

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●

そ ら SORA

《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。

バーベキュー



7月8日、毎年恒例のバーベキューを青葉公園にて行いました！

昨年初めて締め麺類を“焼きそば”から“焼きうどん”にチェンジし、美味しいと好評だったため、今年もうどんの声が出ることを予想していたのですが、その上をいく、まさかの“焼きうどん”“焼きそば”のダブル希望！

食べ切れるのかと心配になりましたが、お肉に関しては、若干物足りなさを感じるほどで、少し余ってしまった野菜も焼きうどんと焼きそばで使い切り、そんな心配は無用でした(^_^;) 野外での開放的な食事により、みなさんいつもよりも、食欲が旺盛になっていたのかもしれない(笑) 大人気 Lek なので来年も開催が予想されます。参加大歓迎ですので、また来年ぜひご参加ください！



←

この大量の野菜やお肉をあっさりとたいらげてしまいました！それだけ当センターのバーベキューが美味しいということですね！



センター近況報告



●パークゴルフ●

昨年「プレーしやすい」と好評だった指宿公園内にあるパークゴルフ場にて行いました。偶然居合わせたベテランの一般市民の方から“打つ時は最後までボールを見ること”等のアドバイスをもらいながら、全18ホールを回りきりました。



「楽しかった」「またやりたい」との声も聞かれたため、今年中にもう1度、今度は違う場所での実施を検討中です！

●ボッチャ●

昨年から当センターのスポーツレクでも行うようになったボッチャ。元々は肢体に障がいのある方も楽しめるスポーツとして考案されたもので、投げたり転がしたりして目標球にいかに近づけるかを競う球技です。今回初めてボッチャをするという方もいましたが、習うより慣れろということで、



すぐさま実践！全員コツをつかむのが早く、1回戦目から大接戦となり、盛り上がりしました。

..... お し ら せ



今年のバスレクは 果物狩り&ニッカ見学！



NIKKA

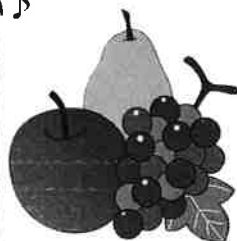
今年のバスレク（貸切バスでの日帰り旅行）は余市町に行って、果物狩りとニッカウヰスキー蒸留所の見学をします！また、駅前散策も予定しており、希望する方は海鮮食堂『柿崎商店』で新鮮な海の幸を堪能することもできます。果物狩りは、ぶどう・なし・りんご等の果物が食べ放題ですが、天候に左右されるため、何が食べられるかは当日のお楽しみ！

詳細はお気軽に当センターまでお問い合わせください♪

日時：9月16日（金）9：30～18：00

費用：果物狩り 1,100 円は必須。その他昼食代、お土産代は各自で予算を組んで、ご用意ください。

申込締切：9月5日（月）





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6月・7月に行った内容をご報告します。

6月27日（月）開催

先月に引き続き、今回も参加者から「この話がしたい」といった事柄が特に出ず、近況を入り口として、今年の夏の予定について話しました。暖かく足場の良い季節とあって、参加者全員から出掛けたいとの声があり、具体的には「海に行って日焼けをしたい」「函館に行きたい」などの話が出ていました。

7月25日（月）開催

参加者の一人から「最近落ち込むことがあり、ようやく持ち直してきたところ。皆さんはそういう時どうしているか？」と話があり、自分なりのリラックス法、気分転換の仕方について出し合いました。「音楽を聴いて気分を上げる」「好きな場所に行く・好きな物を食べる・好きな旅行のことを考える」「化学が好きで、中学生レベルの問題だけど、勉強すると落ち着いてくる」との回答があり、それを受けて「参考に出来るものがあつた。自分も試してみたいと思う」との感想が聞かれました。

また、全員共通して他者に相談するという方法を取っていることが分かり、相談相手には家族や友人、病院、相談ダイヤル、当センターの名前が挙がっていました。休日（土日祝）や夜間帯に相談できるところが必要との切実な思いも聞かれました。



