

● 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。

買い物レク

11月22日にセンター利用者数名とスタッフ2名で恵庭のユニクロに行ってきました！

この日はちょうどユニクロがセールの開催中で店内はかなり混雑していましたが、参加された皆さんも他のお客さんに負けじと人混みをかき分けるように商品を見て回っていました。冬支度が必要な時期でもあり、防寒を意識した衣類やグッズを購入する人が多かったようですが、なかにはセールに便乗してズボンやお気に入りの上着を数点購入される買い物上手(?)の方もいました。

「それ、似合っているね!」「これは安い!」など、みんなで話をしながら楽しく買い物することができました♪



年末年始休みのお知らせ



12月29日(日)～1月5日(日)は、年末年始のためお休みとさせていただきます。ご了承ください。

(12月28日(土)は、大掃除のため開所していますが通常利用はできません。ご協力願います。)

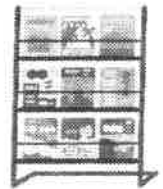
令和元年度合同説明会

11月30日(土) 10時~15時、千歳市総合福祉センター4階にて千歳市障がい者地域自立支援協議会のはたらく部会・こども部会主催の合同説明会が実施されました。

今回、参加の各事業所や機関(内訳として千歳市内の就労事業所が22件、児童事業所が8件、相談支援事業所が2件、一般就労の窓口が2件、医療機関のデイケアが3件)が一堂に集まり、それぞれの特色や利用に関する説明を「相談対応」「パンフレットや展示」「物販(飲食物、雑貨、衣料、生産物などなど)」を通して来場した方々に知っていただく形を取っていました。



当日の来場者は「新たに事業所を利用しようと考えている方」「情報収集が目的の方」「各事業所、機関と関連のある方」等。たくさんの来場がありました。

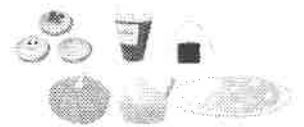


ここから↓は私の参加した感想として!(笑)

こんなにたくさんの事業所の方々と一度に触れ合うことはもちろん、活動の中身を直接知ることができる機会はそうそうないため、当日を迎える前からワクワク&ドキドキ(*´艸`)当日会場に到着した時から早く見て回りたいくてウズウズ(°-°*)扣扣(;°-°)。

まずは会場をぐるっと1周!“いつもお世話になっております”等と皆さんに挨拶をしつつも展示、出品物のチェックは欠かしませんでした(笑)。会場を繋ぐ通路には「飲食のブース」や「市内の公共交通機関のルートや事業所が一度にわかる特大マップ」も発見!!各事業所の普段の成果や出店に向けた創意工夫を目の当たりにして、終日、興味をそがれることなく堪能し続けることが出来ましたゞ(。♥▽♥。)ノ ワーイ♪

参加された各事業所、各機関の方々、ご来場の皆様お疲れさまでした。また、楽しい一時をありがとうございましたo(*^▽^*)o~♪



ご興味を持たれた方はぜひ来年度は行ってみてくださいね!!

かぜ・インフルエンザに注意！

冬も深まり、気づくと年末が近づいていますね！雪も本格的に降り始め、寒い日も続いていますね。

この時期になるとかぜやインフルエンザが流行り始めますが、みなさんは対策していますか？長い冬を元気に乗り切るために、センターからもかぜ・インフルエンザ予防についてご紹介します！！



予防①手洗い・うがいを徹底的に！！

外出から帰ってきた後や食事前などは手を洗い、手から口へのウイルス侵入を防ぎましょう。また、爪は短くし、指の間や手首なども入念に洗いましょう。



予防②部屋の温度・湿度を気にしましょう

インフルエンザは「寒いところ」と「乾燥」を好みます。逆に「暖かいところ」「湿度が高いところ」に弱いです。インフルエンザウイルスは「温度 20 度以上、湿度 50～60%で空気中での感染力が下がる」と言われています。部屋の温度や湿度を調整して、感染力を低くするように心がけてみてはどうでしょうか？



予防③十分な睡眠とバランスの良い食事

インフルエンザは免疫が弱っていると感染しやすくなります。ふだんから十分な睡眠やバランスの良い食事を心掛け、生活リズムを整えておくと免疫力も強まります。



予防を徹底して、健康に冬を過ごしましょう☆



初詣レクのお知らせ

♪毎年恒例の初詣レクを行ないます♪

- ◆日時 2020年1月6日（月）10：30～
- ◆場所 センターにて集合、千歳神社へ行きます
- ◆当日は千歳神社へ参拝後、センターに戻ってお汁粉を食べる予定です♪



