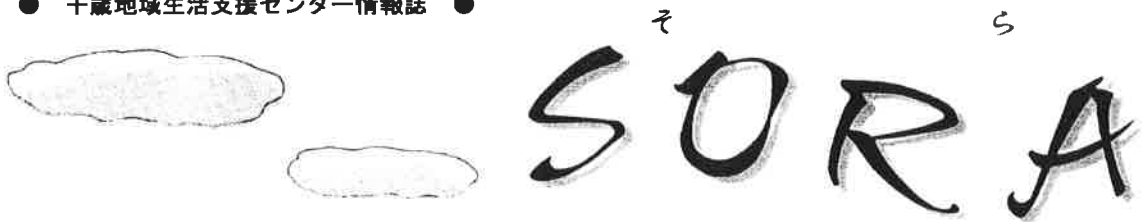


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。

バスレク in 小樽

9月19日(木)にセンターの恒例行事のバスレクで数年ぶりに小樽観光に出掛けしてきました!!

当日の天候はやや怪しげな兆し(^▽^;)バスの移動中に強い雨に当たってしまうこともあり、周りからは「小樽も雨かなあ」と不安の声が聞こえつつ…。現地に着着!小樽の天気は…?雨(ノド)ｼｼｼ…

現地では3コース(「グルメコース」「買い物コース」「観光コース」)に分かれて観光開始!まずは楽しみにしていたランチタイム♪海鮮丼が500円～と財布に優しいお店・半身揚げが有名なあのお店、中華料理店などなど、各コースごとに魅力たっぷりのランチとなりました♪

昼食後は雨も上がり気を取り直して観光再開!!先の天候の都合でクルーズが中止になってしまうなどのハプニングに見舞われつつも、その分の時間は観光地の散策やご自宅・職場へのお土産選びなどに充て、無事に観光を終える事が出来ました。

帰りの車内では皆さんお疲れモード??静かなひとときの後、当センター前で解散となりました。

次のバスレクの時には晴れますようにオ(人)ネ(人)が(*)人イ

🔥 白熱！スポーツ交流会 🔥

9月12日（木）、約2年ぶりに地域スポーツ交流会が開催されました！

センターはボッチャとミニバレー（木まぐれ研究所さんと合同チーム）に参加しました。午前のボッチャはファインプレーがありましたが惜しくも1回戦で敗退(+o+)ですがエキシビジョンでは見事勝利し、勝った喜びを皆さんで分かち合いました♪午後からはミニバレーに出場！木まぐれ研究所さんとは1度合同練習をし、昼休みにパス練習も行ない気合い十分★1回戦、2回戦…と勝ち進み、なんと決勝進出！惜しくも優勝は逃しましたが、それでも「準優勝」という大変輝かしい成績を修めました☆

スポーツ競技の後は〇×クイズも行われました！残念ながらセンターの参加者で景品をゲットされた方はいなかったのですが、大変盛り上がっていました☆

久しぶりのスポーツ交流会でしたが、体を動かすこと、そしてチームで助け合いながら目標に向かって頑張ることは素晴らしいことだと改めて思いました♪

来年はもっと参加者が増え、賑やかにスポーツ交流会を楽しめたらいいなあと思いました（^o^）！参加者の皆様、お疲れ様でした！

ミニバレーの準優勝の賞状を頂きました！
センター内に掲示しています。
ぜひ見に来てみてください♪



レッツ・スポーツ！参加しませんか？

センターでは月に1回皆さんでスポーツをする「レッツスポーツ」というカルチャークラブがあります。主に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。基本的には15:30から17:00までの時間帯に設定しているので事業所の通所終了後に来ている方もいます。

スポーツの秋！そして、上のスポーツ交流会の記事を見て「そういえば最近体を動かしてないなあ」「来年は自分もスポーツ交流会に参加したい！」という方！

ぜひ一度参加してみませんか？聞きたいこと・分からないことがあればまずはセンターまでお問い合わせください♪皆さんの参加、お待ちしております♪

最近は人数が集まると試合形式でミニバレーを楽しんでいます♪盛り上がりますよ～！



センター開所 16 周年記念レク

10月12日(土)にセンター開所16周年のお祝いを兼ねて、カラオケレクを開催いたしました！ありがたいことに、毎年この時期になると「〇周年レクはやらないの？」という声を皆さんからいただくことが多いのですが、今年は以前からレク開催の希望があがっていたカラオケで16周年を祝うことになりました。



16周年当日はセンター利用者が司会や乾杯の挨拶を担当してくれました。乾杯の挨拶を担当してくれた方はスーツ着用で参加しておりレクへの強い意気込みが感じられます！

ソフトドリンクで乾杯！！をした後、歌う方は最初に16周年のお祝いの言葉を述べてもらってから歌い始めることにして、途中で美味しい食事しながら、懐かしい歌から最新の歌まで手拍子をしたりタンバリンも使って大いに盛り上がりました。

「すごい楽しかった！」「来年もぜひ17周年がやりたい！」などの嬉しい声があがりレクに参加された方も大満足のようでした。

来年も今年と同様にたくさんの方と17周年を祝えたら楽しいな…と思える思い出深い1日となりました♪



来年もぜひ期待！

令和元年度 合同説明会のお知らせ

千歳市障がい者地域自立支援協議会では、市内で就労や児童福祉に関する支援を行っている事業所が一堂に集まって、事業所の利用方法や作業内容、支援のプログラムなどについて知っていただく機会として合同説明会を毎年開催しております。就労や児童福祉サービスを利用してみたいけど、どのような事業所があってどのような手続きが必要なのかなど、個別相談や情報収集ができます。

