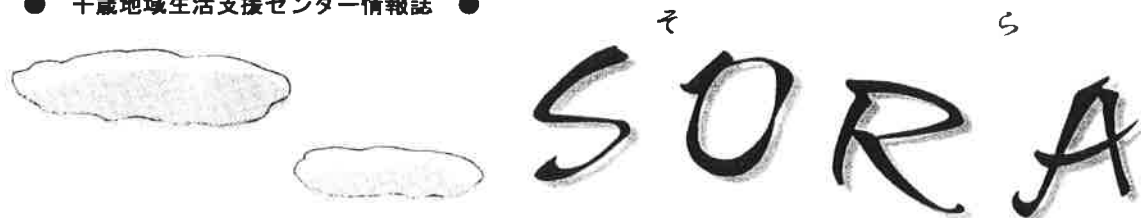


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。

恵方巻作りをしました！



2月1日にセンターで節分レクをおこないました！

昨年に引き続きおこなった恵方巻づくりでは豚肉やツナ、キュウリやかいわれ大根、桜でんぶや錦糸たまごなどの具材を1人分ずつの量に分けて、参加された皆さんそれぞれが自分が食べる恵方巻をつくります。同じ材料を同じ量使っても具材の乗せ方や巻き方で細かったり太くなったりするのが恵方巻づくりの興味深いところ。お互いに巻き方を教え合いながら、みなさんますますきれいに仕上げる事ができました。



出来上がった恵方巻は今年の恵方の方向に向かいみんなで一緒に「いただきます！」をしてから美味しくいただきました♪

ちなみに「恵方」とは歳(とし)徳(とく)神(じん)という神様のいる場所で、歳徳神は毎年変わるそうです。

恵方巻を食べた後は落花生を食べつつ、順番にお題の絵を描いて見ている人が何の絵なのかを当てる「お絵描き当てゲーム」をして盛り上がりました。

当初の予定よりもたくさんの方に参加していただき、楽しく節分のお祝いをする事ができました！





センター近況報告



千歳神社へ初詣に行きました！

2020年、最初の開所日に毎年恒例の初詣に行きました(^O^)千歳神社への道は陰しく寒かったですが、道中は雑談を楽しみながら歩いて神社到着☆到着後すぐに参拝をしました。皆さん真剣に参拝していて、何をお願いしたのか気になるところです！(笑)その後はおみくじを引き、結果に一喜一憂したあとはおみくじを結び、改めて今年が良い1年になるようお願いしました。帰ってきたあとはこれも毎年恒例のお汁粉をみんなで食べました♪温かいお汁粉は冷えた身体にとっても沁みました…♡



今年の始まりとして、とても良い時間でした！皆さんにとって、そしてセンターにとっても良い1年になりますように☆

百人一首大会！

毎年盛り上がり白熱する百人一首大会が今年も行われました♪今回は平日や土曜日に練習日を設けたり、札の読み方などをあらかじめ用意したりなど、よりいろんな方に楽しんでもらえるように準備をしました！！結果、当日は老若男女問わずいろんな人に参加してもらいました♪当日は練習をした後にチーム戦を2戦行ないました！2戦とも熱い戦いが繰り広げられましたが、特に2戦目は最後の1枚まで勝敗がつかないというドキドキの展開でした！百人一首の札の読み方や内容をすべて覚えることは、初心者にとって難しいことだと思いますが、自分にとって覚えやすい札を何枚か見つけてインプットすると心強いですよ！！



「来年はぜひ参加したい！」という方がいましたらぜひぜひ参加してみてください♪

4月3日の利用者ミーティングでは、令和2年度のレクの年間予定を決める予定です！幅広くいろいろな意見を取り入れたいので、ぜひ多くの方に参加していただけたら嬉しいです。

また、今年度も多くの方に行事参加していただきました！今後も皆さん沢山の思い出を作る機会になったらいいなと思いますのでよろしくお願いします致します(*^-^*)！



日中活動先って？

障害者の方の生活を充実させたり、目標に合わせて様々なことに取り組める『日中活動先』をご存じですか？今回は主にどんな種類があるかお伝えします！

例えば・・・

退院したばかりで普段家にいてもやることがない。
家にいるとついダラダラ過ごしてしまうので外出したい。
一人だと寂しいので、誰かと何かをして過ごしたい。

→デイケアをおすすめします！！



デイケアではスポーツや簡単な手作業などを行なっています。平日の日中に開所していることが多いです。目的によっては参加するプログラムなどを選んで参加できます☆



例えば・・・

仕事をするためにトレーニングをしたい。
作業して収入を得たい！自分のお小遣いがほしい。
コミュニケーションの練習をしたい。

→就労支援事業所をおすすめします！！



就労支援事業所では就労を目指して主に作業を通してスキルアップを目指します。作業は事業所によって違います。また、就労支援事業所は大きく3つのタイプに分かれています。

