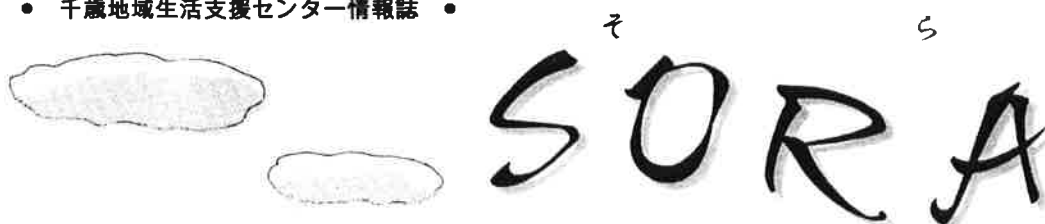


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。

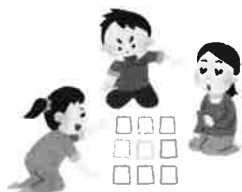
♥ ♠ カードゲーム大会 ♦ ♣

利用者ミーティングであがった「カードゲームをやりたい」との声にお応えして、
【UNO】【トランプ】【かるた】の3種類のカードゲームを大会形式でおこないました！



【UNO (ウノ)】は頭脳戦のゲームで、UNOの状態(あがりのひとつ前の段階)でなかなかあがれないという現象が何度も起きていましたが、優勝した方は駆け引きや先読みをして、ここぞというタイミングで「UNO!」と宣言し、優勝の座を射止めていました。

続いておこなった【トランプ】は、UNOとは打って変わって運が勝負の鍵を握る“ジジ抜き”。あれよあれよという間に優勝者が決まり、本人もびっくりの速攻優勝でした。



最後は【かるた】を床に並べ、童心に返ったような気持ちで「はい!」という掛け声と共におこないました。優勝者は記憶力や反射神経を存分に発揮して48枚中15枚取って優勝となりました。

今回は土曜日開催のレクだったため、平日になかなか来られない方も参加することができ、「久しぶりにレクに参加できて楽しかった」との感想が聞かれました。

当センターでは利用者ミーティングでレクの希望をとっており、4月のミーティングでは年間の大まかな予定を決めていきます。「〇〇がしたい」「〇〇へ行きたい」「〇曜日の実施がいい」という希望がありましたら、ぜひミーティングにもご参加ください！

初詣

1月5日

新年最初のレクは初詣でした。

当日は天気が良く、歩きやすそうに感じたのですが、そのため溶けかけた雪や滑りやすくなった氷が多く、歩くのが非常に難しかったです(^_^;)

それでもなんとか千歳神社に到着し、無事に参拝を終えることが出来ました。戻ってきてからはスタッフお手製のお汁粉で体を温めました。来年は是非皆さんもご参加下さい。



近況報告



雪まつり



2月9日

2月のレクとしてさっぽろ雪まつりに行ってきました!!

当日は天気も良く2月にしては暖かったので最高の見学日和でした。大通り公園を端から端まで縦断し全て見学しましたが、、、人ごみの中を歩いたため非常に疲れました(*_*)

しかもお昼はホテルのランチビュッフェだったので、みなさん食べ過ぎてしまい普段より体が重かったため余計に疲れました!(笑)

ですが真っ白で綺麗な雪像を見学でき、美味しいランチを食べられて非常に満足できたレクでした!(^o^)/

凱旋門の雪像!

大きかったです!(^v^)



❄️ 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11月と12月に行った内容をご報告します。

11月28日(月)開催

11月のホワイトの会は食事や趣味など普段の生活に直結することについて話をしました。食事については「夜中の間食を止められない」「ダイエット中でご飯の量を減らしている」などの話が出ており、それぞれ共感することも多かったようです。趣味の話では旅行や音楽鑑賞、寝ること、食べ歩きなど、一人2～3つあがっており、それぞれ自分なりの趣味を持って、気分転換をしたり、充実感に繋げていることがわかりました。

12月26日(月)開催

12月のホワイトの会はルタオで行いました。12月はクリスマスや忘年会を兼ねてルタオで開催することが、ここ数年の恒例となっており、普段なかなか食べることのない上品なスイーツを楽しむながら1年間の反省や来年の目標について話をしました。「悔しい1年だった」「良かったことがすぐに思い出せない」など、今回参加した方は思い通りにいかないことが多い1年だったようでしたが、来年は良い年になることを願い、今年のホワイトの会を締めくくりました。

👤👤👤👤 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

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)

3月27日(月)

毎月最終月曜日

4月24日(月)

