

● 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。

平成30年度 事業報告

当センターの各事業について、平成30年度の主な内容をご報告いたします。

◆相談支援事業



相談件数は、延べ 6,012 件ありました(千歳市の方~5,386 件、千歳市以外の方~626 件)。相談形態は例年通り電話が 77%と一番多く、来所 9%、訪問 7%となっています。また、相談の 65%は本人からでした。

相談内容種別では、①生活全般 5,997 件、②施設等サービス利用 3,305 件、③制度利用 242 件でした(内容の重複あり)。

計画相談支援は、利用支援(サービス等利用計画の作成)が新規で 29 件、更新等も含めると 132 件ありました。継続利用支援(モニタリング)は 273 件でした。

◆地域活動支援センター(延人数)

憩いの場の利用は 2,669 人、食事サービスは 903 人、入浴サービスは 765 人でした。

レクリエーションでは、花見ウォーキング、バーベキュー、花火、クリスマス会、など恒例の季節のもの、カラオケなど定番のもの、秋には円山動物園への日帰りバス旅行など行いました。節分やひな祭りの時期には、それぞれ恵方巻やちらし寿司、DVD 鑑賞の時にはポップコーン、その他にも親子丼作りなど、調理レクが例年より多かった印象です。



◆精神障がい者地域生活支援事業

前年度から引き続き、病院職員やデイケアメンバー等にこの事業やピアサポーターのことをもっと知ってもらうために、複数の病院で活動報告を行いました。その甲斐もあって平成 30 年度はピアサポーターが 2 名増えました(新年度からは更に 1 名増員!)。病院や関係者の方から講師等を依頼されることもありました。また、入院患者さんとも直接交流できるように、作業療法に継続的に参加したり、院内での“茶話会”などの活動について相談・調整を進めたりしています。

地域移行支援の対象者については、1 名の方をピアサポーターと一緒に支援継続中です。

*ピアサポーターの活動内容については、「ピアサポーター活動記」を随時掲載していますので、是非ご覧ください。(この号にも載っています!)



～ センター近況報告 ～



3月はひな祭りレクをおこない、ちらし寿司を作りました！
今回はマグロやサーモンも入った豪華な内容☆
1人分ずつ具材を分け、ハムやたまご、人参はハートや星に
型を抜き、お皿を自由に彩りました！

冷やし中華風に同じ具材をまとめたのせる人、
色とりどりにちらす人など個性が出る仕上がりで、
目でも口でも美味しくいただくことができました！



☆年間行事決定☆

4月に実施した利用者ミーティングで今年度おこなっていく行事が以下
のように決定しました！みなさんのご参加をお待ちしています！

春

・お花見



夏

・バーキュー

・かき氷

・花火

秋

・パークゴルフ

・バスレク

・千歳神社まつり

・センター開所

記念行事

冬

・百人一首

・忘年会

(または

クリスマス会)

※行事に参加するためには当センターへの登録が必要です。
事前に登録をお済ませください(*^_^*)

異動になったスタッフ&新スタッフの紹介

このたび、法人内での異動がありました。異動になったスタッフの挨拶、新しいスタッフの紹介を掲載します！また併せて、去年入職した世話人のご紹介も掲載します♪

お世話になりました！

三浦 祐（苫小牧地域生活支援センターへ異動）

この度「千歳地域生活支援センター」から「苫小牧地域生活支援センター」へ異動することになりました。千歳センターでの3年間、関係者・利用者の皆様には大変お世話になりました。今後は苫小牧センターの一員として、頑張らせていただきます。苫小牧センターの職員として今後も関わらせていただくことあるかと思いますが、何卒よろしくお願いします。

千歳に感謝！ありがとうございました！

追伸

たまに千歳センターにも寄らせてもらいますので、見かけたら気さくに声をかけて下さい！(^^)／



よろしくお願いします！

土肥 舞華（相談員）

こんにちは。4月より千歳地域生活支援センターで相談員をさせていただくことになった土肥 舞華（どい・まいか）です！以前は千歳市内のB型事業所「就労支援センターOm-net」のスタッフをしていました。分からないことばかりですが、優しい利用者の皆様や先輩に色々なことを教えて頂いている最中です。少しずつ成長して皆さんのお役にたてるよう頑張ります！

好きなことは食べる事で、お寿司とたこ焼きが大好きです♪千歳の美味しいご飯屋さんご存じの方、ぜひ教えてください（^o^）♪



高坂 京子（世話人）

こんにちは！センターで調理等を担当しています。高坂です。

去年入職し、5月15日でやっと1年になります。調理などの仕事は初めてで、ドキドキでしたが、色々失敗しながら、利用者さんや先輩職員に教えてもらいながら何とか慣れてきました。夕食を食べた方から、「ごちそう様でした、おいしかったよ」と挨拶されると、「ヤッター！うれしい！」と心の中で密かに喜んでいきます。これからも「美味しかったよ」と言ってもらえるように「ニコニコ笑顔で」頑張りたいと思います。宜しくお願いします。



