

● 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 円山動物園



MARUYAMA Zoo



9月4日(火)

福祉バスを借りて円山動物園へバスレクに行って来ました。この日は台風が北海道に上陸することによって戦々恐々としてましたが、日中は雨が降らず、園内を思う存分散策できましたよ！(〇)／皆さん自分のペースで見回り、全て見るために走っている人や好きな動物だけを見ている人など様々でした。途中で疲れてバテてしまう人もいましたが、それでも皆さん満足のいく動物園散策だったようです！(〇)v

ちなみに上の写真は動物園で僕らを楽しませてくれたアニマル達です！個人的にはライオンがひょっこりはんしてるのがお気に入りですね！(笑)

センター近況報告



バーベキューレク



7月11日(水)、青葉公園にてバーベキューレクをおこないました。雨模様が続いており、当日の天気はどうなるか心配されましたが、参加された皆さんの日頃のおこないが良かったこともあり(笑)晴天にめぐまれました。青葉公園までの道のり約3kmを休憩挟みながらみんなで歩いて移動。到着してからは火おこし班と、食材のカット班に分かれて準備にとりかかり、美味しいお肉や野菜をお腹いっぱい堪能しました。

「お腹が苦しい・・・」と話しつつ、つついシメの焼きそばとうどんにも箸がのびてしまう人もおり、皆さん大満足のバーベキューとなったようです。来年も楽しみですね♪



焼き肉のタレで味付けした焼きそば&うどんは絶品!



カキ氷♪



8月18日(土)

センターにてかき氷レクを行いました!用意した物は練乳・カルピス・あんこ・シロップの四種です!シロップは最近主流の一回使い切りのものを用意しました!使い切りなので余っても大丈夫!レクで使うのに持ってこいですね!(*^*)v

定番の練乳とあんこは大人気で、その日のうちに一本無くなってしまいました。チューブあんこを初めて使いましたが味は大好評でしたよ!ただ見た目はあまりよくないかも?(笑)



社会資源紹介コーナー

就労継続支援B型事業所

は 晴レルモ キッチン

今回は平成30年2月に開所した就労継続支援B型事業所

『晴レルモ キッチン』をご紹介します！

晴レルモ キッチンは千歳市内にある事業所で仲の橋通りを札幌方面に直進し、右手に見えてくるセブンイレブンの向いにあります。※写真①②

現在5名の方が利用されており、ほっこりとした雰囲気の中で作業をされています。作業内容はお弁当を販売するための準備や販売・接客で、具体的には午前中におむすびころりんセット（おにぎり、から揚げ等のおかず、豚汁のセット）の梱包や配達作業、午後は梱包に使うエコバッグや箸袋などの製作をして

使っている食材も地元産・国産で、

お米も低農薬で発芽玄米入り、梱包する材料もエコを意識して、身体や環境に優しいものに行っているそうです。



事業所名の晴レルモは“晴れる”“もっと”という意味で名づけたとのことで“気持ち晴れやかに”“もっとできる・したい”という思いが込められています。「初めて社会に出る方はもちろん、色々な場所に行ってなかなか自分に合うところが見つからない方にも利用してほしい。一度利用して戻ってくるのも大歓迎！居場所と思ってもらえたら」とスタッフの米澤さん。「必ずその方の強み（好きなこと・できること）に着目して、サポートしていきたい」とお話がありました。その他週1回ミーティングを開き、何が売れているか、何を作るか等、みんなで考えて作りあげていくことを大切にしているとのことでした。週1日からの利用、半日利用も可能。見学・体験だけでも歓迎しているそう！興味のある方はお気軽にお問い合わせを♪



写真①この看板が目印！



写真②入口

就労継続支援B型事業所とは…？

障がい福祉サービスの1つ。通常の企業で働くことが困難で、雇用契約に基づく就労が困難な方に就労の機会を提供し、知識や能力が向上するよう支援する事業所。

就労継続支援B型事業所 晴レルモ キッチン

住所／千歳市信濃1丁目7-18

電話／0123-27-9565

作業時間 9:00~15:30

昼食あり・送迎あり・車いす対応可能



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

<仲間が一人増えました♪>



5月から新しく“朝倉さん”がピアサポーターになり、先輩ピアサポーターの武田さんと一緒に啓発活動から徐々にお仕事を始めています。

朝倉さんの通院している病院でも、あらためてピアサポーターの活動や朝倉さんの生活の様子を知ってもらうために職員の皆さんに話を聞いてもらいました。

入院中の朝倉さんのことを知っている方も多数いましたが、病棟で働いていると退院した後のことは意外と知る機会がないそうで、「退院して良かったこと、困ったことは何?」「グループホームでの生活はどう?」「ピアサポーターになってどう思っている?」等々、たくさん質問が出ていました。今後は院内での活動など具体的に相談していく予定です。



