♪

お問い合わせ先
ゆり庵株式会社 さくらの家
住所／〒066-0015
千歳市青葉1丁目9-1
TEL／0123-26-7111

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7月・8月・9月に行った内容をご報告します。

7月29日

最近親族を亡くしたといった参加者の話から、死生観や余生についての話になっていきました。誰も将来や老後への不安を抱えていることが分かりました。

8月26日

「血液検査の数値が悪くなっているものがあり、食生活に気を付けるようになった」と話があり、食生活で気を付けていることを参加者で話しました。

9月30日

最近太ってきたのでダイエットをしているとの話から、先月に引き続き、どのように体調管理を行っているか、それぞれが行っていることを発表し合いました。間食を控える、意識して野菜を食べるようにしているとの声があがっていました。



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

レッツスポーツ（卓球・バドミントン）

○参加される方は前日までに申し込み下さい。

11月13日(水) 毎月第2水曜日
12月11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。

ホワイトの会

○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）

10月28日(月) 毎月最終月曜日
11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。

11月8日(金) 毎月第1金曜日
12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] 11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
電話でお申し込み下さい。

こころの健康相談

日時/場所
11月13日(水) 恵庭市保健センター
12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。

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◆◆◆◆◆

すっかり肌寒くなってきました。秋の到来です。秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋...と色々と言われていますが、私は断然、食欲の秋です。実りの季節とだけあって、この季節にしか食べられないものがたくさん！存分に秋を味わいたいですね。(わ)

