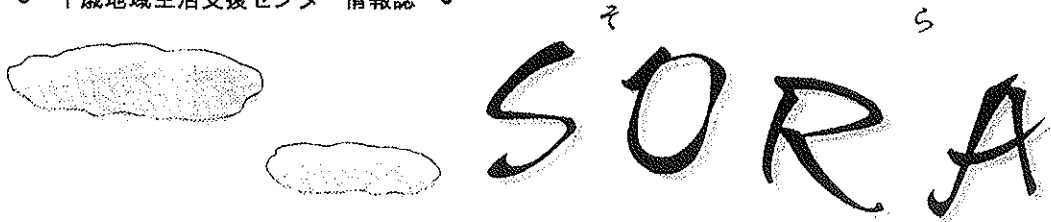
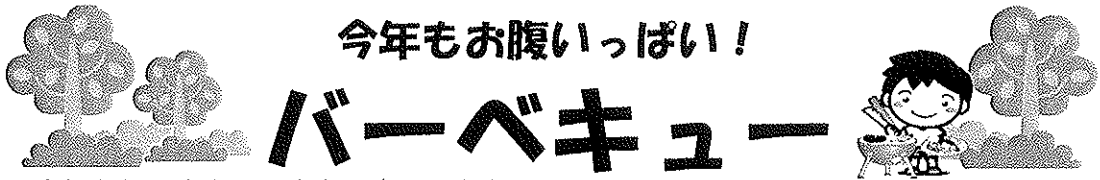


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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

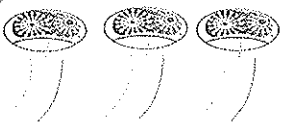
※千歳地域生活支援センターでは地域で暮らし精神障がい者を主な対象に日常生活支援(相談や情報提供等)をはじめ、仲間同士の交流等を行ない、当事者にとってより暮らしやすい生活が出来るよう支援しています。



今年もたくさんのお肉を用意し、市内にある青葉公園でバーベキューを行いました！
まずは手分けして準備開始。センター集合組は野菜のカットとおにぎり作りを、現地集合組は荷物の運搬や火おこしを担当しました。それぞれの役割を無事に果たし、いよいよバーベキュー開始。ジンギスカンや鳥串などのお肉、玉ねぎやキャベツなどの野菜、ウィンナー、きのこを次々に鉄板の上に投入し、始めは火が弱く、焼けるまでにうずうず（笑）することもありましたが、順調に食べ進み、締めめの焼きうどんへ。当センターではここ数年、締めめに焼きそばを作って食べるのが恒例となっていました、今年は初めて焼きうどんに挑戦！
お肉でいっぱいのお腹でもペロリと食べられるほど、美味しく出来、大成功でした！



初めて挑戦した焼きうどん♪

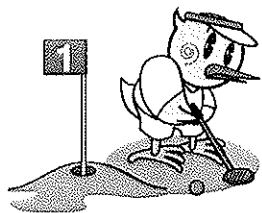


休館のお知らせ



申し訳ありませんが、**8月13日(木)～16日(日)**はお盆休みのため休館とさせていただきます。
また、**9月29日(火)**も行事のため休館となりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

センター近況報告



パークゴルフ

市内にある指宿公園でパークゴルフを行いました！全体的になだらかなコースであったのと、参加者同士で「強めに打つといいよ」「(障害物を避けるために) 1回左に出した方がいいね」等と声を掛け合いながら行ったため、初心者の方も楽しめたようでした。中には、自分のクラブを持参する玄人もおり、ボールとカップの距離を測る姿は真剣そのもの！それぞれの楽しみ方で全18ホールあっという間に終了となりました。

ミニバレー 合同練習

9月に行われる地域スポーツ交流会に向け、市内にある自立訓練施設「青葉の杜」と合同でミニバレーの練習を行いました！当センターは出場できるギリギリの人数のため、実践練習がなかなか出来なかったのですが、今回青葉の杜の皆さんに合同練習を申し込んだところ、快く引き受けてくださり、実施することが出来ました。結果は完敗でしたが、弱点が分かったり、チームワークを作る良い機会となりました。



今年も実施！
バスレク

空飛ぶペンギン
に会える！

泳ぐカバ
必見！

旭山動物園へ行こう！

今年のバスレクの行先は旭山動物園に決まりました！旭山動物園といえば、動物たちの自然で自由な姿が間近に見られる行動展示が有名ですね。行って感動すること間違いなしです。下記の日程で実施しますので、ぜひご参加ください！

日 時：平成27年9月29日(火)

9:00～17:00 ※時間は目安です。変更の可能性あり。

集 合：当センターまたは恵庭駅

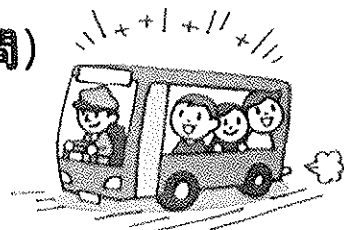
移 動：貸切バス(旭山動物園まで片道3時間)

参加費：無料(飲食代、お土産代は各自負担)

締 切：9月17日(木)

※早めの申し込みにご協力をお願いします

♪ 詳細はお問い合わせください ♪





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。今回は5月・6月・7月に行った内容をご報告します。

5月25日(月)開催

今回は先月悩みを打ち明けてくれた方のその後の報告から始まりました。調子が優れない日も多かったとのことでしたが、親戚にドライブに連れて行ってもらったことで、思いのほか気分がすっきりしたこと、その他にも自分なりにストレスコントロールを試みて、良い方向に転がり出したとのことでした。5月はその他に『規則正しい生活を送るには』という話題で意見を出し合いました。

