

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●

そ ら SORA

《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。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

2018年クリスマス会

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

センターでは5年振りにクリスマス会をおこないました！みなさんからの要望にお応えし、当日はケーキとケンタッキーを用意。ケーキは

フルーツ、ホイップクリーム、チョコペンでわいわいとデコレーションし、ケンタッキーとともにあっという間に完食しました。後半はクリスマスツリーにつるす飾り作りに挑戦。デザイン部分は個々の発想にお任せしたため、手が止まってしまう人も中にはいましたが、全員完成させることができました！

最後は音楽にのせてプレゼント交換をおこない、マグカップやジュース、パーティーグッズ等があたり、楽しいひとときとなりました！



～近況報告～

平成最後の
2018

大掃除

12月29日(土)にセンター大掃除を行いました。毎年行っている行事ですが、今年はお手伝いしてくれる利用者さんが多く、例年よりもスムーズに掃除に取り組むことができました。皆さんテキパキと掃除をこなしてくれるため、職員の出る幕が無かった箇所もあるくらいです！(笑)

昼食は掃除参加者全員で十べを囲みました。今年の味付けはキムチを用意し、たくさんの具材と一緒に煮込み、最後はラーメンで締めました！全員おかわり分も完食し満腹でお帰りになりました！ちょっと苦しそうだったかな？(笑)
みなさんお手伝い頂きありがとうございます！
今年もお手伝いお待ちしております！(〇〇)／



1月7日(月)

新年初レク

初詣

2019



2019 年も開館初日！厳冬の中みなさんと一緒に初詣に行っていました！参加者二名とちょっと寂しい人数でしたが、少ない中参加してくれた方々はヤル気に満ちており雪の中もグングン進んで、とてもエネルギー満ちた参拝となりました！(笑)

おみくじも大吉で、参加者全員清々しい気分が初詣を終えることが出来ました！(〇〇)✓

終了後はセンターでお汁粉をふるまい、お二人には暖まってもらいましたよ！(〇〇)／



左の写真は神社本殿の写真です。センターでは初詣でいつもお世話になっていきます。実際に行ってみると、立派な造りに驚かされます！

行ったことが無い方は、来年は是非一緒に初詣に行きましょう！(〇〇)／

食事サービス&入浴サービスって？

センターのサービスの中に、「食事サービス」と「入浴サービス」というものがあるのはご存じですか？「初めて聞いた！」「聞いたことはあるけど、具体的にどんなことをやっているか分からない…」そんな方のために、今回は2つのサービスについて紹介させていただきます！！

①食事サービスって？

月～金曜日の夕食、土曜日の昼食をセンターで提供しています（事前予約が必要です）。夕食は500円、昼食は400円、それぞれ自己負担です。

献立は毎週世話人さんが考えていて、センター内に貼り出されています。栄養バランスが整っている、健康的でおいしい食事です（^_^）／クリスマスやお正月など、スペシャルレシピもありますよ♪

？どんな人が利用しているの？

- ・ひとり暮らしの方
- ・食事を作るのが大変な方
- ・食事をしながら人と交流したい方



様々な方が利用されています！
センターに登録している方であればどなたでも利用可能です！！

- ある日の昼食→
- ☆カニカマ天津丼
- ☆ほうれん草の和え物
- ☆みそ汁
-



- ーある日の夕食
- ☆ひき肉キャベツ巻き
- ☆トマトのパン粉焼き
- ☆野菜の煮物
- ☆ご飯、みそ汁
-

②入浴サービスって？

シャワー1回100円・入浴1回200円、月から金曜日は9:00～19:00・土曜日は9:00～16:00の時間帯で利用できます（土曜日はシャワーのみ）。シャンプー・リンス・ボディーソープや、タオル・バスタオル・ドライヤーはセンターで用意しておりますので気軽に利用できます♪予約は必要ないので、利用したい方はスタッフに声をかけてくださいね。



センターではこのほかにも季節に合わせたレクや、福祉サービスや制度などの情報提供も行なっています。興味のあるサービスがあったり、知りたいことがあれば、ぜひセンターにお越しください！

社会資源紹介コーナー



就労継続支援事業所 「ミナモト」



ミナモトでは就労継続支援 A 型、就労継続支援 B 型の 2 つの事業をおこなっています。事業所は老人ホームなどの介護支援事業所に併設されており、A 型・B 型ともに主な仕事内容は老人ホーム内の清掃業務や厨房業務の補助で、利用者は老人ホームで働く一般の職員さんと一緒に作業に取り組めます。

