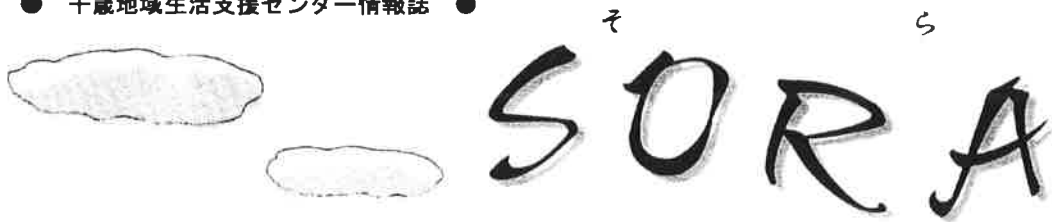


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。

2019年度 事業報告

◆相談支援事業

相談件数は延べ 5,344 件ありました(千歳市の方~4,901 件、千歳市以外の方~443 件)。相談形態は電話が 77%で一番多く、来所 8%、訪問 7%、同行 2%と全体的な傾向は変わりませんでしたが、個別支援会議が 3%→6%と倍に増えました。

相談内容種別では、①生活全般 5,317 件、②施設等サービス利用 3,640 件、③制度利用 194 件でした(内容の重複あり)。ここ数年は 10~20 代の若い方、対人関係が苦手でひきこもりがちの方などの相談が増えてきた印象です。

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 30 件、更新等も含めると 149 件ありました。継続利用支援(モニタリング)は 337 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 2,287 人、食事サービスは 566 人、入浴サービスは 643 人でした。



カルチャークラブは、ホワイトの会(茶話会)やレッツスポーツなど、少し参加者が増えました。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、百人一首など季節のもの、恵方巻やクッキー作りなどの調理系も人気でした。秋には福祉バスで日帰り旅行をして、小樽観光を楽しみました。

◆精神障がい者地域生活支援事業

前年度は 3 名だったピアサポーターが 5 名に増え、活動の機会も増えた 1 年でした。これまで職員勉強会や作業療法への参加などしていた「石狩ファミリアホスピタル(旧:熊谷病院)」で 4 月から入院患者さんとの「茶話会」を月 1 回開催するようになり、職員の方々と話し合いをしながら、ピアサポーターも交代で 2~3 名ずつ参加して、入院患者さんとの交流やプログラムの企画なども経験しました。

退院に向けた支援は、前年度から継続の方も含めて 2 名の対象者がいましたが、年度内には 2 名とも退院して新しい生活を開始しています。3 名のピアが同行支援などで関わりました。退院後も月 1 回程度訪問して、その後の生活の様子など聞いています。



センター近況報告

センターでは参加者の皆さんに人数制限や感染症予防にご協力いただき、小規模ですがレクを実施いたしました。

☆クッキー作り☆

ホワイトデーにホワイトデーらしく(!?)クッキー作りを行ないました！
沢山のクッキー型でそれぞれ好きな形に型取り、
オーブンで焼いて出来上がり♪出来上がりの瞬間は
皆さん大盛り上がりでした(*^▽^*)

最近はこの情勢でなかなか皆さんで集まる機会がない
のですが、また事態が収束した時は楽しく集まれたらと
思います…！



☆調理レク☆

箱根牧場さんからいただいたじゃがいもを使って「いももち」を作りました♪皆さん
はそれぞれいももちの生地作りから焼き上がりまで
ほとんど自分の分は自分で作りました！いももちを
作ったことない方も「これは簡単ですね」とお話を
されていました♪



今後家にいる時間は長くあると思いますので、
皆さんもぜひ作ってみてはいかがでしょうか？

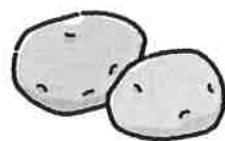
♥いももちの作り方♥

<材料>

じゃがいも 2個
片栗粉 大さじ2杯
サラダ油 適量
(もしくはバター適量)

