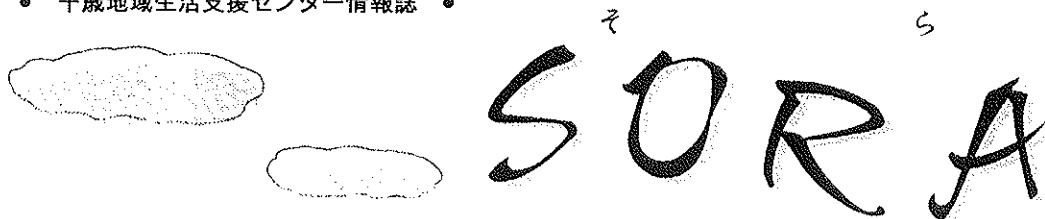


- 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。



平成26年度事業報告



現在、当センターでは、大きく分けて以下の3つの事業を行っています。
それぞれについて、主な内容をご報告します。

◆相談支援

相談件数は、延べ5,052件ありました(千歳市の方~3,907件、千歳市以外の方~1,145件)。相談形態は“電話”が一番多く約80%でした。相談内容では、「話し相手」(比較的軽微な相談)が18%、「精神疾患」(症状や薬、病院のことなど)が17%、その他「対人関係」「家族関係」「就労」の相談も順に多くありました。また、障がい福祉サービスを利用する際の“サービス等利用計画の作成”が85件、サービス利用開始後の状況確認や調整など(モニタリング)が225件と、それぞれ前年度より増えています。



◆地域活動支援センター(場の提供や生活支援など:延べ件数)

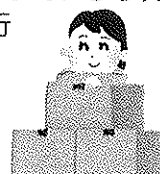


憩いの場の利用は2,666人、食事サービスは1,078人、入浴サービスは872人でした。食事サービスはひとり暮らしなどの固定の利用者の他、食生活の見直しや生活リズム作りなどで、一定期間利用されている方などもありました。レクリエーションでは、何とか20名以上の参加者が集まり、大きい福祉バスを借りて小樽の日帰り旅行など行くことも出来ました。

◆精神科病院に長期入院している方の退院支援

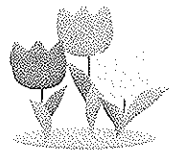
北海道から委託を受け、長期入院している方が安心して退院できるように、研修などの啓発活動や地域の支援体制作りを行っています。精神障がい回復者である“ピアサポーター”も一緒に活動してもらっています(このSORAでも時々活動報告しています)。

実際の支援部分は個別給付(障がい福祉サービスの一つ)の『地域移行支援』『地域定着支援』になりますが、長期入院となっていた1名の方を支援して、年度内に退院されました。





センター近況報告



大昼食会

大昼食会と題して、センター内でお好み焼きとたこ焼きを作って、皆で食べました。

たこ焼き作りは初めてという方が多く、焼きの工程に順番に挑戦。まあよく出来た時の感覚がやみつきになり、夢中になる方が続出。もちろん、味も美味しく、お腹もいっぱいになり、大満足の昼食会となりました～！



DVD鑑賞

DVDをレンタルし、映画『テルマエ・ロマエ』を鑑賞しました。雰囲気を出すために、部屋を暗くし、コーラを片手にポップコーンを頬張るという、映画鑑賞定番のスタイルで実施。話の内容も、古代ローマ帝国の浴場設計技師が現代日本の銭湯にタイムスリップしてしまうというユニークな設定で、「楽しかった」「感動した」との感想が聞かれ、大好評でした！

レッツスポーツ

5月のレッツスポーツはウォーキングを行いました。

午前中に出発し、昼食はお寿司（なんと10貫で500円のお得ランチ！）を食べ、全部で約9kmの道のりを歩きました。普段から歩いている方、そうでない方でペースや疲れ具合は違いましたが、

参加した8名全員完歩することが出来ました！

健康増進のため、定期的にウォーキングを行いたいとの声があり、今年度は雪が降るまでの間、奇数月にウォーキングを行っていく予定です。



～次回レッツスポーツのお知らせ～

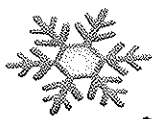
6月のレッツスポーツはパークゴルフを行います。17日(水)に千歳市内のパークゴルフ場で行う予定です。雨天時は24日(水)に順延します。詳細はお問い合わせください！

年間行事決定！

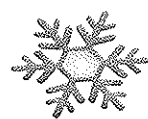
4月に行った利用者ミーティングにて今年度の大まかな年間行事が決定しました！

夏にはバーベキューとバスレク in 旭山動物園、秋にはセンター開所12周年を祝う、通称 **12周年レク**、冬には **忘年会（またはクリスマス会）** 等々今年も様々な行事を行っていきます。皆様のご参加をお待ちしています！

※各行事の詳細については、毎月第一金曜日に行っている利用者ミーティングの中で話し合いをしながら決めていきます。ぜひ利用者ミーティングへもご参加ください。



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。今回は2月・3月・4月に行った内容をご報告します。

2月23日(月)開催

参加者の一人から「自分は相手の反応がいつもより冷たいと感じて、気落ちしてしまうことが多い」と話がありました。「思い込みでは」「相手が友人や家族なら、時間が解決してくれるので心配いらないと思う」などの意見の他、「挨拶して様子をみてる(挨拶の印象で相手の調子を判断)」といった、具体的かつ難易度の高い意見も出ていました。

