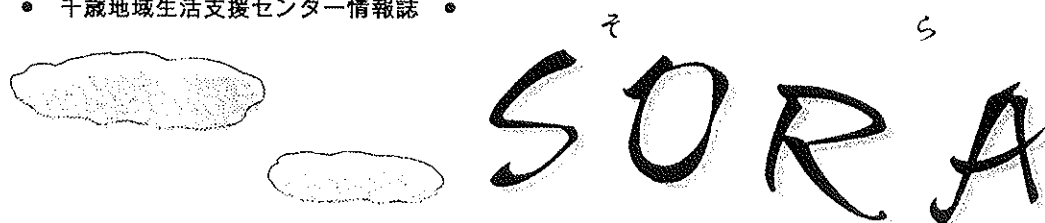


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



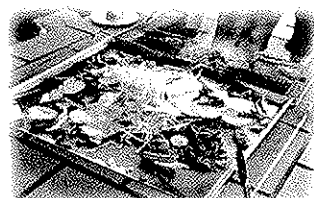
《発行》 社会福祉法人 せらび 千歳地域生活支援センター
〒066-0041 千歳市清水町4丁目15番1号 TEL(0123)40-6323

※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。



毎年恒例のバーベキューを7月8日に青葉公園で行いました。屋外行事は天候の心配がつきもので、センターで行う行事はあやしい雲行きということも少なくなかったのですが、今回は珍しく(?)心配がいらぬほどの晴天に恵まれました!

公園と言っても広く、バーベキューコーナーまでの道のりは暑く長いものでしたが、皆さん休むことなくせっせと歩き、30分以上掛けてやっと到着。ジュースで乾杯をして、喉を潤したあとは、炉を囲んで、ジンギスカンや焼き鳥、野菜、キノコ、最後には焼きそばも登場し、お腹いっぱい頬張りました。



鉄板上の食材たち♪

バドミントンやミニバレーなどの遊び道具も持って行ってはいたのですが、「お腹がいっぱいで動けない…」という声が多数あり(^_^)、食べ終わった後は日陰で涼みながらまったりと過ごしました。

休館のお知らせ

申し訳ありませんが、**8月14日(木)~17日(日)**はお盆休みのため休館とさせていただきます。

また、**8月26日(火)**も行事のため休館となりますので、よろしくお願いいたします。



センター近況報告



サークル活動 始動！？

今年度最初の利用者ミーティングで、「カラオケ」や「ウォーキング」などの催しについて、サークル活動化して、もっと利用者で主体的にやっていってはどうか？との意見が持ち上がり、条件などについて検討してきました。このほど、立ち上げ条件を【①会員が3名以上いること、②代表者が決まっていること、③活動期間の開始・終了を明確にできること】と定め、サークル募集をしているところです。具体的には動き出していないものの、興味を抱いている方は数名おり、もう間もなく始動！？といったところです。

前号でもお知らせしていた、

バスレクの詳細が決定しました！

日 時：8月26日（火）9：30～17：00

行 先：小樽市（中心街）

移 動：福祉バス

バス乗降場所：当センターと恵庭駅

参加費：昼食代や買い物代は各自負担となります。

交通費の負担はありません。

締 切：8月18日（月）

バスレク のお知らせ

タイムスケジュール

9:30 センター出発

9:55 恵庭駅出発

11:10 小樽到着

コース別グループ行動

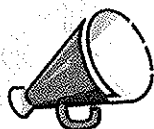
15:10 小樽出発

17:00 センター到着



当日は「散策コース」「買い物コース」「食べ歩きコース」の3つのコースに分かれてグループ行動を行います。参加される方はコース内容を確認の上、いずれかのコースを選んでスタッフまでお知らせください。コース内容の詳細は当センターにお問い合わせいただくか、センター内の掲示物をご確認ください。

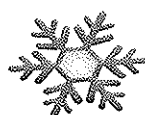
地域スポーツ交流会 のお知らせ



千歳・恵庭・北広島市内の精神障がい者同士の交流を目的として開催している「地域スポーツ交流会」が9月18日（木）10時半から千歳市総合武道館で行われます。当センターも出場予定です！事前申し込みのいない種目や交流ゲームもありますので、興味のある方はスタッフまでお知らせください！もちろん、応援・見学のみも大歓迎です♪



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5月、6月に行った内容をご報告します。

5月26日 小さな子どもとの付き合い方について話し合いました。近所に自転車の乗り方が危ない子供がいるとの話から、その親世代に思うことといった内容に展開していきました。話しかけたり、注意をするのも親や周囲からどう思われるかということを考えると、一種の「賭け」であるといった話も出ていました。気軽に声を掛けるのも、時代柄、難しいですね。

6月30日 「他の人が家でどのように過ごしているのか知りたい」といった意見があり、家での過ごし方について情報交換をしました。ある人は座る暇もないくらい何かかしらしていると話し、またある人はご飯を食べてお風呂に入って寝ると話していました。



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。

8月20日(水) 毎月第2水曜日
9月10日(水) 13:30～15:00

※13:30に千歳市スポーツセンターに集合。
当センターからスポーツセンターまで車で送迎あり。

日程を変更
しています。

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)

8月25日(月) 毎月最終月曜日
9月29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。

9月5日(金) 毎月第1金曜日
10月3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26日(火)

