

● 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。

## ～ センター近況報告 ～

### ① [ラジオ体操]再開!

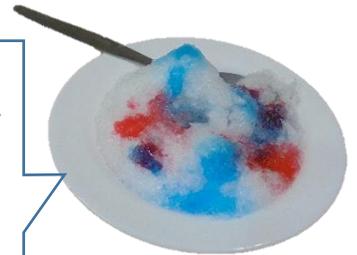
健康的な体作りのためにラジオ体操を再開することにしました! 毎日2回、10時からと16時からおこなっています。8月から始めて多い方は20回を突破。「体を動かしたいけど、スポーツをするのは自信がない」という方! ラジオ体操から始めてみませんか?



### ② 8月実施 [かき氷&花火]

夏らしいことをしたい! という声があり、屋間にかき氷を作って食べて、夜に手持ち花火をしました!

3種類のシロップをミックスして食べる、よくばりさんが多数いました(笑)



### ③ 9月実施 [パークゴルフ]

市内にある指宿公園でおこないました。思いきりがよすぎて決まった打数よりオーバーしてしまうことも多々ありましたが、久しぶりのパークゴルフを楽しみました。



七色に変化したり、パチパチはじけたり、色んな花火があつてとてもきれいでした。

## 休館のお知らせ

**10月24日(火)**は行事(日帰りバス旅行)のため、休館とさせていただきます。申し訳ありませんが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



日時： ≪10月24日(火) 9:30~17:15≫

場所： ≪洞爺湖温泉街≫

予算： ≪昼食・観光費込みで約2000円≫

募集締め切り： ≪10月14日(土)≫

①ジオパーク散策ツアー ←左の3プランに分かれて  
行動します!

②洞爺湖遊覧船ツアー

③手湯足湯巡りツアー



※お申込みや各プラン持ち物・注意事項など詳しくは当センターにお問い合わせ願います。

※参加者が少ないプランについては変更または中止になることがあることをご了承下さい。



## 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。

### ＜ピアサポーター研修＞

9月27日～29日に札幌で全道のピアサポーターが集まる研修があり、ピアサポーター2名と職員1名で参加して、勉強&交流してきました～♪  
当センターのピアサポーターは2人とも初参加！緊張と期待のドキドキでいっぱいだったと思います。



研修は6～7名のグループでの話し合いを中心に、兵庫県でピアサポーターとして活動されている方の講演、3つの地域からベテラン（10年以上）ピアサポーターが発言されたシンポジウムなどもありました。また『ピアサポーターの専門性とは？』という宿題があり、地域毎に話し合ってきたことを研修中にそれぞれ発表をしています。皆さんから出ていた内容の一部をご紹介します。

病気のつきあい方を共有できる／自分の体験を言葉にできる／経験からの気づき、寄り添い／距離感を近付けやすい／自分がしてもらって嬉しかったことをする／回復途中だからこそ伝えられることがある／地域での生活を伝えられる／病気を知っている“強み”がある

一方で、「仕事として関わるので自己研鑽も必要」との話や、「対象者の方との関係を守るためにも距離が近付き過ぎないようにする」「職員などに常に相談する」「時には断る勇気を持つ」など、普段心がけていることについての話もありました。

# 社会資源紹介コーナー

就労継続支援 B 型事業所

## 『サポートセンター ユリーカ』



昨年 9 月に開所した就労継続支援 B 型事業所「サポートセンターユリーカ」のご紹介をします。ユリーカとはギリシャ語で「発見」という意味があるそうです。

「新しい事業所だからこそ出来ることを実現していきたい」「一人ひとりの希望に沿

った作業を提供したい」という職員さんの事業所運営に対する想いがあり、レジンアクセサリやキャンドルなどの様々な

手工芸商品の制作をおこなっている他、乾燥しいたけの袋詰などの受注作業やパソコンの訓練など、通所者の希望に合わせて新しい作業やプログラムを積極的に取り

入れています。また事業所内は複数の部屋があり、通所者それぞれが自分のペースで集中して働ける環境が整え

られています。レクリエーションも定期的におこなっており、何をやるかは通所者からのアンケートを参考にして決めているとのこと。

近隣で開催されるイベントに参加したり、事業所で制作した商品の販売もおこなうなど、地域の方とのお付き合いも大事にされています。何かやりたいことを「発見」したい！と考えている方は一度ユリーカを見学されてみてはいかがでしょうか？

事業所内に飾られている商品は通所者以外の方でも見たい買うことができます！



### 就労継続支援 B 型事業所

就労継続支援 B 型事業所  
「サポートセンターユリーカ」  
千歳市幸町 4 丁目 15 番 1 号  
TEL : (0123)25-8403  
Facebook: [www.facebook.com/rirasapo1/](http://www.facebook.com/rirasapo1/)  
URL : [www.rirasapo.or.jp](http://www.rirasapo.or.jp)



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を高めて、一般就労など次のステップを目指します。

# 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7月と8月に行った内容をご報告します。

## 7月31日(月)開催

7月は家族についての話から時事問題まで多岐に渡った話し合いができました。家族の話題などは普段気軽に話せるものではないですが、このような場だからこそ吐き出せたように感じます。また時事問題など、当事者として感じる不安なども共有できたように思います。

## 8月28日(月)開催

8月は昔のことや、これからのことについて話し合いました。昔は仕事をして車に乗ってという話から、恋愛についてまで色々な思い出を話すことができました。新たに事業所に通うことになったことや将来の希望などの未来の話しもでき、過去～未来と時間を感じることのできる話し合いでした。

ホワイトの会は参加費の100円でお茶とお菓子を用意し、茶話会形式で行っています。

皆さんゆる～くゆる～く参加しており

気負うことなく自分のペースでお話しすることができています。

参加者は常に募集していますので、みなさんも是非ご参加下さい！(^o^)/



## 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

○月に1回千歳スポーツセンターでバドミントン・卓球・ミニバレーを行っています。  
日時は利用者ミーティング後に決定します。

### 利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

10月6日(金) 毎月第1金曜日  
11月10日(金) 16:00～17:00

### 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)

10月30日(月) 毎月最終月曜日  
11月27日(月) 15:30～17:00

参加してね!



千歳地域生活支援センター  
TEL 0123-40-6323

## ひきこもり家族交流会

日時 11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

10月10日(火) 千歳保健所

11月7日(火) 恵庭市保健センター

※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。