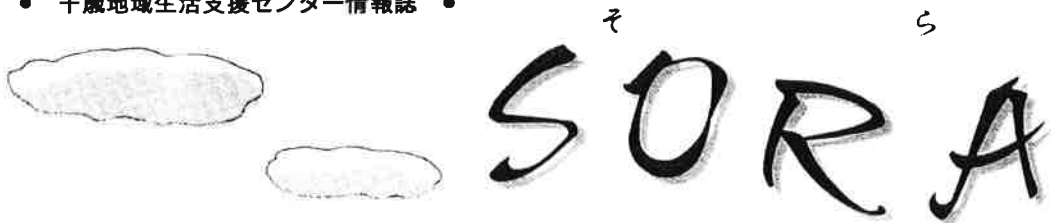


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。



バスレク in 余市



9月16日(金)に福祉バスを利用して余市町にバス旅行に行ってきました。

朝9時半にセンターを出発し、お昼前に余市に到着。駅前でバスを降りて、早速各自でお昼ご飯を食べに♪一番人気だったのが老舗の海鮮問屋「柿崎商店」。ほたてやサーモン、イクラなどの海鮮がたっぷりのった海鮮丼を食べることができ、大満足の様子でした。

その後は柿崎商店のすぐ近くにある、朝ドラ「マッサン」でおなじみのニッカウキスキー余市蒸留所へ。ウイスキーづくりに使用される器材を見学したり、蒸留所でつくられた飲み物を試飲したりして、「マッサン」の世界を堪能しました。

最後は果樹園に移動して、果物狩り。この頃になるとさすがに皆さんにも疲労が見え始めましたが、色づいた果物を前にすると元気を取り戻し、食べごろなどの説明を果樹園の方からしっかりと聞いて、果物狩りに挑みました。限られた時間ではありましたが、ぶどうや梨、りんご、プラムといった果物をお腹いっぱい食べて帰ってきました。

サーモンとイクラの
いとこ丼



ウイスキーの蒸留釜

～休館のお知らせ～

12月30日(金)～1月4日(水)は年末年始のため
休館とさせていただきます。なお、**12月29日(木)**は
大掃除のため、**通常利用できません。**
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



近

花火 8月

近くの公園で花火を行いました。当日はあいにくの
天気で小雨が降っていたため、全員生まれて初めて傘を
さした状態での花火となりました(´_`)
花火を多めに買ったため若干残してしまい、9月に
再度行ったのですが今度は寒かったです(+o+)
来年は天気の良い暖かい日を選んで行いたいと思います！



況

10月 ハロウィンレク

今年は初めてハロウィンレクを行いました。ハロウ
インらしく、カボチャを利用したお菓子作りに挑戦し
ました！スコーンとパウンドケーキを作り、焼いてい
る合間にはミカンを利用してジャックオランタンを作
成しました！(´0`)

全て初めてでしたが、なかなか上手に出来ていたと思
います！

写真はミカンジャックオランタンとパウンドケーキで
す！どうですか？なかなかだと思いませんか？(*´`)v



報

告



ご案内

初詣に行きましょう！

日時：1月5日（木）10：00 当センター出発

場所：千歳神社

初詣後におしるこを提供します。冷えた体を温めましょう！

注意！

徒歩移動のため、
暖かい服装でお
越しください。悪
天候の場合は中
止とします。



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9月と10月に行った内容をご報告します。

9月26日(月)開催

9月は今年度で最も多い人数で開催できました。今回は「人生をやり直すことができるか？自分の年齢ではどのように過ごすべきか？」との議題があり、それについてみなさん意見交換を行っていました。意見の中には、「自分に合ったものを見つけるべき」、「自分の弱さを理解して考えていくほうがいい」など、皆さんこれまでの経験で培ったものを話されていました。またその中で、現状や相談相手に対する話題もあり、日常の相談相手や、仲間や友達に対しての考え方など、普段なかなか話せないことも話すことができました。

10月31日(月)開催

10月は「意欲がわかないとき」について参加者の皆さんから意見をもらいました。「休むことが大事」「いつも楽しく笑うこと」「意欲がわかなくてもいつも通りのペースを崩さないこと」など、様々な意見がありました。今回は意欲の減退という皆が経験しているであろう議題であったため、多種多様の意見が聞かれ、各々の考え方などをより深く理解する機会になったと思います。



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)

1月30日(月)

毎月最終月曜日

2月27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。

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

1月6日(金) 毎月第1金曜日

2月3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] 2月14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

1月10日(火) 千歳保健所

2月10日(金) 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。



利用者さんからの投稿コーナー



和歌をひも解くのが好きな利用者さんから、五千円札にも描かれている、樋口一葉（ひぐち・いちよう）の半生について解説していただきました！

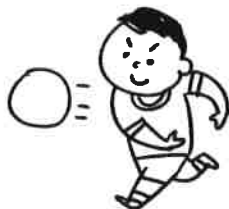
五千円札の恋 樋口一葉



『よそながら かげだに見むと 幾度か 君が門をば 過ぎてけるかな』
訳：結ばれない君、ただその影だけでも見たいと気づかれないう、
家の門を何度も通り過ぎたのです。