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
電話でお申し込み下さい。

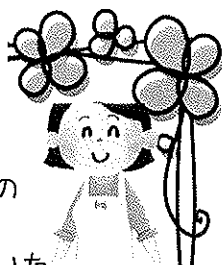
こころの健康相談

日時/場所

9月10日(水) 北広島市福祉センター
10月8日(水) 千歳保健所

※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。

センターの活動いろいろ ～精神障がい理解のための活動～



先日、市内の居宅介護（ヘルパー）事業所に依頼され、ヘルパーさん達の勉強会でお話をする時間をいただきました。

当センターで関わっている精神障がいの方も、既に何人も支援に入っていたいている事業所でしたが、精神疾患による「生活のしづらさ」についてなど、センターで関わっていて感じることや、普段利用者さんからの声として聞いていることなどを中心に、ヘルパーさんに期待することなども、お話をしています。

精神障がい者がホームヘルプサービスの対象になって間もない頃は、「よく分からない」等と躊躇されてしまうことも多く、受け入れてくれる事業所を探すのに苦労しましたが、今ではだいぶ利用されている方も増えてきたように感じています。

精神障がいの方は「やったことがない（不安）」「意欲がわかない」等で、（今は）出来ていないこともあるので、ヘルパーさんと一緒に取りくみながら、自分で出来るようになることを目標にして関わってもらえる場合が多いことなどもお伝えしました。

＜ホームヘルプサービスを使って良かったことの例＞

- ・定期的に来てくれるだけでも安心。話しながら一緒に家事をするのが楽しい。
- ・ヘルパーさんが来る前に少しきれいにしておかないと！と思う。
- ・ひとりだとやる気にならない。ヘルパーさんとだとやれる（動ける）。
- ・掃除の仕方や料理を覚えたい！一緒にやりながらだと分かりやすい。



*今回はヘルパーさん達からでしたが、他にも要請があれば出来る範囲で対応していきたいと思っています。「こんな風な話をしたい」などありましたら、まずはセンターまで、ご連絡・ご相談ください。

夏本番！

食中毒、熱中症に注意！

気温や湿度が高いと、食中毒や熱中症を引き起こす可能性が高くなります。注意しましょう！

食中毒を予防するためには、“生鮮食品などを購入した際はすぐに帰宅し、冷蔵または冷凍する”
“生の肉や魚を切った後の包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品を切るのはやめる”
“食品を室温に長く放置しない”などが大切です。

熱中症を予防するためには、“帽子をかぶったり、日傘をさすなどして暑さを避ける”“のどが渇く前にこまめに水分補給をする”最近では室内にいても熱中症に掛かることがあるので、“室内温度の把握や調節”なども大切です。これらはほんの一部ですので、掛からないために、もし掛かってしまった時のために、対策や対応をぜひ調べておいてくださいね！



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。

定例会報告！

～6月～

対象者さんへの支援に必要な手続きや、「～したい！」などの希望があった場合に、千歳市内のどこに行けば何ができるのかを地図にした「ピアマップ」の作り方について話し合いました。対象者さんがわかりやすいような地図を作る為にデザインを考えたり、どの地域を中心に書いたらいいのか意見を出し合いますがなかなかまとまらずに悪戦苦闘…(?) いや、完成に向けて前向きに検討しております！



～7月～

ピアサポーターやセンタースタッフに依頼のあった、外部の研修会や勉強会等での発表について、話し合いをしました。ピアサポーターからは、普段の生活で工夫していること、現在誰にどんな部分を支援してもらっているか？などあらためて話を聞き、それぞれの生活状況や日中の活動場所での取り組みなどを確認しました。



センタースタッフからは、「精神障がい者の権利擁護」というテーマの依頼に対して、当事者として偏見や権利侵害と感じたこと、また、どんなことを伝えて欲しいか？など質問し、ピアサポーターから意見やアイデアをもらいました。

★ピアサポーター募集のお知らせ★

千歳地域生活支援センターでは現在ピアサポーターを募集しています！
精神科病院からの退院を目指している方への支援を一緒におこなってみませんか？

ピアサポーターへの応募の条件は

- ① 精神障がいの当事者であること
- ② 病状が安定していること
- ③ きちんと通院したり、必要な支援を受けたりしていること
- ④ 周囲の人と協力して行動出来ること など

* 支援者（病院や施設等のスタッフ、保健師さんなど）からの推薦が必要になりますので、ご応募いただいた後、普段の様子などお話を聞かせてもらいます。

興味のある方、詳しく聞きたい方は、ご連絡ください。

千歳地域生活支援センター TEL：(0123)40-6323 担当：奥貫・福澤



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!」「自分が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っております。どんな事柄でもいいので、お知らせください。

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、ご連絡ください。※一部取り扱っていない物もあります。

■■■■■ 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一室を無料で提供しています。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 ◆◆◆◆◆

『冷夏』とは誰が言ったものか、暑い日が続いていますね。暑いのはどちらかというと苦手ですが、夏は好きです。日が長いのでどこかに出掛けなきゃ!という気持ちになりますよね。先日は十数年ぶりにさくらんぼ狩りに行ってきました!ただいま夏を満喫中です。⑥