<作り方>

- ①じゃがいもの皮をむく。
- ②耐熱容器に入れてレンジで温める(600Wで6分ほど)
- ③じゃがいもをマッシュして片栗粉を入れて混ぜる。
生地がもちもちに固まる！
- ⑤成型する(生地を丸めてつぶす)
- ⑥フライパンに油を引いて焼く(バターでもおいしいですよ♥)
- ⑦完成☆



新型コロナウイルス感染症流行に伴い 当センターへ来所される方へのお願い

当センターでは、新型コロナウイルス感染症防止のため、当センターへ来所される利用者さんに以下のことをお願いしております。

①マスク着用

②アルコール消毒と手洗い



今後も変わりなく開所し続けられるよう、来所される利用者さんのご協力が必要です。どうかよろしくお願い致します。

★★

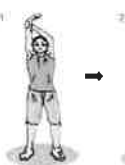
家で出来る！ 簡単☆身体リフレッシュ法



おうちにいる時間が長いとどうしても体を動かすことが少なくなり、気づいたら同じ姿勢で長時間生活していることも多いのではないかと思います。体を動かさないでいると、血行が悪くなったり、筋肉がかたまり、コリや痛みなどに繋がります。そんなコリや痛みを防ぐために家で出来る簡単リフレッシュ法です！

◆脇腹(体側)を伸ばす

1. 立った状態で、両足を肩幅に開き 両腕を上げて、左手の先を右手でつかみます。
2. 息を吐きながらゆっくりと上半身を右に倒し、左の脇腹を伸ばします。
3. 息を吸いながら上半身を戻して体を上方向へ伸ばします。
4. つかむ手を逆にして、反対側も同様に伸ばします。



腸活に
良い！

◆ラジオ体操第一

- ◎第1体操わずか 3 分ほどの運動の中それほどハードな運動ではないですがバランスがとれている有酸素運動です!!
- ◎ラジオ体操第一は、毎日 NHKE テレにて 6:25 から放送しています。センターにもラジオ体操の CD がありますよ♪
- ◎年齢関係なく、また座りながらでも出来ます(*^_^*)



肩こりに
効く！

千歳市・恵庭市にある就労事業所のご紹介

今回は千歳市・恵庭市で活躍している飲食系事業所のご紹介を行いたいと思います。
どんな事業所があるんだろう？名前は知っているけどどんなところなんだろう？など。
そんな方々へ！この機会にと思い、8事業所の情報を掲載いたしました♪

※ 販売方法の表記について「店内＝店内で提供」「お持ち帰り」「宅配＝自宅まで配達」と表記しています。

<千歲市>

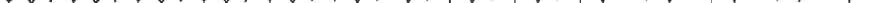
① 就労継続支援 A 型事業所 ワークセンター ピアハープ

「軽食・ご飯もの・パスタ・デザートなどなど (300 円/500 円/700 円メニューあり)」

販売方法：店内（おにぎりのみお持ち帰り可）

営業時間：火曜日～日曜日 / 10：30～17：00（状況により15：00の場合あり）

住所：千歳市北栄2丁目2-11 北ガス文化ホール 1F / TEL：0123-26-1700



② 就労継続支援A型事業所 カレーのちから

「カレーライス 490 円～、各種トッピング（ぎょうざなど）、季節限定メニューなどなど」

販売方法：店内、お持ち帰り、宅配

対象エリア：千歳市内全域

営業時間：月曜日～日曜日 / 11:00～20:00 (ラストオーダー)

水曜日のみ / 9:30~14:00 (ラストオーダー)

住所：千歳市梅ヶ丘2丁目3-24 / TEL:0123-21-8157

A decorative horizontal border consisting of a series of identical units. Each unit contains a stylized four-pointed star or diamond shape followed by a small circle.