例えば・・・

まずは自分のペースで外に出る練習をしたい。
人がいる場所に慣れたい。
たまにレクなどにも参加してみたい！

→地域活動支援センターをおすすめします！！



地域活動支援センターでは大きく3つのタイプに分かれています。センターでは決まったプログラムはなく、館内で自由に過ごしたりレクに参加したりと自分のペースで利用できます。

今回は簡単に日中活動先について掲載しましたが、もっと詳しく知りたい方やぜひ利用をしてみたい！という方がいましたらぜひセンターへご連絡ください！
使い方の相談などもお待ちしております(*^_^*)！

千歳地域生活支援センターの職員紹介

～センターには欠かせない縁の下の方！世話人さん～



センターの憩いの場で過ごす方、入浴やシャワーを利用する方、食事を注文する方などなど（時折、電話の引継ぎに出てくれることもあります）。センターを利用する方々の快適空間を陰ながら支えてくれる方たちが世話人さんです。

今回は当センターの世話人さんからのコメント紹介を行います。

2019 年 12 月に退職した 高坂 京子

色々お世話になりました。2018 年 5 月から、千歳地域生活支援センターで調理などの仕事を担当していました。

調理の仕事は初めてでしたので、失敗したり、成功したりスリルと自己満足に浸る日々でした。なんでもよく食べてくださった皆様に心から感謝しています。

どうぞ、お元気で。笑顔いっぱいの日々をお過ごし下さい。
ありがとうございました。



2020 年 1 月に入職した 丸山 ひとみ



お久しぶりです。1 月より世話人として 2 年ぶりに戻ってまいりました。丸山ひとみです。また皆さんにお会いできてうれしいです。

改めまして出身は札幌、千歳に嫁いで 33 年、途中転勤であちこち行きましたが、自分にとってホームベースはここ千歳です。

皆さんと楽しい会話をしながらお食事を作ったり、掃除をしたり、新たな気持ちで働かせていただきます。よろしくお願いいたします。

4月から当センターは 禁煙になります！！

センターでは以前から喫煙スペースを設けていましたが、
健康増進法の改正により、4月より喫煙スペースをなくして
全館禁煙となります。

ご理解・ご協力をお願い致します。



新型コロナウイルス 当センターの対策や予防策について

連日メディアでも取り上げられている新型コロナウイルスですが、千歳市でも感染者が出るなど、皆さんにとっても日々油断ができない状況が続いております。

現在、当センターではこれまで通りに開所し、日々の業務にあたっておりますと同時に、職員のマスク着用や1日数回のセンター内の換気、ドアノブ等のアルコール消毒、お手洗い利用後にペーパータオル利用を促すなどの対策を行っております。また、来所される皆さんにも「風邪症状がある場合や熱がある場合は来所を控えていただく」「来所時にはアルコール消毒をしてからセンター内に入る」「せっけんで手を洗う」などを徹底していただけるよう周知しております。また、通常月に1～2回実施しているレクリエーションですが、現在は外出する内容は見合わせており、当センター内で出来るものを実施しております。「レッツスポーツ」につきましても、スポーツセンター閉館に伴い現在は実施を見合わせている状況です。

利用者の皆さまにはご不便をおかけしておりますが、新型コロナウイルス感染予防のためにもご協力いただけますと幸いです。

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12月、1月に話し合った内容をご報告します！

12月23日（月）開催

2019年最後のホワイトの会ということで、「どんな年だった？」という振り返りを行ないました。新しい挑戦ができた方、大きな決断をしたので来年につなげたいという方など、皆さん様々な1年を過ごされたようでした☆

1月27日（月）開催

参加者から「挨拶を返してくれない人についてどう思うか」という話題提供があり、「挨拶は必要だと思うし心掛けています」という意見から「挨拶することに緊張してしまう」「今の時間帯がどの言葉になるのかが分からなくて返せなかったことがある」など、本当に様々な意見が挙がりました！



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^）／



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）

3月30日（月）

毎月最終月曜日

4月27日（月）

15:30～17:00

レッツスポーツ

○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。

※3月より毎月第3水曜日・15:30～17:00
に行なうことになりました！

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

3月6日（金）

毎月第1金曜日

4月3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

千歳保健所では毎年ひきこもりのご家族の
交流の機会として「ひきこもり家族交流会」を
年に3回行っています。学習会等行なうことも
あります。興味のある方は千歳保健所
(TEL0123-23-3175)までお問合せください。

☆次回号に来年度の予定を掲載します☆

こころの健康相談

日時／場所

3月11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。