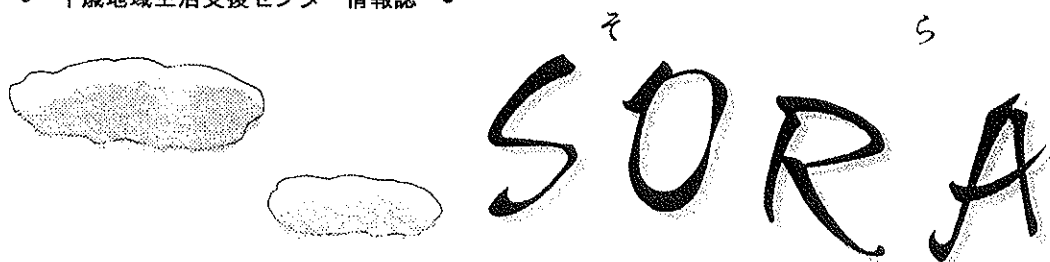


- 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



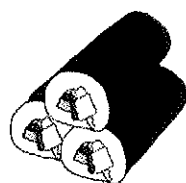
《発行》 社会福祉法人 せらび 千歳地域生活支援センター

〒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。



節分



2月3日に節分レクを行いました！毎年季節の行事として実施している節分レクですが、豆や恵方巻を食べるだけではなく、何か出来ないかと考え、昨年からゲームをして、盛り上がっています。その名も“鬼退治ゲーム”。自分の中の退治したい鬼（今年は食欲鬼や運動不足鬼が多く出没していました）に向かって玉を投げる、的当てゲームです。的には難易度に合わせて、20～200の点数を振り分け、10回投げてその合計点で競います。1位の方はなんと、最も難易度の高い200点の的に命中し、全部で400点を獲得！やりながらコツをつかんだ人、苦戦している人、それぞれでしたが、プレイヤー以外の人も「頑張れ～！」「おいしい！」と応援しながら、一体感のある楽しい時間となりました。

また、その日の夕食サービスのメニューはもちろん恵方巻とあって、申込者が多く、いつも食事を作ってくれている世話人さんも、こんなにたくさんの巻き寿司を作る機会はなかなかないため、苦労していました(^_^)おかげで、みなさんは大満足だったのではないのでしょうか！？また来年をお楽しみにっ！





センター近況報告



百人一首

毎年1月に練習日と大会、2日に分けて行うのが恒例となっている百人一首。子どもの頃に触れて以来の人、過去に参加してセンターで覚えた人、遊び慣れていて全ての札が読める人など、参加者の経験値は様々でしたが、チーム戦で実施。お気に入りの札が取れた時やチームが勝利した時には歓声があがるほど、盛り上がりました。

カラオケ

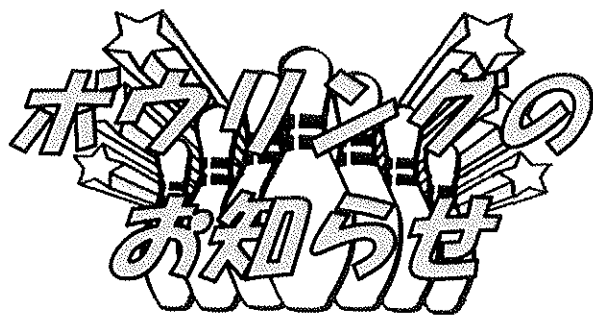
定期的に「行きたい!」と声があがるカラオケ。今回は詳しい方から教えていただき、一番曲数の多い最新機種で行いました。アニメソングから演歌まで、幅広いジャンルで楽しみました。1グループが少人数だったのもあり、「たくさん歌えた!」と皆さん大満足の様子でした。



利用者ミーティングのお知らせ



千歳地域生活支援センターでは毎月1回、月始めの金曜日に利用者ミーティングを行っています。このミーティングでは、利用している皆さんからの意見を聞いて話し合いを行ったり、行事の日程・内容を検討したりしています。次回4月のミーティングでは平成26年度(平成26年4月から平成27年3月まで)の年間行事を検討します。その場で大まかな行事日程・内容を決めていきますので、行きたい場所やしたいことがある方は、ぜひ参加していただき、たくさん意見を出してほしいと思います!年に1度の機会となります。ご参加、お待ちしております!



日時: 3月26日(水)
15:30~17:00
場所: フジボウル
(千歳市北斗4丁目1-6)

集合: 現地集合 15:30

センター集合 14:40

参加費: レンタルくつ代315円と
ゲーム代300円のあわせて
615円掛かります。

※2ゲームする方は+300円。

移動: センター集合の方は公共交通機関の
ピーバスを利用します。そのため、
別途バス料金が掛かります。

申込み: 参加の場合は前日までに
お知らせください。

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。2月は参加者が少なく中止となってしまいましたので、今回は1月に行った内容をご報告します。

1月27日

参加者の一人から「聞き上手になりたい!」と話があり、聞き上手な方の特徴などから、みんなでそのコツについて考えました。“相槌を打つ”“共感を示す”“相手に話をさせるように話題を持っていく”等といった方法が出ましたが、「どれも自分には難しい」といった声も…。最終的には相手の話に耳を傾けられるよう“自分の心に余裕をもつこと”が聞き上手になるための最大の近道であるとの結論に達しました。



