

• 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し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

5月11日(土)



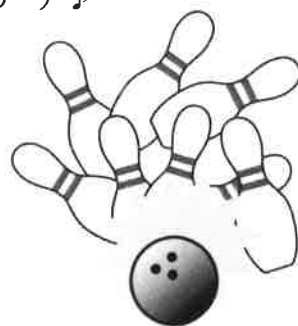
この日はお花見レクを行ないました♪センターからサーモンパークをめがけて出発し、途中のお弁当屋さんで弁当を買い、サーモンパークにてみんなで昼食をとりました！サーモンパーク周辺の桜の木は、GW中の晴天もあり、残念ながら葉桜が多かったのですが、2〜3本綺麗に咲いている桜の木がありました♪帰りは河川敷を通りセンターへ戻りました。運動しながら自然に触れ合い、皆さんリフレッシュできたようでした(^o^)

6月12日(水)



センターとしては久しぶりのボウリングレクをフジボウルにて開催しました！マイボウル持参の方もおり、皆さん気合い十分★

2ゲーム楽しみ、誰かがストライク・スペアを出した時は拍手で盛り上がりました！帰りの車は皆さん張り切って疲れたのか話し声があまり聞こえなかった気がします…(笑)またやりたいですね！



休館のお知らせ

8月12日(月)～15日(木) は、お盆休みの為休館と

させていただきます。申し訳ありませんがよろしくお願い致します。

センターからのお知らせ



バーベキュー



日時/7月3日(水) 11:30~14:00
場所/青葉公園ピクニック広場
集合/センター 9:30(徒歩で現地に移動)
現地 11:30
参加費/300円

※参加を希望される方は事前に当センターまでご連絡ください。



バスレク



福祉バスを借りて、日帰り旅行に出かけます！今年は秋頃に小樽方面での観光を予定しています。

詳細については今後利用者ミーティングで報告したり、皆さんから意見をもらいながら決めていきたいと思います。

ミーティングへの参加、お待ちしております♪

退職&入職スタッフの挨拶

このたび、相談員の退職・入職がありました。退職したスタッフの挨拶、
入職したスタッフの紹介を掲載します！

＊お世話になりました 渡邊 亜由美

この度、令和元年5月末をもちまして千歳地域生活支援センターを退職いたしました。9年という在職期間の中で本当に多くのことを学ばせていただきました。

利用者の皆様、ご家族の皆様、頼りない面もあったかと思いますが、少しでもお力になれば幸いです。関係者の皆様、これまで大変お世話になりました。皆様に支えられてここまで過ごすことができました。本来であれば同ってご挨拶すべきところ、書面でのご挨拶になってしまったことをお詫び申し上げます。

今後も千歳地域生活支援センターでの経験を胸に邁進していきたいと思います。長い間本当にありがとうございました。

＊よろしくお願いします 今野 辰則

今年の5月から千歳地域生活支援センターに相談員として入りました。

今までは医療の領域で14~5年働いてきましたが、この度、縁あってセンターの一員に加わらせていただくことになりました！好きなスポーツは卓球です！！プライベートでは畑いじりを少々楽しんだりしています(*^_^*)

「皆さんとの繋がりを大事にしたい」をモットーに頑張っていきたいと思っていますので、センターにお寄りの際はぜひお声掛けを♪

どうぞよろしくお願いいたします <m(_)_m>



利用者が描いた
今野さんの似顔絵です♪

社会資源紹介コーナー

就労継続支援 B 型事業所 『オルポノ』

今回は千歳市錦町にある就労継続支援 B 型事業所「オルポノ」のご紹介をします。

「オルポノ」という事業所名はハワイの挨拶で使われるアロハの中に含まれている「オルオル（喜びを分かち合う心）」と「ポノ（正しい方向に導く、幸福になる、繁栄する、感謝などの意味があります）」この「オルオル」と「ポノ」2つの言葉を組み合わせ「オルポノ」と代表理事の有田さんが自作の造語として名づけたとのこと。

普段行われる作業として、玉ねぎのカットやにんじんの皮むき、定期的な施設外作業としては、ATM 店舗の清掃、不定期作業として洗車や車のタイヤ交換、除草・除雪などの作業に取り組まれています。

開所時間は月曜日から金曜日の週5日、9時半から15時半までとなっています。事業所利用の仕方について職員さんは「来ていただく方の生活の一部、働くことの楽しさを知っていただく場」として使っていたきたいと話されていました。現在所属されている利用者さんは30代から70代の方がおり、通所頻度はほとんどの方がほぼ毎日来ることが出来ている！！作業時間については一人ひとりの予定や体調に合った働き方を大事にしているとのこと。利用者さんがそれぞれの状況に合わせてながらも、無理なく毎日通うことが出来る方法（送迎や声かけ、訪問）や工夫（皆勤賞〔1日/半日〕や観覧会、バーベキューなどのイベント）を盛り込んで来ていただく方に「働く」と「楽しむ」を提供していきたい！と有田さんは話されていました。



