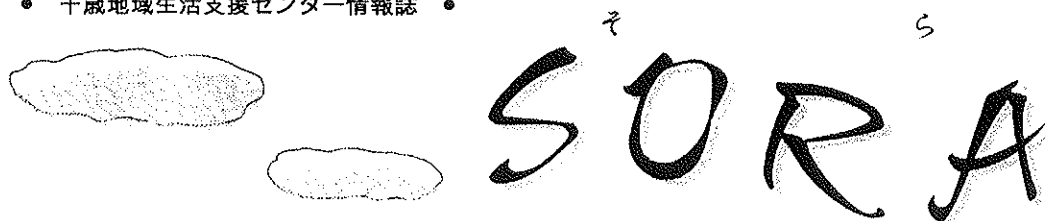
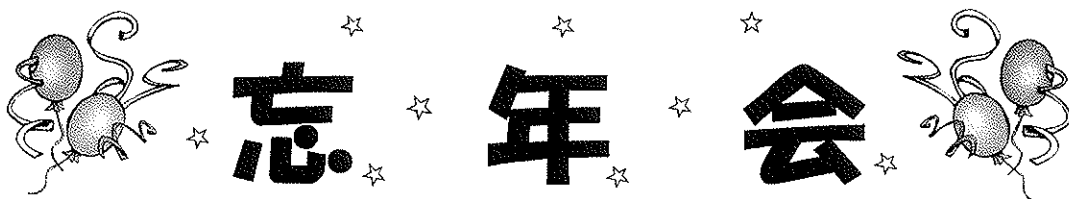


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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し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。



12月18日、今年の締めくくりに忘年会を行いました。忘年会は、年内の苦労を忘れ、来年に向けて景気づけるために行われるそうですが、今年を忘れる前に、今年の出来事を思い出そう！ということで、「アナタはいくつ覚えている！？2014年〇×クイズ！！」と題して、今年起きた出来事を〇×クイズにして出題しました。ソチオリンピックやワールドカップなどのスポーツ関係、アナと雪の女王や妖怪ウォッチなど、今年流行したものの中から全部で20問出題。全員が15問以上正解し、好成績を残しました。一番正解数の多かった方には寒い冬を乗り切れるよう、ブランケットやコーンスープの素など温まれるグッズを景品としてプレゼントしました！最後は、今年の感想を一人ずつ述べて、お開きに。「充実していた」「予期せぬことが起きて、周囲に迷惑をかけてしまった」「センターのレクで小樽に行けたのが楽しかった」など、1年の感想はそれぞれでしたが、忘年会の趣旨の通り、今年起きた嫌なことはすべて忘れて、来年に期待しましょう！



休館のお知らせ



年末年始のため、平成26年12月30日(火)～平成27年1月4日(日)は休館とさせていただきます。なお、12月29日(月)につきましても、大掃除のため、通常の利用はできませんので、ご了承ください。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



近況報告



出前講座

11月のレッツスポーツは出前講座を利用して行いました。今回受講したのは「がんばらない運動のすすめ」。健康づくりについてや、がんばらずに体を動かすコツについて保健師さんから教えていただきました。その後、椅子に座ったままでできるストレッチを全員で行い、最後は音楽に合わせて体を動かしました。音楽に合わせるとなると予想以上に早く手足を動かさねばならず、奮闘しながら全員3分間踊り切ることができました！「じんわり体が温まって良かった」「楽しかった」などの感想が聞かれました。

♪ レクのご案内 ♪

初詣



千歳神社に初詣に行きましょう！

日時：1月5日（月）10時 当センター出発

移動：徒歩

締切：出発時間までにセンターにお集まりください

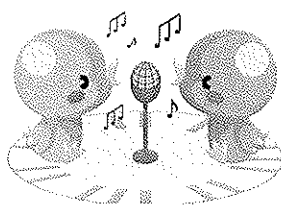
※終了後は、センターにてお汁粉を提供します。

※徒歩移動のため、暖かい服装でお越しください。

悪天候時は中止とします。



カラオケ



日時：1月23日（金） 時間未定

場所：歌屋 千歳店

集合：当センターまたは現地集合どちらでも可

※当センター集合の方は歌屋まで徒歩で移動

費用：700円程度

締切：1月20日（火）までにお申込ください



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。10月は人数が少なく中止になってしまったため、今回は11月に行った内容をご報告します。

