

● 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。

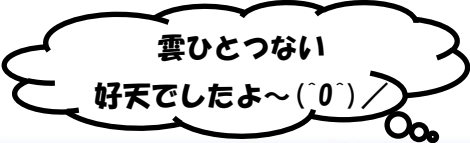
洞爺湖バスレク

🌀🌀🌀 10月24日(火) 🌀🌀🌀

福祉バスを借りて洞爺湖に日帰り旅行へ行ってきました。

遊覧船グループと足湯・手湯グループに分かれて洞爺湖温泉街を散策しましたよ!

前日までは台風が直撃しており行くことすら危ぶまれましたがなんとか行くことができ、ホッと胸を撫で下ろしました(´_`):



↑の写真は洞爺湖の観光船エスポワール号です!今回は中島には下船せず、約一時間の船旅を楽しんできました。
←の写真は薬師の湯という手湯と効能の看板になります!前日の台風のせいか当日はお湯がぬるく、ゆっくり浸かることができませんでした(*_*:

年末・年始休館案内

12月30日(土)から1月4日(木)

まで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致します。



忘年会のお知らせ

日 時：12月26日（火）17：00～19：00

場 所：千歳市社会福祉協議会2階会議室（千歳市東雲町1丁目11）

内 容：夕食を食べながら、余興を見たり、景品付きのゲームをします！

注目!

夕食作りか余興(今年を振り返って一言でもOK)

どちらか1つには必ず参加をお願いします！

夕食作りに参加の方は15：00までに当センターに集まってください。

参加費：500円

締 切：12月20日（水）まで



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事です。

《精神科病院の職員向け勉強会》

昨年度から複数の精神科病院で職員勉強会のお時間をいただいて『精神障がい者地域生活支援事業（地域移行支援）』や『障がい福祉サービス』などについてお話をさせてもらい、この事業へのご理解とご協力をあらためてお願いしています。

また10月には、苫小牧地域生活支援センターから2人のピアサポーターに来てもらい、苫小牧の病院で入院患者さんに対して行っている様々な活動について、内容やこれまで関わってきて感じていることなど報告してもらいました。当センターのピアサポーターも「この地域でも、今後色々取り組んでいきたい」としっかりPRしてくれ、とても頼もしく感じました。

ピアサポーター達の堂々と発表している姿は、病院職員の皆さんにも印象的だったようで、「(病院での活動について)前向きに検討していきたい」と言っていただき、終了後はピアサポーター達も充実感があつたようでした。アンケートでもたくさんの反応があり、ピアサポーターともども感動していました。

他の病院も含め、その後の取り組みにつなげていけるように今後も活動をしていきたいと思ひます。



社会資源紹介コーナー



就労継続支援A型事業所 『アップル』



アップルはネジの袋詰めやシール貼りなどの軽作業の他に清掃や製造補助などの施設外就労にも積極的に取り組んでいます。利用者の通所開始時は事業所内の軽作業からスタートして、その人の障がいの程度や作業能力に合わせて段階的に施設外の作業にも参加していきます。

「今はできない仕事でも、これから取り組めるようになっていって欲しい」「いろいろな作業に挑戦するなかでやりたいことをみつけたり、気づきを得て、一般就労などにつながっていけば」とスタッフは話しており、利用者一人ひとりが自分に合った働き方をして自分のタイミングでステップアップしていくことを目標とされているそうです。



20代から60代まで幅広い年齢層の利用者が在籍しており、恵庭市以外にも千歳市や北広島市などの近郊から通所されている人もいます。送迎も実施しています。穏やかな雰囲気の中で熱心に作業に取り組んでいる利用者、親身になって支援しているスタッフの姿が印象的でした。アップルの皆さん、ありがとうございました！

就労継続支援A型事業所

『アップル』

住所：恵庭市恵み野西1丁目8-4

電話：(0123)29-4102

就労継続支援A型事業所

企業等に就労することが困難な障害のある方に対して、原則週20時間以上の勤務で都道府県の実定最低賃金以上の給与が支払われる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。

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10月と11月に行った内容をご報告します。

10月30日(月)開催

10月は眠り方について話し合いました。みなさん異様に眠いときや逆に眠れないときにどうしているのか、各々の対処法などを話し合いました。テレビを見ながら横にならない・うたた寝をしないなど一般的なところから、眠剤を服用するタイミングなど服用していないとわからないようなことも話し合いました。みなさん決まって言うのは、、、コタツで寝るのは危ないからダメ!(笑)

11月27日(月)開催

11月は対人関係について話しをしました。皆さん対人面で悩みを抱えた経験があり、多くは友人との距離の取り方について悩むとのことでした。自分のペースは守りつつ、どう付き合っていくのか皆さん経験を踏まえた方法をお話しされていました。

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^)/

※12月はクリスマス特別開催となります。詳しくはお問い合わせ下さい。



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)

12月25日(月) 毎月最終月曜日
1月29日(日) 15:30～17:00

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。

1月5日(金) 毎月第1金曜日
2月2日(金) 16:00～17:00

千歳地域生活支援センター
TEL 0123-40-6323

参加してね!



ひきこもり家族交流会

日時 2月13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5日(水) 千歳保健所
2月7日(水) 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。