ホワイトの会では参加者を募集しています。
現在は少人数で行っておりますので、
初めての方もお気軽にご参加ください♪



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お申し込み下さい。
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)

3月31日 (月) 毎月最終月曜日
4月28日 (月) 15:30～17:00

3月はボウリングを行います。詳細は左のページをご覧ください。

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お申し込み下さい。

3月26日 (水) 毎月第2水曜日
4月 9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。

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

4月4日 (金) 毎月第1金曜日
5月2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] 開催日未定

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
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

4月 9日 (水) 千歳市保健所

5月14日 (水) 恵庭市保健センター

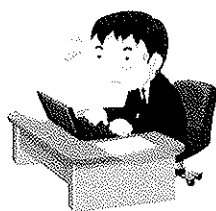
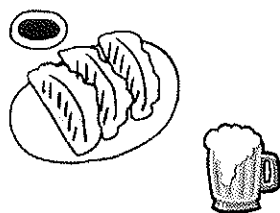
※前日の午前中までに予約が必要です。
お問い合わせは、千歳保健所
(TEL 0123-23-3175)まで。

千歳市民、センタースタッフとしての2年間を振り返って

センタースタッフ K・F

千歳市に転居し、千歳地域生活支援センターに勤めるようになって早いもので2年が過ぎようとしています。千歳は正直、住むまでは馴染みの乏しい土地でしたが、住めば都！…ではないですが、今ではある程度生活にも慣れ、市内のどこに何があるのかも目ぼしい場所については大体わかるようになってきました。

最近は某ショッピングモールに入っている中華屋さんなど、行きつけ？のお店も出来て休日は餃子をつまみにビール(適量です！)を飲んで楽しく過ごさせてもらっています(笑)。



センターでの仕事は平成24年度から段階的に作成対象が広がったサービス等利用計画の作成に追われて忙しい毎日をごしております。この業界で働くようになって約10年になりますが、おそらく訪問や会議の数は今が最も多いかと思います。

ですが、その分だけいろんな地域、立場の方とお会いすることができ、助けていただいたことも多々あって、改めて人と人とのつながりのなかで、なんとか仕事をさせてもらっていると実感している今日この頃です。

計画の作成も来年度には障がい福祉サービスを利用する、すべての方が対象となります。

皆さんにお力を貸していただく機会も増えるかと思いますが、今後もどうぞよろしくお願いいたします。

Thank you



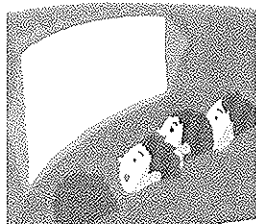


ピアサポーター活動記



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事です。

<研修報告>



2月初めに『むかしMattoの町があった』という映画上映会に苫小牧まで行ってきました。“Mattoの町”というのは精神科病院のことで、1960～1970年代にバザーリアという精神科医が取り組んだイタリアの精神保健改革を描いたものでした。当時の精神科病院内の様子、地域に出からの周囲の偏見など、ショックな場面もありましたが、患者さんや周りの人達が変わっていく様子など、約3時間(!)という長さを感じさせない、とても見応えのある内容でした。

ピアサポーターも「改革によって病院が劇的に変わり、彼等に笑顔が戻って来て、彼等自身が意見を出し合い、自己主張が出来るようになったのは本当に良かったと思います」と、もっと多くの人に観てもらいたいと話し、ピアの仕事への思いも新たにしていたようです。

<支援報告>

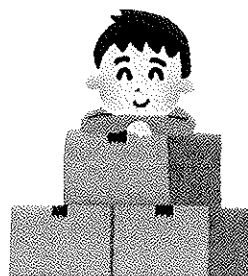
対象者さんの退院日が決まり、必要品の買物や役所での手続きに同行するなど、支援が続きしました。

家電選びでは、店員さんが少なく大分待たされたりもしましたが、ピアサポーターが話しかけたり、展示品で使い方の確認をしたりしながら時間をつぶしました。また、寝具なども色んな種類があり「どんなのが良いか？」と悩む対象者さんに、好みを訊きながら一緒に商品を手に取り、じっくり時間をかけて選んでもらっていました。

短い期間に買物など長時間の外出が続きましたが、対象者さんは家具の組み立てなども自ら一生懸命行い、元気に新しい生活をスタートさせています。



「(対象者さんは)一生懸命で、時折笑いもあります。新生活でも早くとけこめる性格でありましょう。自分自身に応じた、新しい一歩を歩んで頂きたいです。」(ピア)



<札幌圏域地域生活移行支援協議会>



平成25年度の事業報告や、地域移行・地域定着支援の状況報告などを行いました。また、参加した各市町村、精神科病院、相談支援事業所等との情報交換・意見交換など行いました。

これまで障がい福祉サービス関係の法律の改正などが続きましたが、平成26年4月には『精神保健福祉法』の改正もあり、精神科病院の中も色々と変わってきそうです。法改正のことは、たくさんの資料で難しい内容でしたが、ピアサポーターからは「定例会などであらためて勉強して、もう少しきちんと理解したい」との声もあがっていました。

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◆◆◆◆◆

本州は桜が咲いているところもあるようですが、北海道はまだまだ先の話ですね。皆さんは何で春を実感しますか？私はつくしやふきのとうが顔を出してくると「春だなあ～」と実感します。⑥

◆◆◆◆◆