③ 就労継続支援A型事業所 エコファクトリー むすびの弁当

「400 円日替わりヘルシー弁当、500 円日替わりデラックス弁当」

販売方法：宅配（（注1）当日9：30までに要予約 /（注2）10：00～12：00の中でお届け）、お持ち帰りも可（要予約）

対象エリア：千歳市内全域

販売対象及と対象エリア：千歳市内全域の法人、企業、事業所（現時点では個人への販売は行えていません）

營業時間：月曜日～金曜日（祝祭日除く） / 8:00 ～ 17:00

住所：千歳市勇舞8丁目4-10 / TEL：090-1381-3355 / FAX：0123-25-8569

[illegible]

④ 多機能型事業所（就労移行＆B型） いずみワークセンター

「毎朝手作りのコッペパン～おやつコッペとおかずコッペ各種あります（151円～）」

販売方法：お持ち帰り（TELでの予約注文も可）

営業時間：月曜日～金曜日、第2・4土曜日 / 10:00～15:00 (売り切れ次第終了)

住所：千歳市清流2丁目4-4 / TEL:0123-42-8152

⑤ 就労継続支援B型事業所 ゆみな

「道産小麦使用の食パン、もちもちマフィン（5種）などなど（130円～）」

販売方法：お持ち帰り

営業時間：月曜日～金曜日（日祝祭日除く）／ 9：00～16：00 ※土曜日は短縮営業している場合があります。

住所：千歳市清流4丁目10-10 / TEL:0123-22-3320

⑥ 就労継続支援B型事業所 晴レルモキッチン

「おにぎり各種 150 円～、おむすびころりんセット 500 円・550 円、1 品おかず、デザートなど」

販売方法：お持ち帰り

営業時間：火曜日～金曜日 / 11:00～13:00 (売り切れ次第、販売終了)

住所：千歳市信濃1丁目7-18 / TEL：0123-27-9565

99 99 99 99 99 99 99 99 99 99

＜惠庭市＞

⑦ 就労継続B型支援事業所 就労支援事業所 恵庭

「角食パン（200円～）や菓子パン（110円～）の予約販売」

販売方法：宅配（（注1）前日15：00までに予約が必要 / （注2）13：30～15：00の中でお届け）

※初回注文時のメニュー確認の際は希望があればFAXでメニュー表を配布できるそうです。

対象エリア：恵庭市、千歳市、北広島市

營業時間：月曜日～金曜日（祝祭日除く） / 8:00～17:00

住所：恵庭市牧場 388-2 / TEL：0123-32-8400 / FAX：0123-32-8401



⑧ 就労継続支援B型事業所 はっぴーjob カフェはれる屋

「500 円弁当 (2 日前までの予約が必要) / 650 円プレート弁当 (5 種類あり、当日注文可)」

販売方法：お持ち帰り（店頭またはTELにて注文可）

營業時間：月曜日～金曜日（祝祭日除く） / 11:30～15:00

住所：惠庭市本町 17 / TEL：0123-21-9327

もっと詳しく知りたい！ご興味のある方は各事業所に直接お問い合わせください。

コロナで変わったこと



Aさんの
場合

新型コロナウイルスが世界中で感染拡大しており、私たち一人ひとりの生活や仕事に大きな影響を与えています。コロナで具体的に変わったことについて、センター利用者のAさんにインタビューしました。

センターのレクに参加したり、食事サービスも利用しているAさんは、アパートで一人暮らしをしています。飲食店で働いており、給料と障害年金で生活費をまかなっています。



緊急事態宣言（°▽°）



4月に緊急事態宣言が出されてから職場の飲食店の客足が鈍るようになり、5月に入ると出勤日数が減って働ける時間が少なくなります。時給換算の仕事の為、出勤日数や時間が減ることはそのまま給料が減ることになります。