15:30～17:00

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。

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

4月 7日(金)

毎月第1金曜日

5月12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] 未定

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

3月8日(水) 北広島市福祉センター

※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。

社会資源紹介コーナー



就労継続支援 B 型事業所 『ワンステッフ』



今回は千歳市青葉にある就労継続支援 B 型事業所「ワンステッフ」のご紹介をします。
「ワンステッフ」という事業所名は「利用する人の歩幅にあわせて、(社会参加などに向けて)最初の一步を踏み出せる場所にしたい」という、職員さんの気持ちに由来しているそうです。

人とのコミュニケーションが苦手な人でも利用できるよう、
あえて少人数を想定した作業環境で 1 対 1 の関係を大切にしながら
ハンドメイドでリメイク缶やステンシルプレートを作成しています。
最近では清掃などの施設外作業にも取り組んでいるそうです。



月曜日から金曜日の週 5 日、9 時半から 16 時(後片付けの時間含む)までが開所時間
ですが、利用の仕方について職員さんは「生活リズムを整えるため等、働き方は目的に
応じて一緒に考えたい」と話されており、実際に現在所属されている利用者さんの通所
頻度や作業時間は様々で、一人ひとりの目的や体調に合った働き方を大事にしている
とのことでした。

利用者さんがそれぞれの「ワンステッフ」に向けて、作業に取り組まれている姿が印象
的でした。

麻ひもを編ん
でいるところ



就労継続支援 B 型事業所「ワンステッフ」
住所: 千歳市青葉 6 丁目 16 番 11 号 電
話: (0123)25-6242

就労継続支援 B 型事業所

通常の事業所に雇用されることが困難な就労経験のある
障がいのある方に対し、生産活動などの機会の提供、知識
および能力の向上のために必要な訓練などを行うサービ
スです。就労に必要な知識や能力が高まった方は、一般就
労や就労継続支援 A 型事業所への移行を目指します。





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

<研修報告>

2月24日、25日に新しくピアサポーターになった2名とスタッフで北海道ピアサポート協会主催の『こころのピアサポートフォーラム』に、参加してきました。1日目は基調講演とパネルディスカッション、2日目は分科会がありました。



近年精神保健福祉分野では、上の説明のような退院支援に関わる「ピアサポーター」の他にも、支援職として事業所などで働いている「ピアスタッフ」が増えてきています。今回のフォーラムでは、現在ピアスタッフとして（退院支援に限らず）働いている方からのお話や、いろんな立場の方達によるパネルディスカッションなど、とても興味深い話がたくさん聞けました。以下は参加したピアサポーターの感想です。



パネルディスカッションは、当事者と支援者が語り合うというのが、これまで見たこと無かったけれど親近感が持てた。（武田）

「支援する・される」という心構えはあまり持たなくても、「対等」という関係が良いと思った。（中山）



利用者さんからの投稿コーナー



今回は自立生活プログラム（障がい者の自立生活に必要な心構えや技術を障がい当事者同士で学ぶ場）に参加した方から、その感想を寄せていただきました！

自立生活プログラムに参加して

私は今回自立生活プログラムというものに参加し、他市に住む重度の脳性麻痺の方の日常生活の様子を、自宅の見学やお話を通して学ばせていただきました。自分一人では絶対に生活ができない中、他者に手伝ってもらいながらも一般のアパートで生活していることに本当に感激しました。それも、自分たちでヘルパーや看護師などの資格者を雇って、その組織を“運営”しているというお話で、スタートしてから20年の歳月が経っていると聞き、ますますの感激でした。家事支援、外出支援の他、睡眠時無呼吸の症状に対応するため、夜間もヘルパーが泊まり込んで支援を受けていると聞いたときは、自分の生活環境では考えられないなと思いました。それを自分達の力で実現したことは本当に素晴らしいことだと思います。自分が本当に困っていることをやってもらえるからです。夜間の支援については、困っている障がい者はたくさんいると思いますが、分かっているのに実現できないのが今の現状だと私は思います。今回のお話を聞いて、これから私も障がい者の人達が住みよい社会になるように自分にできることから始めていきたいと思います。（H. Y）

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欲しい!」「自分が書いた詩を載せて欲しい!」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 ◆◆◆◆◆

卒業シーズンですね。なんとなく切ない気分になるのは私だけでしょか…。別れがあれば出会いもあると捉え、不安も期待に変えたいですね! 私はズボラからの卒業を目指して、まずは自炊に力を入れたいと思っています。皆さんは何から卒業したいですか? ⑩