清掃か厨房業務のどちらか、利用者が自分の取り組む業務を選択することができたり、勤務時間が半日程度の B 型から利用開始して 1 日勤務の A 型利用を目指すなど、自分に合った働き方で一般就労でも通用するぐらいの仕事ができるよう



になることを目指していきます。

ミナモトの事業所です♪

老人ホームに入居されている方の生活を支える大事な仕事ですが、ミナモトの利用者さんと老人ホームの職員さんが協力して業務に取り組んでいる姿が印象的でした。

興味のある方は一度見学されてみてはいかがでしょうか？



本格的な器具を利用して、入居者が生活する居室やフロアの清掃をおこなっています！



就労継続支援「A 型」と「B 型」 とは？

「A 型」は雇用契約（1 週間の所定労働時間が 20 時間以上、最低賃金が保障される等）を結んで利用するサービスです。「B 型」は雇用契約を結んで働くのが困難な方が短時間からでも障害や体調に合わせて自分のペースで働くことのできるサービスになります。

ミナモト就労継続支援事業所

住所：千歳市みどり台北 2 丁目 5 番 14 号 電話：090-4870-8737



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

＊ 仲間が増えました！



昨年 11 月に新しく“小野寺さん”が仲間に加わり、ピアサポーターはこれまでの武田さん、朝倉さんとあわせて 3 名になりました～♪

小野寺さんは和やかな笑顔が素敵な女性です。仲間が増えて、これからどんな感じになっていくか楽しみです。皆さま、どうぞよろしくお願いします。

＊ 地域での啓発活動

11 月に江別市と石狩市の障がい者地域自立支援協議会で、センター長がこの事業の話などをする機会があり、ピアサポーターに成り立てだった小野寺さんが一緒に行き、自己紹介をしたり、グループでの話し合いに一緒に入ったりしました。

12 月には札幌圏域の関係機関の集まる研修に 3 人揃って参加しました。その他にも武田さんが、保健所見学に来た“保健師を目指す看護学生さん”数名に、体験談やピアサポーターの仕事について、普段彼女が取り組んでいる「当事者研究」についてなど話をしています。皆さんとても熱心に聴いてくれたので、充実感を得られたようです。



＊ 病院での活動



12 月に朝倉さんが、通院先の病院で入院患者さんの作業療法（お菓子作り）に参加しました。何か作業をしながらだと、お互いあまり緊張せず自然に交流が出来ていたように思います。ちなみにこの時は、苺のサンタが乗ったケーキを作り、皆さんと美味しくいただきました★

1 月以降も同じプログラムに続けて参加予定でしたが、残念ながらインフルエンザ対策もあり、只今活動休止中…。同院では職員さんと茶話会の開催に向けて話し合いもしていたので、再開が待ち遠しいです (>_<)

＊ 苫小牧ピアサポーターとの合同研修会

1 月に苫小牧（東胆振圏域）のピアサポーターが千歳に来てくれ、合同研修会を行いました。私達にとってはピアサポーターとしての先輩ばかり。特に病院との活動を全道でも先駆けて行ってきたところです。

対象者さんの支援については「会話がうまく続かない時は？」

「異性の方の支援で困ったことは無い？」など具体的な悩みも出て、それぞれ普段している工夫など情報交換していました。

また苫小牧スタイルの入院患者さんとの茶話会を実際に体験してみながらいろいろ質問をして学びました。私達もこれから頑張ります！



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11月と12月に行った内容をご報告します。

11月26日(月)開催

11月は友人関係について話し合いました。参加者の方が友人関係についての不安や距離の取り方などについて意見を交わしました。中には関係を持ちたくないのに相手から執拗に連絡がきて困っている方や、威圧的な態度で接してくる人への対処法など、それぞれタイプは違えど【友人】に対し、悩みを抱えているようでした。このテーマは今後も継続して話し合えたらと思います。

12月25日(月)開催

この日はクリスマスということで、いつもよりも100円多く会費を頂き、お茶菓子を豪華にしてホワイトの会を行いました。お茶菓子を食いつつ今年の総括をしましたが、皆さん地震の話題を出していました。やはり地震時は皆大変だったようです。

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^)/



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)

2月25日(月)

毎月最終月曜日

3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。

3月1日(金)

毎月第1金曜日

4月5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

ひきこもり家族交流会

日時 2月19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

2月6日(水) 恵庭えにあす

3月6日(水) 北広島保健センター

※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。