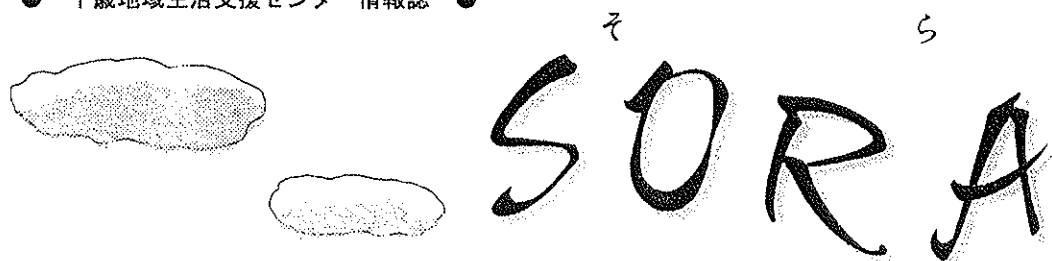


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。

千歳地域生活支援センター 10周年記念パーティー

今年の10月で当センターが開所してから丸10年を迎えたことを記念して、10月26日(土)に開所10周年記念パーティーを開催しました!夏頃から実行委員を中心に準備を進め、当日は20名以上の方がお祝いに駆けつけてくれました~!

懐かしい顔ぶれもある中、センター恒例のクイズゲーム・ビンゴゲームを始め、詩吟やモノマネなどの特技披露、思い出のスライドショーと、盛りだくさんの内容で思い出深いものとなりました。また、『形に残るものを作りたい!』との意見から、会の準備と並行して、文集作りにも挑戦した今回。“センターにまつわること”という内容で原稿を募集したところ、センターを利用するようになったきっかけや現在の利用の仕方についてといった内容で、たくさんの方が文集作りに協力してくれました。この文集はセンター内でも見る事が出来ますので、興味のある方は気軽に見に来て下さいね♪



年末年始に伴う休館について



年末年始に伴い、12月29日(日)~1月5日(日)の間は休館とさせていただきます。なお、12月28日(土)につきましても、大掃除のため、通常利用はできません。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。



センター近況報告



ウォーキング

今年は天候に恵まれず、中止となることが多かったウォーキング。できるとしたら今年はこれが最後というタイミングで、10月末によやく実施することができました。今回は参加者全員が行ったことのない市内の『メムシ公園』を目的地とし、歩数にして1万2千歩。距離にして往復9kmを歩きました。当センターが実施したウォーキングで一番長い距離となりましたが、参加者は全然平気といった様子で、その体力に驚きました！

UNO大会

センターでは2回目となるUNO大会を開催しました。UNO初心者はいなかったため、ハイレベルな戦いとなりましたが、前回大会に続き、今回もTさんの優勝となりました！2大会連続優勝となっているので、UNOに自信のある、我こそはという方！！次回のご参加をお待ちしています。



①クリスマス会

日時／12月25日（水）

13:00～15:00

場所／当センター

内容／茶話会&ゲーム

参加費／無料

締切／参加の方は事前にお知らせください。



センターからの3つのお知らせ

②初詣

日時／1月6日（月）

10時センター出発

内容／千歳神社参拝

※徒歩で移動します。

締切／参加の方は事前にお知らせください。



③百人一首

日時／1月6日（月）

13:00～14:30

1月22日（水）

15:30～17:00

場所／当センター



百人一首に挑戦しませんか？初心者大歓迎！ご参加お待ちしております。

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10月・11月・12月に行った内容をご報告します。

10月28日

頼まれると嫌なことでも断れないといった話題になり、断り方について話し合いました。悪質な勧誘については経験がある方が多く、はっきり断ることが大事との結論になりましたが、友人や知人などの顔見知りであるとうそともいかず、難しいとの声が多くあがっていました。

11月25日

初対面の方とは何を話して良いか分からず、困ってしまうと話があり、上手な方から“こんなところに気を付けながら、話題振りをしている”とヒントを得ていました。

12月16日

今年最後のホワイトの会ということで、“1年を振り返って”という内容で行いました。「前進した1年だった」「去年よりは良い年だった」との評価が多数で、全体的に好転の年だったようです。なかには「人生で1番良い年だった」という方も！来年に向けて、抱負も語りました。