Aさんはお金のやりくりに困るようになり、コツコツ貯めてきた“500円玉貯金”を生活費として使わなければいけなくなりました。Aさんは「みんな、苦しいのは一緒だから仕方ない」と考えてこの時期を乗り切りましたが、出勤日数が元に戻った今も「また働ける時間が短くなって収入が減ったらどうしよう…」と不安になることがあるそうです。



生活の変化

出勤が減り、時間を持て余すようになります。空いた時間でジョギングなどしてみようか…とも考えますが、いざ走り始めるところまではなかなかいきません。この頃から生活支援センターを利用することが増えます。レクに参加したりするなかでAさんは「人と話せるありがたみ」を感じ、人とつながりを持つことで安心できるようになったそうです。



Aさんは「今後も人とのつながりを持ち続ける努力をしていきたい」と話しています。ともすれば人と人との「分断」が起きやすいこんなご時世だからこそ、センターも利用者の皆さんとの「つながり」を大事にして、この大変な時期を乗り越えていきたいと考えています。



インタビューに快く応じてくれたAさん、ありがとうございました！

そういえば...

談話室のその後

皆さんにお知らせした通り、4月より当センターは全面禁煙になりました。喫煙の際に利用して頂いていた談話室ですが、今後は面談などを行なう部屋にすることにしました。これに伴い、もっと快適な部屋にするため、工事をしていただくことになりました。

工事後はテーブルなども置いて、面談時以外も皆ががくつろげるようなスペースにしようと考えてます♪

工事が終わり、準備ができ次第 SORA でも新しくなった談話室を掲載しようと思いますので要チェックしてください(^_-)☆



↑今の談話室です。これから
工事で綺麗になるのが楽しみ！

カルチャークラブについて

当センターのカルチャークラブですが、開催状況について問い合わせもあるので、最近の開催状況について掲載させていただきます。

★ホワイトの会（毎月最終月曜日・15:30～17:00）

★おれんじの会（毎週木曜日・13:30～15:30）

→通常通り開催しております。

★レッツスポーツ（毎月第3水曜日・15:30～17:00）

→屋内での開催・・・見合わせています。

＊4月に一度屋外でのレッツスポーツを開催しました！

ウォーキング、バドミントンなど30分ほど行ないましたが、屋外だとやはり気温や風の強さなどに左右されることもあり、まだまだ課題が残る結果となりました。

今後天気の良い日にウォーキングなどする際は、来所された方にお声がけさせていただくかもしれません♪

※開催状況が変わり次第、当センターの掲示板や SORA 等でも告知させていただきます。

質問等ありましたらお気軽に当センターまでご連絡ください。



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3月、4月に話し合った内容をご報告します！

3月30日（月）開催

普段は会の中で話すことを決めています、この日は事前に話したいことをメモに書いてもらいその話題にそって話をしました。人間関係について取り上げられ、「事業所などで仲良く話せる相手をどうやって作るか？」について盛り上がりましたよ(^0^)

4月27日（月）開催

この日は「人との比較」について主に話をしました。様々なライフイベントを経験する・しないに對して「私は劣っているのでは？」と思うという話題について、参加者それぞれの考え方について深く話す・聴くホワイトの会になりました。

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！(^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）

6月29日（月）

毎月最終月曜日

7月27日（月）

15:30～17:00

レッツスポーツ

○コロナウイルス感染症防止のため

レッツスポーツは現在休止しております。

※開催再開など、決まり次第センター内掲示物にて告知させていただきます。

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

6月5日（金）

毎月第1金曜日

7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

現在コロナウイルス感染症の影響で実施しておりません。

※千歳保健所では、毎年引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」を年に数回行っております。

お問合せは千歳保健所（TEL:0123-23-3175）まで。

こころの健康相談

現在コロナウイルス感染症の影響で実施しておりません。

※ひきこもりが続いている等のこころの健康に関して困っている本人や家族、地域の方々を対象として、精神科医によるこころの健康相談を実施しています。

お問合せは千歳保健所（TEL:0123-23-3175）まで。