3月30日(月)開催

年度末ということもあり、今後のホワイトの会の持ち方について話し合いました。以前は、テーマを決めて参加者を募っていたこともありましたが、「その時にしたい話ができないこともある」との声があり、参加者がその都度、話題を提供する今のスタイルになりました。話し合いの結果、今年度も今のスタイル、日程で行っていくことが決まりました。

4月23日(月)開催

ストレスと上手く付き合っていく方法について話し合いました。悩みを打ち明けた方は、「自分の場合は楽しいことや興味のあることをしても、ストレスが解消されることはなく、残ったままになってしまい、溜まると爆発してしまう」と言い、他の参加者も頭を悩ませながら、何か良い方法はないかと真剣に向き合っていました。すっきりするような解決方法は見つかりませんでしたが、「自分で溜まっていく過程が分かるなら大丈夫。良くなるよ。」といった心強い言葉のプレゼントがありました。



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お申込み下さい。
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

○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(6月の内容は左ページに掲載)

ホワイトの会

○参加される方は当日14:30までに
お申込み下さい。

○会費100円(お茶菓子代)

6月29日(月) 毎月最終月曜日
7月27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。

6月5日(金) 毎月第1金曜日
7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25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
電話でお申込み下さい。

こころの健康相談

日時/場所

6月10日(水) 北広島市福祉センター
7月 7日(火) 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。

社会資源紹介コーナー

就労継続支援A型事業所 帆の風



今回は『就労継続支援A型事業所 帆の風』に取材に行ってきました！

帆の風では、インターネットを利用して、中古ビデオを販売する仕事を行っており、商品のクリーニング、出品、梱包、発送が作業内容になります。

出品する際の商品の写真撮影だけは、技術がいるため、一部の方のみの作業になるとのことでしたが、それ以外の作業はひと通り行っていく形になるそうです。1日の中ではパソコンを使って出品作業をすることが多く、勤務時間は10時から15時（休憩含む）。

現在、1日4時間、週5日勤務出来る方を募集中です。

男女比率は半々で、約20名の方が一つのフロアで働いています。平均年齢は30代後半で、和気あいあいとした雰囲気です。希望者には千歳駅まで送迎も行っていますが、マイカー通勤もOKとのことでした。

スタッフの方からは「パソコンに触れたことのない方でも、慣れれば大丈夫。マニュアルもあり、丁寧に教えるので安心してください。」と話がありましたよ♪



問い合わせ先 「株式会社 帆の風」

住 所／千歳市朝日町2丁目1-2

PP千歳ビル2階

TEL／0123-26-5577（担当者まで）

♪就労継続支援A型事業♪

障害福祉サービスの一つで、一般企業での就労が困難な方を対象に、雇用契約（＝最低賃金を保障）に基づいて、就労の機会を提供し、就労に必要な知識・能力の向上を図ります。就労準備が整った方には、一般就労に向けた支援も行っています。

★リサイクルコーナー★

当センターでは、不用品とゆずってほしい物を募り、有効利用のための調整を行っています。

ゆずってほしい物～自転車

※買物や通学・通勤などの用途に適している大人用自転車



ゆずってくださる方は、当センターまでご連絡ください

知っていますか？



障がい者計画と障がい福祉計画

皆さんは「障がい者計画」と「障がい福祉計画」を知っていますか？「障がい者計画」は障害者基本法に定める市町村における障がいのある人のための施策に関する基本的な計画です。

「障がい福祉計画」は障害者総合支援法に定める障害福祉サービスの提供体制の確保、その他障害者総合支援法に基づく業務の円滑な実施に関する計画として策定されます。

「障がい者計画」のなかでは、障がいのある人もない人も全ての人が住み慣れた地域で共に暮らしていくことができるよう、生活や仕事、医療や教育についてなど、障がいのある人を取り巻く各分野における課題と課題解決に向けた基本方針・主要施策が示されています。また、「障がい福祉計画」では障がい者計画を推進していく為に必要な障害福祉サービスの見込み量とその方策が定められています。

自分が住んでいる市町村の福祉の動向や、利用している障害福祉サービスの現状や今後について把握しておく為にも、ぜひ一度「障がい者計画」及び「障がい福祉計画」をご覧になってみてはいかがでしょうか？

詳しくはお住まいの市役所の障がい福祉担当窓口までお問い合わせください！



利用者の声

利用者の方から、今の想いを綴った詩と作文コンクールにて知事賞を受賞した喜びの声が届きました！

失敗した
あれだけ一生懸命やったのに
悔いが残った
悔いが残るうちは
まだ一生懸命さが足りないということ
成功する事を考えるよりも
悔いを残さない事を考えよう
さあ
一日一日を全力で生きよう

次へ

瞬

『知事賞』受賞

障がい者への理解を広める全道作文コンクール『心の輪を広げる体験作文』にて、利用者の佐々木一州さんが最優秀賞にあたる知事賞を受賞しました。佐々木さんは「今回の受賞は、本当に寝耳に水でした。これを機に発達障がいの理解が進むと嬉しい。これからも発信し続けていきたい。」と話し、受賞の喜びを噛みしめていました。

本当におめでとうございます！