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

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。

1月 8日(水) 毎月第2水曜日
2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）

1月27日(月) 毎月最終月曜日
2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。

1月10日(金) 毎月第1金曜日
2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] 2月25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

1月15日(水) 千歳市保健所

2月12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。



インフルエンザなどの感染症に注意！



毎年この時期になるとインフルエンザなどの感染症が流行します。『感染しない』『広げない』ために以下の点に注意していきましょう。今回はインフルエンザの予防と感染してしまった場合の対処についてご紹介します。



予防には“ワクチン接種”
“手洗い・うがい”“温度と湿度を保つ”が重要！



ワクチン接種は一番効果的な方法です。しかし、感染を完全に防げるわけではないので、その他の対策もあわせて行っていく必要があります。特に手洗い・うがいは基本中の基本とも言われていますので、外出先から戻った後や食事の前など、こまめに手洗い・うがいをしていきましょう。また、空気が乾燥していたり、温度が低い状態であるとウイルスが空中に浮遊しやすくなるので温度と湿度を保つことも大切です。室温20℃、湿度50%が目安です。



感染したら“早めに病院へ”。
“しっかり休養”し“感染を広げない”ようする！



38℃以上の発熱や頭痛、筋肉痛や関節痛などの症状が突然あらわれたら要注意です。インフルエンザへの感染を疑い、早めに病院へ行きましょう。そして、十分な睡眠と栄養をとって、しっかり休養しましょう。また、感染を広げないためにマスクを着用し、人混みへの外出は控えましょう。熱が下がったあともウイルスは体の中に残っているため、しばらくはマスクの着用を継続することが大切です。



精神保健家族学習会のご報告

この学習会は、例年千歳保健所管内の関係機関の方にご協力をいただき開催しています。今回は会場となった恵庭市の関係機関の方に講師を引き受けていただき、10月24日と11月1日の全2回で行いました。1回目は、北海道文教大学池田官司教授の「統合失調症の理解と治療について」の講義で、夜の時間に家族や一般の方も含め計69名の方が参加されました。2回目は対象をご家族に限って日中に行い、同大学の奥村宣久准教授にコーディネーターをお願いし、「家族の対応について」当事者や家族の体験談と講義があり、e-ふらっとの中川相談員からも「社会資源について」の話をしてもらいました。終了後は相談コーナーを設けていましたが、参加された家族の多くが、協力機関の方々に質問や相談をされており、その後の相談につながった方や、地域家族会に参加された方もいたようです。



ピアサポーター活動記

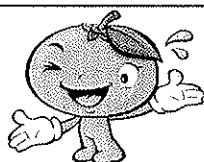


ピアサポーターとは精神障がい者地域生活支援事業を利用して精神科病院の退院を目指す方に対して仕事として外出支援などを行う回復者の方のことです。

平成 25 年度札幌圏域地域移行研修会

北広島市で開催された地域移行研修会に参加してきました。相談技法等についての講義を受けた後、長期入院者の退院や地域での生活をどう支援していくかについての事例報告をグループごとに分かれておこないました。参加した3名のピアサポーターもグループに入って自己紹介をしたり、意見交換では「地域で生活していく為に信頼できる友達をつくるのが重要だと思う！」など、ピアサポーターならではの発言も聞かれました。

なかなか難しい内容でしたが、ピアサポーターは受付などの仕事にも取り組みつつ、熱心に講義を聞いたり、グループワークに参加していました。お疲れ様でした！



定例会報告！

定例会をおこないました！10月に定山溪で開催されたピアサポーター研修会や、11月の地域移行研修会の振り返りをおこない、ピアサポーターからは「研修の内容は難しかったけれど、学んだことを今後の支援に活かしていきたい」と前向きな意見を聞くことができました。また、研修のグループワークで一緒になった支援者の仕事内容についても確認。病院のソーシャルワーカー、就労支援事業所の指導員、相談支援事業所の相談員、保健所や市町村の職員…知っているようで知らない？対象者さんにも関係している支援者や機関のことを勉強する機会となりました。



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◆◆◆◆◆

体調を崩してしばらくダウンしていました…。健康にはうがい、手洗いなど普段の心がけが欠かせないと感じる今日この頃です。皆様もくれぐれもお体、ご自愛ください。⑤