～．

日 時：11月30日(土) 10時～15時まで(時間内出入り自由)

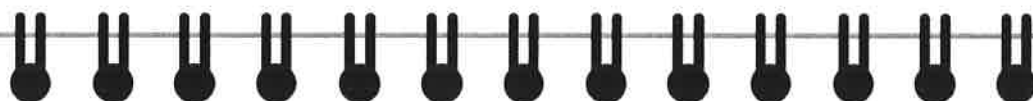
場 所：千歳総合福祉センター 4階 402号室・403号室

主 催：千歳市障がい者地域自立支援協議会 はたらく部会・こども部会

申込み：不要

〈当日の内容〉

- ① 事業所紹介(作業体験や製品販売・紹介)
- ② 事業所相談(見学・体験・利用について)
- ③ 一般就労相談コーナー(ハローワーク)
- ④ 児童発達・放課後等デイサービス事業所紹介(個別説明・相談)



ひきこもり家族交流会に参加しました

10月23日(水)、千歳保健所にて今年度2回目のひきこもり家族交流会が行なわれました。今回は「就労」をテーマに奥貫センター長が参加者へ向けて学習会を行ないました。その後はグループでの学習会の感想や、ひきこもりしている本人の現在の状況について共有し、グループの中では「一歩家から踏み出すのが難しい」という声が多く、そのほかにも様々な意見が挙げられました。ご家族のリアルな気持ちが聞け学びになったのと同時に、就労支援事業所や当センターなど社会資源の認知度が低い現状を知る事が出来ました。

ひきこもり家族交流会は、今年度は3回実施予定です。次回の日程や時間、問い合わせ先などはSORA最後のページに記載しておりますので興味がある方はぜひチェックしてみてください！





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。

＜ピアサポーター研修会＞ 年に1回、全道のピアサポーターが集まる研修です！

9月下旬の3日間、札幌での研修にセンター長、ピアサポーター5名で行ってきました。当センターでは、この数年ピアサポーター不足に悩んできていましたが、今回は大勢で参加することが出来、これまでのことを知っている他地域の人から「すごく増えたね！」「良かったね♪」と温かい言葉をかけてもらい、思わずじ～ん(;▽;)としてしまいました。研修会では各地域での活動内容を報告したり、悩みを話し合ったり、支援に役立つ勉強をしたりします。昨年度からは学会のような「分科会」も取り入れ、2日目は午前3つ、午後3つある分科会の中から、それぞれ興味のある所を選んで聴いてもらい、後日報告しあいました。



研修全体を通して、当センターのピアサポーターも積極的に質問などしていましたが、「是非、来年は分科会での発表もしたいね！」と意欲を見せていました。



また、今回は泊りがけだったので「ホテルに泊まるのは〇年ぶり…」と当初は不安がっていた人もいましたが、1日目の夜は苦小牧のピアサポーターと交流会をしたり、部屋で遅くまで語り合ったりなど、もちろんメインの“勉強”もしっかりしてきましたが、ピアサポーター同士の絆も深まったようでした★

XX

＜茶話会＞ 入院患者さんと、月1回交流しています

9月の茶話会はピアサポーターが発表の番でした。いつも参加してくれている入院患者さんたちに『朝倉さんヒストリー』を聞いてもらっています。朝倉さんからは、学生時代や仕事をしていた頃の仲間との写真提供などもあり、また部屋の様子も撮影させてくれ、これまでのこと、グループホームでの今の生活の様子など詳しく話をしてくれています。

参加された方たちも熱心に話を聞いてくれ、「退院したくなった」「“人に歴史あり”というのを感じた」など感想を言ってくれた人もいました。またコーヒープレイクでの雑談なども、だんだん皆さん打ち解けてきたようで、盛り上がって色々な話が出ていたようです。入院していた時や、ピアサポーターになって活動している朝倉さんを知っている人たちにとっては、それ以前の生活や病気になってからの苦労、今の生活を楽しんでいる様子など初めて聞く話もたくさんあったようです。他に参加したピアサポーターも皆さんの反応がたくさんあったので、あらためてやりがいを感じていたようです。



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8月、9月に行った内容をご報告します。

8月26日(月)開催

この日は少数で休みの日の話や通っている事業所の話をしました。悩み相談というよりは情報交換というような雰囲気、最近の日中の過ごし方についてお話ししました！参加者の方からは「いろいろな話が出来て良かった」との声がありました♪

9月30日(月)開催

この日はさいころトークならぬ「くじ引きトーク」を行ないました。皆さんが話したいテーマを募集し、袋に入れて参加者に引いてもらい、引いた内容のお題でトークをしました！「友達関係をよくするには？」など、人間関係の話題が中心でした！様々な意見が出て、活気のあるホワイトの会でしたよ(^ ^)！



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！(^0^)/



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し込み下さい。
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
お申し込み下さい。

○会費100円(お茶菓子代)

11月25日(月)

12月23日(月)

毎月最終月曜日

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。

11月1日(金) 毎月第1金曜日

12月6日(金) 16:00～17:00

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

次回 2020年2月18日(火)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)まで電話でお申し込み下さい。

こころの健康相談

日時/場所

11月26日(火) えにあす

12月11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。