樋口一葉が生まれたのは明治五年(1872)、結核で亡くなったのは明治 29 年(1896)。この時代には自由に生きる事をはばむ様々な制約があり、一葉も家庭の事情から戸主となり、他家へと嫁ぐ訳にはゆかない身となりました。一葉が生涯で只一人愛したといわれる半井桃水(なからい・とうすい)も兄弟を養う戸主だったので、二人は結ばれない仲となったのです。当時は結婚しない男女が親密に交際することは良識を疑われる行為でした。和歌の師匠からも、交際を止めるように説得され、一葉は桃水との別れを決意。ただ、彼女は別れても恋を諦める事はしませんでした。胸の奥に秘め、屈折した恋心を桃水に燃やし続けたのです。この和歌からは、ただ顔見たさに堪えきれなくなった夕べ、気づかれないうにこっそりと彼の家の門の前を行ったり来たりする一葉の姿が浮かびます。普通の二十歳すぎの乙女のようにですが、普通ではなかった彼女の才能は、そんな屈折した思いを小説を書く事にぶつけさせ、名作へと昇華させてゆくのです。商売もたちゆかず貧困に悩み、結婚も断念した彼女は、この世の奥、人間の心の底まで描ききるような『たけくらべ』『にぎり系』『十三夜』などの小説を一年余りで書きあげ、儚くも 25 歳でこの世を去ったのです。(記事：DETECTIVE)

9月15日に行われた地域スポーツ交流会に参加した利用者さんから
感想を寄せていただきました！



今年の地域スポーツ交流会には、午前中にボッチャ、午後からミニバレーに参加しました。ボッチャは昨年1回戦で負けてしまったので、今回は初戦突破が目標。多少ルールの勘違いはありましたが、見事初戦突破できました！惜しくも2回戦で負けてしまいましたが、もっと強くなれる手応えはありました。ミニバレーは練習不足もあり、1回戦敗退。練習なしで勝てる程、スポーツは甘くないことを痛感しました。今回はボッチャもミニバレーも自分が責任を背負っての戦いだったので、全て自分自身の力不足です。でも来年に向けての目標ができたので次回を見てくれと思います。応援してくれた友人には感謝です。本当にありがとう！

(TOMABECHI)



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。

<ピアサポーター宿泊研修>

9月末に、全道からピアサポーターや生活支援センター職員などが集まって行く、2泊3日の宿泊研修に行ってきました。毎年この時期に開催されているもので、講義の他、各地で活動しているピアサポーターが実践報告をしたり、グループに分かれて意見交換をしたりします。また、夜には自由参加の“交流会”があり、親交を深めるとともに、昼間とはまた違った熱い議論が交わされることもあります。今年の研修には、講師の方を含めて約80名が参加していました。

今回は東京の*「日本メンタルヘルスパイサポーター専門員研修機構」から当事者で職員でもある、2名の方に来ていただき、どのように“ピアサポート”と出会い、現在どのような活動をしているのかなどのお話をさせていただきました。

また、札幌の精神科病院に勤めている看護師さんからも、病棟内での退院支援の取り組みについてなどご報告いただきました。

グループでの話し合いでは、各地域での活動の様子、悩んでいること、今回の研修で学びたいことなどを出し合い、その他にも講義等を聞いた感想や、用意されたテーマに沿った話し合いなども行いました。

テーマの中には、長期入院の方はどのような気持ちでいるのか？どうしたら安心して「退院してみようかな？」と思ってもらえるだろうか？などもあり、ピアサポーター自身の体験やこれまでの支援を通して感じていることなど、意見交換をして、それぞれの今後の活動のヒントにしています。



*日本メンタルヘルスパイサポーター専門員研修機構

“リカバリーの過程を経験した精神障がい者が、同じ精神障がい者のリカバリーをサポートする”そのスペシャリストの人材育成を目的としており、「ピアサポート専門員養成研修」なども行っているそうです。

今回、講師として来ていただいたお二人は、相談支援事業所に勤めていて（常勤）、そこでは研修機構としての仕事の他に、専門職と一緒に訪問なども行っているとのことでした。

北海道のピアサポーターは、地域移行支援・地域定着支援に関わる部分に報酬が出る形（時給制）で、生計を立てられるほどの収入にはならないため、皆さん興味深くお話を聞いており、詳しい仕事内容について質問があがっていました。

★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？

興味のある方、詳しく聞きたい方は、ご連絡下さい。

募集中!

[TEL : 0123-40-6323 / 担当 : 奥貫]

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 ◆◆◆◆◆

昨シーズンは見事にインフルエンザに掛かってしまったので、今年は掛からないように手洗い・うがい・人混みでのマスク着用の徹底を頑張ります! みなさんも身体に気をつけて良いお年をお迎えください! ⑥