6月29日(月)開催

参加者の一人から「仕事についてみんながどう思っているか聞きたい」と話があり、仕事は夢のためにするもの？それとお金のため？という2択を軸に話が展開していきました。「病気になるって、働けること・働く場があることに嬉しい・有難いと感じられるようになった」「貰えるお金もわずかで、したい仕事でもなく、仕事をばからしいと思ったこともあったが、知人からの一言でやる気が湧き、段々と楽しくなっていった」「自分は夢があつての仕事だと思う。でないとなんか楽しくない」「今の自分は仕事をしたいと思えない」など、仕事に対する様々な思いが語られました。

7月27日(月)開催

「病気や障がいを理由に何かを諦めなくてはならなかった時、皆はどんな風に自分を納得させてきたか？」と質問があがり、参加者は自分の過去を思い返しながら話をしていました。他者から客観的見解を言われたことで腑に落ちた・目が覚めたという話や、「当時のことはあまり覚えていないが、病気になるってショックだったのは覚えている。でも今は今が一番良いと思えるのでそれで良い」という声もあり、前向きな発言も多く聞かれました。



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

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)

8月31日(月)

毎月最終月曜日

9月28日(月)

15:30～17:00

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(開催場所・日時未定)

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

9月4日(金)

毎月第1金曜日

10月2日(金)

16:00～17:00

参加し
てね!



千歳地域生活支援センター

TEL 0123-40-6323

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

9月 9日(水) 北広島市福祉センター

10月7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。

夏真っ盛り！の時期を迎えて毎日暑い日が続いていますが、
皆さん体調管理は順調でしょうか？
夏を楽しく健康に乗り切る為のポイントを整理してみましょう。



食生活！

★夏の食事はバランスが大事！無理にたくさん食べなくても1日3食バランス良く食べる。

胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（卵、肉、魚など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。あと、冷たいものの摂り過ぎは胃腸をこわしたり、食欲の減退につながるので注意が必要です。

★香辛料を上手に使って食欲増進！

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します！

★食中毒にはご用心！

お惣菜などは放置せずに冷蔵・冷凍し、賞味期限内になるべく早めに食べるようにしましょう。またお肉はしっかり火を通してから食べるように！調理の前、生ものにさわった後、食事の前など何をおいても手洗いは必ずしましょう。

熱中症対策！



熱中症は気温が高いなどの環境下で体温の調整がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。重症になると死に至る恐れも…。

帽子や日傘で暑さを避ける、こまめな水分補給、室内でも窓を開けて風通しを良くするなどして熱中症を予防しましょう！

生活リズム！



就寝と起床の時間を一定に保ち、食事も決めた時間にすると生活リズムは安定します！

いかがでしょうか？ 上記はほんの一部ですので、
楽しみながら自分にあった方法で体調管理に取り組んで夏をエンジョイしましょう！





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。

<ピアサポーター説明会>

7月中旬に千歳病院で、苫小牧のピアサポーター4名とスタッフにも協力をしてもらい、活動を理解してもらうための説明会を行いました。

苫小牧では、精神科病院での茶話会を定期的に行っており、その茶話会で実際に行っている『サイコロトーク』のデモンストレーションをピアサポーター達で後半に行い、茶話会の様子をイメージしてもらいつつ、他の活動もお伝えできるような形にしました。



最初のお題は『退院したらどんな所に住みたいですか?』で、入院患者さんになったつもりで、ピアサポーターに答えてもらいました。「買い物が便利な所」「交通の便が良い」等の意見の後に、“ピアサポーターに手伝ってもらいたいこと”として「アパート探し」「地域の情報提供」「家具家電の買い物」「相談相手」など、自らの活動を振り返りながら、具体例を出してくれました。



次のお題は『ピアサポーターになって良かったことは何ですか?』で、ピア自身が感じていることを話してもらいました。「仲間の輪が出来た(全道のピアサポーターとの交流など)」「病気を見つめ直す機会になった」「仕事だと思えば苦しいことも出来るようになった」など、対象者さんを支援する中でピアサポーター自身も“成長できている”と感じていると話してくれていました。



<研修参加>

7月下旬に札幌で行われた「精神疾患当事者のリカバリーとピアサポートに関する研修会～当事者が運営するクラブハウスの視点から～」に参加してきました。

JHC 板橋会(*クラブハウスを日本で最初に開設したところ)理事長 寺谷隆子さんのお話の後、寺谷さんやクラブハウス利用者など4名によるシンポジウムがありました。この研修会は当事者の方が中心に運営していたようで、参加者も当事者の方が多く、また積極的に質問もされていました。

寺谷さんは北海道でピアサポーターの活動が始まる時に「ピアカウンセリング」の研修に来てくれた方でもあります。あらためてこの間の活動の広がりを感じました。



*クラブハウス(モデル)とは?

1948年にアメリカ・ニューヨークで設立された「ファウンテンハウス」を起源とする、精神障がい者のリハビリテーションモデルで、36項目の国際基準を基盤にしながら活動。現在は世界約30ヶ国、300ヶ所以上で実践されています。

<4つの権利>



1. 誰でも来ることができる。
2. いつでも帰ってくることができる。
3. 誰からも必要とされる人間関係を築くことができる。
4. 誰からも必要とされる役割がある。

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 ◆◆◆◆◆

暑い日が続いていますが、体調など崩されていないでしょうか？
私は冷たいものに手を出しがちで、胃腸の調子が芳しくありません。
…にも関わらず、やめられないのが人の性というのでしょうか。
皆さん、どうぞお体ご自愛ください。⑤