就労継続支援 B 型事業所「オルポノ」
住所：千歳市錦町4丁目16番3号
電話：(0123)25-6519

就労継続支援 B 型事業所

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。



カルチャークラブのご案内♪



千歳センターには複数のカルチャークラブがあることをご存じですか？

実はスポーツ、パソコン教室、自由に話し合える場など…幅広くやっています！

今回はそのカルチャークラブについて大紹介しちゃいます\ (^o^) /



1. レッツスポーツ



月に1度、千歳スポーツセンターにてミニバレー、卓球、バドミントンなどを行なっています。開催時間は平日の15:30以降が多く、事業所に通っている方でも作業後に参加しやすい時間帯に設定しています★当センターとスポーツセンター間の送迎も可・現地集合もOKです！体を動かしたい、いろいろな人と交流したい方などなど大歓迎です♪一緒にスポーツをしていい汗流しましょ！

2. おれんじの会 (パソコン教室)



毎週木曜日の13:30～15:30の時間帯から最長1時間の中で、パソコン教室「おれんじの会」を開催しています。おれんじの会では、基本的なパソコンの操作をセンタースタッフが教えています。自分が持っているテキストの持参も可能です。(スタッフと要相談！) 複数人参加者がいる場合はパソコンを交代して利用することになりますが、まずはパソコンの基礎を知りたい！という方、ぜひお待ちしております。

3. ホワイトの会 (話し合いの場)



ホワイトの会は、毎月最終月曜日の15:30から開催しています。参加される方にテーマを提供してもらい、それについて話し合う会です。参加費100円でお菓子や飲み物を飲みながらゆったりした雰囲気で行なっています。「〇〇について悩んでいるけど、人になかなか聞けない…」そのようなことがある方！ぜひホワイトの会でお話してみませんか？



興味のあるカルチャークラブがあれば、まずはセンタースタッフに聞いてくださいね♪あなたの参加をお待ちしています (^o^) !!





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。

<ピアサポーター定例会>

ピアサポーター達は、月1回は集まって、日頃の活動について報告しあったり、勉強をしたり、今後の活動についてアイディアを出し合ったりしています。

4月の定例会では、翌月に病院職員向けの勉強会でリカバリーストーリー（体験談）を発表する予定もあったので「リカバリーストーリーを考えてみよう!」と、それぞれの病気になる前からこれまでの体験をまとめてみました。この時は出来たところまで発表してみ、時間や内容について他の人の意見をもらいました。

5月の定例会では、当センターのスタッフ数名の前で発表の予行練習! 5分以内でお願いしていたところ、短かった人、長かった人もいましたが、全体ではちょうど予定していた時間に収まるというチームワークの良さ♪ 内容も発病からこれまでの経過を順に話してくれた人、入院した時のことなどをその時の情景や感情など丁寧に話をしてくれた人、今の生活などを中心に話してくれた人など、自然と上手に役割分担が出来ていました。



<啓発活動>

5月末に江別市の病院職員勉強会で、30名ほどの方を前に退院支援やピアサポーターの活動等について話をさせていただきました。

今回はセンター長から「精神障がい者地域生活支援事業」についての話が前半にあり、後半はピアサポーター3人がそれぞれ上↑にも書いた「リカバリーストーリー」を話していますが、予行練習をしたおかげかとても落ち着いて見えました。



発表したピアの感想

- ・緊張で質問のやりとりを覚えていない。毎回終わるとホッとする。次も頑張ろうと思う。
- ・自分なりに頑張って発表できた。他のピアもいて心強かった。
- ・皆、真剣に聞いてくれているようだった。もっと他にも発表の場を設けて知ってもらいたい。

<対象者への支援>



これまで1年半程支援していた対象者さんが、ついに退院をしました! ピアサポーターは武田さん、小野寺さんが関わっていましたが、2人にとって初めて支援させてもらった方でもあり、感慨深いものがあったようです。「泣いちゃうかも?」と話したりもしていましたが、退院当日はカラーボックスの組み立て等で汗を流し、生活できるよう整った部屋を見届けてから笑顔で別れました。

またご家族からは「病気になる前から友人が減り寂しかったのではと思う。ピアサポーターと関わるようになって嬉しそうにしていた」と言っていました。私達も対象者さんの言葉や素敵な笑顔に励まされた時が何度もありました。ありがとうございました。今後も時々会いに行かせてもらう予定で、新しい生活の様子を聞くのが楽しみです♪

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4月、5月に行った内容をご報告します。

4月23日（月）開催

この日は新年度ということもあって、周りの環境の変化についての話がありました。特にいつも関わっているスタッフなどが変わってしまうと戸惑いがあるようですが、「その人のことを知っていると徐々に受け入れられる」という意見もありました。

5月27日（月）開催

この日は「友達について話したい」との意見がありました。付き合いの長い友達とのやりとりやグループ間での友人関係などが取り上げられました。「友達」とはいえ、付き合いの長さや年齢などで関係性も変わってきますし、付き合う上で様々な悩みが出てきますよね。穏やかに関係を築いていきたいものですね。

ホワイトの会では参加費の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！（〇〇）／



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

〇月に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

〇申込みの必要はありません。

7月5日（金） 毎月第1金曜日

8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！



ホワイトの会

〇参加される方は当日14:30までに
お申込み下さい。

〇会費100円（お茶菓子代）

7月29日（月）

毎月最終月曜日

8月26日（月）

15:30～17:00

ひきこもり家族交流会

次回 10月23日（水）13:30～15:30

場所 千歳保健所2階 健康相談室

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

7月10日（水） 千歳保健所

8月 8日（木） えにあす

※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。