11月25日(火)開催

今回も初めて参加する方がおり、自己紹介をしてからのスタートとなりました。今回は「やらなくてはいけないことを後回しにしてしまう」といった悩みに対して、大きく分けて“やることリストを作って、一つずつクリアしていく”という意見と“そんな時は思い切ってやらない。好きなことをする”という意見が出ました。“やることを1つやったら、やりたいこと1つする”といった、バランスをとりながらやっていく方法も提案され、悩みを相談した方からは「貴重な意見を聞けて良かった。活かせるように頑張りたい。」との感想が聞かれました。



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

レックススポーツ

○前月または当月の利用者ミーティングで内容や開催日
を決定しています。詳細はお問い合わせください。

月1回開催 (開催場所・日時未定)

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26日(月) 毎月最終月曜日
2月23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9日(金) 毎月第1金曜日
2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】 2月10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

1月14日(水) 千歳保健所
2月12日(木) 恵庭保健センター

※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。



お正月太りストップ!



冬は外に出るのもおっくうになり、運動不足になりがちですよ。これからの季節は食べ物の誘惑も多く、気がついたら体重が…なんてことも少なくありません。健康体でいるためには適度な運動が必要です。今回は普段の生活の中で運動を取り入れるコツをお伝えしたいと思います。

コツ① 階段を使う

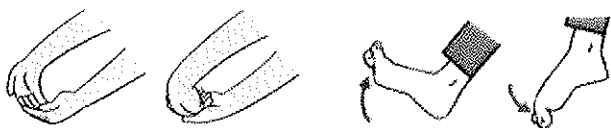
隣に階段があっても、エスカレーターやエレベーターを使う機会が多くありませんか？ 階段の上り下りは平坦な道を歩くよりもカロリーを消費できます。「下り」よりも「上り」の方が消費カロリーが高く、1段上ると0.1キロカロリーの消費。10段上ると1キロカロリーの計算です。意識して階段を利用してみるといいかもしれません。



コツ② なから体操

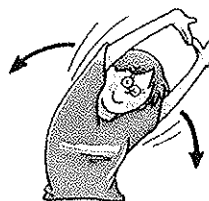
テレビを見たり、音楽を聞きながら体操やストレッチをする。残念ながらストレッチだけでは、体重の減少には繋がりにくいとのことですが、体操やストレッチをすると血行が良くない、早く疲れがとれたり、冷え性の改善にも効果的なのだそうです。少しですが、ストレッチの方法をご紹介します。

手首・足首のストレッチ



甲側に指を向けて反る。その反対も。

肩・背中ストレッチ



頭の上で手を組んで左右に倒す。手を組むのが難しい人はタオルを使ってもOK。

コツ③ こまめに家事をする

家事をするだけでも、脂肪は燃焼します。性別や体重で変わってきますが、例えば体重50kgの女性の場合、掃除機を15分かけると35キロカロリー、10分お皿を洗うと20キロカロリー、カートを使わずに買い物をする32キロカロリーを消費することができます。