<啓発活動>

江別市の2ヶ所の病院デイケアで、「ピアサポーターについて」話をさせてもらいました。武田さん、朝倉さん、2人のピアサポーターも一緒に行き、それぞれ「ピアサポーターになった経緯」「リカバリーストーリー（自分自身の回復体験）」「普段の過ごし方」「ピアサポーターとして活動して感じていること」など話してくれました。

皆さん熱心に聞いてくれていて、質問もいくつかありました。その中の「ピアサポーターに必要なことは?」との質問には、武田さんが『“人が好きなこと”だと思う』と答えてくれていました。



武田さんはこの1年半程で経験を積んで、皆さんに伝えたいことも徐々に増えてきたようです。また、朝倉さんもピアになって間もないとは思えないくらい、落ち着いた様子でお話してくれています。…本人達によると、まだまだ緊張や不安もあるようですが、一緒に活動しているスタッフは大変心強く感じています。



<対象者への支援>



先輩ピアの武田さんは、現在、対象者さんへの支援でも活躍してくれています。最近では面会や楽しみの外出の他に、退院後の住まいの候補となるグループホームなど住居の見学にも一緒に行きました。住居ごとに建物の構造はもちろん、職員さんの体制や支援内容も少しずつ違いますが、「どんなところが良かったか」「どの辺りが心配か?」など、見学後に丁寧に話を聞いてくれていました。

対象者さんは私達が会いに行くのを楽しみにしてくれているようですが、そんな話を聞いた私達も元気をもらっています!

祝

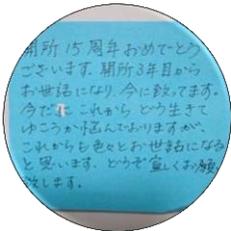
千歳地域生活支援センター

15 周年

この度千歳地域生活支援センターは「15周年」を迎えました！
センターでは「15周年行事」と銘打ち、食事やゲームを利用者・職員一同で
楽しみました！(^.^)v



①行事に合わせて用意した大看板
です！6人掛けテーブルと同じ
大きさなので中々のサイズ感！



②利用者の皆様からのメッ
セージです！中には泣ける
ものもありました！(;▽;)



③お寿司とから揚げはお店
で買いましたが、お吸い物や
サラダはみんなで調理しま
した！(^-^)

15周年行事が無事終了しました。

当日は猛烈な暴風雨だったため、「みなさん参加できるかな？」「大丈夫かな？」と朝から不安になっておりましたが、あの天候でもほとんどの方が参加してくださいました！

お寿司の魅力は悪天候にも勝りますね！(笑)

昼食の他には〇×クイズやイントロなどゲームを行い、大いに盛り上がりました！
最後は参加者からの祝辞で締めくくりました！思いの伝わる素晴らしい祝辞をいただけ
ました！次は20周年！みなさんこれからもよろしくお願ひします(>▽<)ゞ

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5月と6月に行った内容をご報告します。

5月28日(月)開催

5月は「上手く聞き流すコツ」についてみなさんから意見を募りました。みなさん上手く聞き流すのは苦手ということで聞き流す方法ではなく、苦手な会話などが耳に入りそうな場合どうするかを話し合いました。共通するのはその場から離れるというもので、なかには相手にもよるがあえて話しをしに行くという方もいました。

6月25日(月)開催

新しい参加者がいたため、この日は色々な話しをしました。一人暮らしについての悩みや趣味について、恋人についての話しもありました。和気あいあいとした話し合いのできたホワイトの会でした。ちなみにみなさん恋人は欲しいようですね!(*^*)v



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)

11月26日(月) 毎月最終月曜日
12月25日(月) 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。

12月7日(金) 毎月第1金曜日
1月11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 11月20日(火) 13:30～15:30

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開催日の前日午前までに千歳保健所(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

12月11日(火) 北広島保健センター

1月9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。