記念すべきオリンピックイヤー！ぜひ千歳神社へ参拝に行きましょう♪

センターの使い方いろいろ

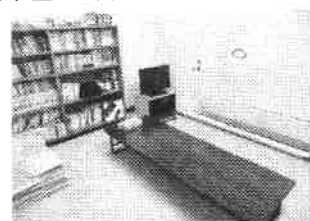
これまでSORAでは、食事サービスや入浴サービス、カルチャークラブやレクなどについて取り上げてきましたが、センターの使い方はそれだけではありません！「食事や入浴は家で済むし、レクなどに参加するのにはまだ緊張する・・・」というそんな方にもぜひセンターを活用して頂くためにいろんな使い方を提案させていただきます！



①「外に出る」練習としての利用

現在は千歳周辺にも様々な通所施設がありますが、「いきなり1か所に通い続けるのは自信がない」「外に出るのが怖い」「人と話すのが緊張する」という方も多いのではないかと思います。そんな方の外出の練習としてぜひ当センターを利用していただきたいです！

当センターには決まったプログラムがないので、いこいの場で自由に過ごしていただいて構いませんし、スリッパを脱いでくつろげるカーペットのスペースもあります。「人と話すことは苦手だけど、少しずつ誰かと話せるようになりたい」という方は、まずは「スタッフの誰かと話すだけ」という目的で来ていただいてもOK！その人なりの目標をその人のペースでクリアできるようにお手伝いできればと思います。



↑静養室です！スリッパを脱いでくつろげます

②「人のいる場所に慣れる」ための利用



いざ外に出よう！と思っても、家族や友人など気の知れた人以外と同じ空間にいるのはなかなか緊張すると思います。



↑いこいの場です！自由にゆったり過ごせます。

当センターのいこいの場は、日中は人数が多くなく、そういった方も過ごしやすい時間帯がありますし、横の事務室には常にスタッフがいますので、何かあった時は声をかけてもらえれば対応できます。

もちろん、気になるレクなどがあればそちらに参加しながら「人のいる場所に慣れる練習」もできると思いますので、気軽に相談していただければと思います！

センターの利用の仕方は人それぞれです♪「こういう使い方は出来るの？」

などといった相談もぜひお待ちしております(*^-^*)



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事です。

＜ピアサポーター定例会＞

毎月1回、ピアサポーターが集まって、センター長と一緒にそれぞれの活動を報告しあったり、勉強など行っています。

ここ数回はその他に、当センターの若手職員が講師役となり、あらためて『“きく”こと』『“伝える”こと』などコミュニケーションについての勉強をしています。“きく”練習の時は、説明の後に“聞き手”“話し手”に分かれて、それぞれ勉強したばかりの「悪い例」と「良い例」を実際にやってみました。



皆さん役者さんのように上手にそれぞれの役になりきっていましたが、悪い例の時は演技と分かっていても大変苦しそうで、逆に良い例の時にはイキイキとして会話も弾んでいました。ピアサポーター達は良い話のきき方が既にだいた身についているのを実感したとともに、講師役の職員に質問している勉強熱心な様子を見て、頼もしく感じました。

このように座学だけでなく『ロールプレイ』（役割演技）を出来るようになったのも、ピアサポーターが増えたおかげです★支援や活動についての意見交換も活発に行っています。今後も皆で勉強や経験を重ねていきたいと思います！！



＜札幌圏地域生活移行支援協議会＞



11月に恵庭市民会館で今年度1回目の協議会を行いました。精神科病院、行政、相談支援事業所等の担当者に参加いただき、『精神障がい者地域生活支援事業』の経過報告などを行っています。

ピアサポーターも5名全員そろって出席するのは初めてでしたが、会場準備や受付などを手伝ってもらい、協議会の中でも自己紹介や報告などしています。

自己紹介は“リカバリーストーリー（体験談）も含めて3分程度”と事前に伝えておき、定例会でも簡単に練習をしていましたが、皆さん落ち着いてしっかりと、なおかつ時間も守って話してくれていました。

また今回は『精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステムの構築について』という難しい内容の説明もありました。

これまでも『精神科病院からの地域移行やその後の地域定着』に向けた話し合いはしてきましたが、今後はこの協議会で話し合う内容がもう少し広い範囲になるようです。

ピアサポーター達も協議会に参加してみて、あらためてたくさんの機関の人たちが関わっているのを実感しました。



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10月、11月に話し合った内容をご報告します！

10月28日(月)開催

参加者から「身近なところでの友達の作り方を知りたい」という話題提供がありました。皆さんの意見としては就労支援事業所で友達を作ったり、当センターで友達を作った方もいました！人と出会う場は割といろいろなところにあるのかもしれませんが。

11月25日(月)開催

人数がいつもよりも多くにぎやかなホワイトの会でした。「困った時の対処法」について話し合いイライラしているとき、普段の対処法ができないときにどうしているか？について様々な意見が出ました。利用者さん同士質問しあったりなどして、有意義な時間になったようです！

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)

1月27日(月)

2月17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。

1月10日(金) 毎月第1金曜日

2月7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)まで電話でお申込み下さい。

こころの健康相談

日時/場所

1月8日(水) 千歳保健所

2月12日(水) 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。