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

次回は8月25日（木）13:00～15:00 ポッチャ

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29日（月）

毎月最終月曜日

9月26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2日（金） 毎月第1金曜日

10月7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〕 11月8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7日（水） 北広島市福祉センター

10月5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。

社会資源紹介コーナー



就労継続支援A型事業所 『ウィンドバレー』



今回は千歳市勇舞にある就労継続支援A型事業所
「ウィンドバレー」のご紹介をします。

ウィンドバレーは平成27年8月に開設し、領収書作成などの事務作業、インターネットを利用した通販業務の他にレンタルキャンピングカーの車内清掃や洗車などの作業をおこなっています。



「自分の成長とともに助け合い思いやりをもつ」ということを事業所の理念として掲げており、職員さん曰く「作業でわからないことなどがあると利用者さん同士で教えあったり、みんな和やかな雰囲気の仕事に取り組んでいる」とのことでした。利用されている方の年齢層も20代前半から50代前半までと幅広く、仕事を通じて年齢や性別を問わず交流できる機会にもなっているようです。

月曜日から金曜日までの週5日勤務、
1日4時間の作業ですが、ミニ休憩等をは
さみながら自分にあったペースで作業に
取り組めるそうです。ちなみに見学はいつ
でも可能とのこと。

アットホームな雰囲気のウィンドバレー、
興味のある方は一度見学されてみてはい
かがでしょうか？

住所：千歳市勇舞 8 丁目 6-11
千歳ゆうまいタウンプラザ D 棟
TEL：(0123)25-6191
H P：http://windvalley.co.jp

就労継続支援A型事業所とは？

企業等に就労することが困難な障害のある方に対して、雇用契約（1週間の所定労働時間が20時間以上など）に基づく生産活動の機会の提供、知識および能力の向上のために必要な訓練などを行います。このサービスを通じて一般就労に必要な知識や能力が高まった方は、最終的には一般就労への移行をめざします。

千歳市障がい福祉就労事業所 合同説明会に参加しました！

今年で3回目の開催となった、千歳市障がい福祉就労事業所合同説明会（以下、合同説明会）に当センターも“知ってもらう側”として参加しました。

この合同説明会は、千歳市障がい者地域自立支援協議会「はたらく部会」の主催で、障がいのある方やそのご家族に、働く場を知ってもらうために開催している説明会です。



市内にある、就労移行支援事業所、就労継続支援事業所、地域活動支援センターなどのサービスを利用した就労の場の他、就労推進室やませみ、ハローワーク、相談支援事業所など20以上の事業所が参加し、それぞれブースを設けて来場された方、一人一人個別に業務内容を説明したり、質問に応じました。

当センターは相談支援事業所と地域活動支援センターの立場で参加しました。当センターのブースには「たくさん事業所が集まっているけど、どこに行ったらいいかわからなくて…」といった、目的の事業所が定まっていな方が寄られていくことが多く、お話を聞いて、適切な事業所へ繋げる作業を行いました。夏休み中の開催であったため、養護学校在籍中のご本人とそのご家族が揃って来場されている姿もあり、卒業後の進路を考える際に役立てたいとのお話も聞かれました。



当センターでも就労事業所の利用に関する相談に応じています。
「利用したいけど、どんなところがあるの?」「就労事業所にもいろいろ種類があるみたいだけど、何が違うの?」など、お気軽にご相談いただければと思います♪

【障がい者地域自立支援協議会とは…?】

障がい者が地域で安心して生活できるよう支援体制などを整えていくことを目的とした協議会です。障害者総合支援法で市町村ごとに設置することとされており、障がい者の支援に携わる関係者等が定期的集まり、情報の共有、地域課題の検討、ネットワーク作り、社会資源の開発・改善などに向けて協議しています。

上記協議会には、いくつかの部会（部会の設置は市町村によって異なります）があり、千歳市には「はたらく部会」という、障がい者の就労支援について考える部会があります。

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 ◆◆◆◆◆

9年振りに北海道に台風が上陸したのをきっかけに、このところ雨が続いていますね。湿度も高く、机まわりの紙類も重く湿って、気持ちもジメジメしてしまいます。寒くなる前にカラッと晴れた夏の日がもう少しあると嬉しいですね。㊦