精神障害者保健福祉手帳について

昨年より、日本航空グループや全日本空輸など国内航空 10 社の国内線で障害者割引の対象に精神障がい者も含まれるようになりました♪

これまでは割引の対象は身体・知的障がい者に限定されていましたが、今回の障害者割引の改定により、航空券の購入時や搭乗手続きの際などに精神障害者保健福祉手帳を提示することで運賃が最大で半額程度になるそうです。

詳しくは各航空会社のホームページ等でご確認ください！



また、障害者手帳を持っていることでバスやフェリーなどの交通機関の運賃が割引されたり、プールや体育館などの公共施設やテーマパーク等の利用料金が安くなる場合があります。例えば千歳市では手帳の提示により千歳水族館やスポーツセンターの料金が半額になる他、温水プール(市内在住者のみ)は無料で使用することができます！



その他にも障害者手帳で、NHK の放送受信料や所得税などの税金も等級に応じて安くなります。

障害者手帳を持つことでどんなメリットがあるのか、一度お住まいの市町村の障害福祉担当部署などで確認されてみてはいかがでしょうか？





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。

<仲間がまた増えました♪>



4月からピアサポーターが1名増え、新年度は男性2名、女性2名でのスタートとなりました。新しいピアサポーターは及川さん（男性）です！

及川さんはとても活動的で、地元（恵庭）の情報など、目的にあわせて次々とおすすめスポットを教えてくれてビックリ！ 今後の活躍が楽しみです♪

<啓発活動>

朝倉さんの通院先の病院で、待望の『茶話会』第1回が開催されました＼(^o^)/
これまで同院では、ピアサポーターのことを知ってもらうために、スタッフに対しては勉強会、入院患者さんに対しては作業療法への定期参加などしてきました。おかげさまで、スタッフや患者さん達とも顔見知りになって、だいぶ名前も覚えてもらえました。

今回は作業療法士さんが中心に進めてくれており、“自己紹介ゲーム”や“朝倉さんにまつわる3択クイズ”などしました。緊張感はありましたが、笑顔の多い和やかな会になったと感じています。今後も月1回の開催予定です。



<対象者への支援>

武田さんとセンター長とで1年以上支援してきた対象者さんが、いよいよ退院目前となってきました。これまで買い物や楽しみの為の外出、グループホーム等の見学、サービスの体験利用等に同行して、少しずつ進めてきましたが、この間の対象者さんの様子（変化）など思い出し「うれしいけど、ちょっとさびしいかも…？」等と話していました。

ピアサポーターは今年になり小野寺さんも支援に入ってもらっていますが、2人とも直接対象者さんと関わることで、ピアとしてのやりがいなど実感している様子です。

退院後も時々訪問などしてもらおうと思いますが、まずは安心して新生活をスタートできるように、しっかり準備を手伝っていきたいと思います。

<札幌圏域地域生活移行支援協議会>

3月末にこの事業について関係者の方に集まってもらう会議がありました。センターからは平成30年度の活動報告など行い、その他に2病院の方から、それぞれの病院での退院支援についての報告をしてもらいました。

30年の超長期入院の方の退院支援の報告もあり、参加したピアサポーターも『やはり“病院だけにいつもいる人”と“たまに外出して外の世界を感じている人”では退院するための壁の高さも違うと思う』『高齢の社会的入院の人達が退院できる施設などが多くなって欲しい』など、ピアサポーターとして外出支援などしていきたいとの想いを新たにしたり、地域課題を知る機会になったようです。





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2月に行った内容をご報告します。

2月25日(月)開催

今回は「趣味」「やってみたいこと」について話しました。音楽を聴くのが趣味の参加者が多く、好きな歌手について盛り上がりました！今やってみたいことについては、就労事業所でやりたいこと・体を動かすことがしたいなどが挙がりました。

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^)/

連休中の開所について

当センターのGW中の開所ですが、5月2日(木)のみスタッフ2名体制で開所いたします。食事提供なし・シャワーのみ、開所時間は9:00～17:00となっております。なお、通常開所は5月7日(火)からとなります。宜しくお願いいたします。



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)

5月27日(月) 毎月最終月曜日

6月24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。

5月10日(金) 毎月第1金曜日

6月 7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

《次号より新年度の日程を掲載します。》

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

5月10日(金) 恵庭えにあす

6月12日(水) 北広島市保健センター

※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。