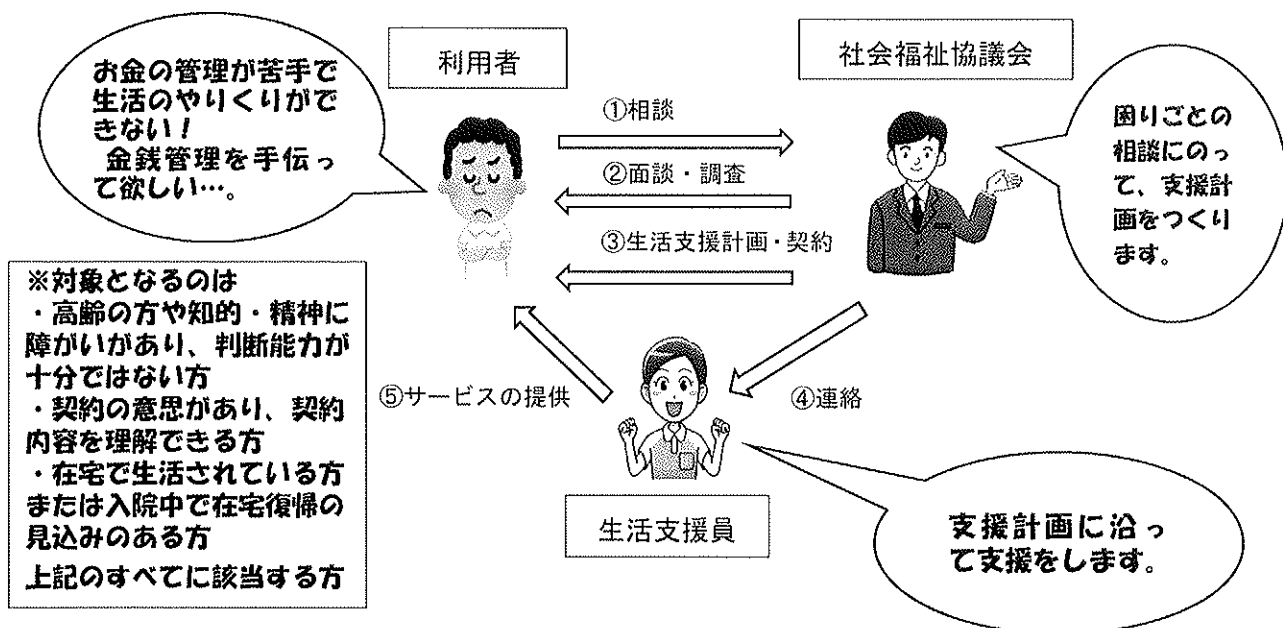


どうでしたか？ ちょっと意識すると、できそうなものもありますよね。運動には「生活習慣病の予防」「アンチエイジング(老化防止)」「ダイエット」「ストレス解消」などの様々な効果があります。1回30分以上の運動を週2回以上、最低1年続けている人のことを「運動習慣のある人」と言うそうですが、大切なのは、「無理せず自分に合った運動を続けていくこと」です。上記の3点を取っ掛かりにして、運動習慣を作っていきましょう!

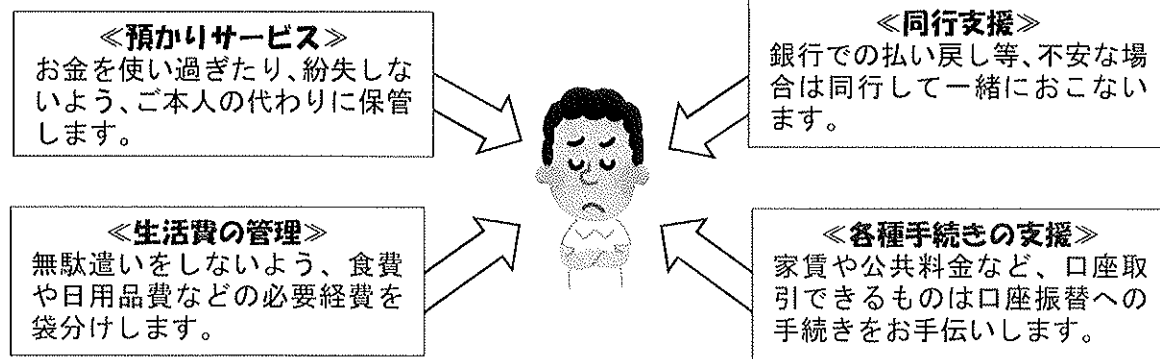
日常生活自立支援事業のご案内

日常生活自立支援事業とは？

福祉サービス利用の手続きや、生活費の管理、年金証書などの大切な書類の預かりをお手伝いする社会福祉協議会実施の事業です。

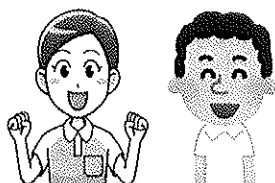


どんなことをしてもらえるの？



支援内容は、ご本人の困りごとや希望をお聞きして、一緒に考えながら決めます。利用料金などの詳細はお住まいの地域の社会福祉協議会にお問い合わせください。

定期的に訪問して、支援します。



お金の悩みが少なくなり、一安心！

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

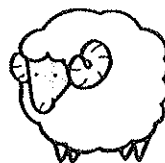
TEL (0123) 40-6323

FAX (0123) 40-6004

E-mail chitose-center@cocoa.ocn.ne.jp

◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆

今年も残りわずかとなりましたが、実感がわかず年賀状の準備などが、はかどりません。時の流れの早さに驚いている今日この頃です。来年は1日1瞬?を充実させていくのが目標です。皆様、今年1年どうもありがとうございました。良いお年をお迎えください。㊗



来年は
来年

