

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●

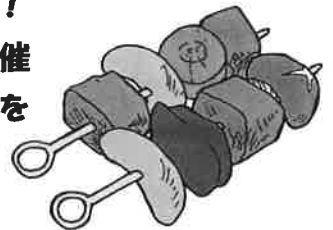


《発行》 社会福祉法人 せらび 千歳地域生活支援センター
〒066-0041 千歳市清水町4丁目15番1号 TEL(0123)40-6323

※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。

毎年恒例！バーベキューを開催☆

7月1日に、毎年恒例のバーベキューレクを行ないました！
コロナ禍の状況の中でレクの活動に制限がされ、通常通り開催
できないものも多い状況でしたが、屋外でいつもより多く炉を
借り参加者の距離をとる、また人数制限を行なうなど感染
対策をしてバーベキューを開催しました！



前日の雨予報から一転、当日朝は晴れており一安心！みんなで青葉公園に歩いて向かいました♪青葉公園に到着したときはすでにお腹ぺこぺこでしたが(笑)、みんなで役割分担をしてバーベキューの準備をすすめました。

無事準備が終わり、あとは焼くだけ！！1年ぶりのバーベキューはどれも最高に美味しかったです(*^▽^*)お肉や野菜を堪能し最後はやきそば&うどんでしめ、ボリューム感満点☆最後は「お腹いっぱい食べきれない・・・！」と言ったコメントもありました！帰りは雨が降ってきてしまったので、車で帰ることになってしまいましたが、「楽しかった」という声が沢山聞けたレクになりました！

このような状況下ではありましたが、当日も手作りマスクケースをお渡しし、食事の際に利用していただいたり、焼いた食材を取りに来るときは挙手制にするなど、参加していただいた皆さんにも感染予防に協力していただき実施する事ができました！また来年もみんなで楽しくバーベキューがしたいですね・・・☆



今年もやるよ！



バスレクのご案内

コロナウイルスの感染拡大で気分転換の機会も限られて
いる今日この頃ですが、センターはみなさまに少しでも楽しい時間を過ごして
いただきたいと考え、今年もバスレクを企画いたしました。感染対策されてい
る大型バスを利用して移動しますので、皆様お気軽にご参加ください！

●日 時：9月16日（水）

9時30分 生活支援センター集合
（帰りは16時半頃を予定しています）

●行 先：ウポポイ民族共生象徴空間

*交通費、入場料はかかりません

現地のレストランでランチを食べます（自費）

●申込み：参加をご希望される方は8/31までに当センターにご
連絡ください。定員がございますので、お早目に申込みください。

●持ち物：障がい者手帳*入場料の免除を受ける為に必要です。お持ち
でない方はご相談ください



休館のお知らせ

8/13（木）～8/16（日）はお盆休みの為、休館と
させていただきます。よろしくお願い致します。



社会資源紹介コーナー



就労継続支援B型事業所 『わくわくわくファーム』



今回は千歳市にある就労継続支援B型事業所
『わくわくわくファーム』のご紹介です♪

『わくわくわくファーム』は、2019年4月に開所し、受け入れ農園である「ただし～農園」で主に農作業を行なっています。主に黒千石大豆栽培のための草むしりや収穫、豆の選別を行なっています。また収穫された黒千石大豆を使った味噌づくりを行なっているそうです。1年を通して自然に携われる作業ができる事業所です！！



事業所は信濃にありますが、作業は↑
ここから移動して農園に向かいます



黒千石大豆の畑です！ひろ～い！↑

「わくわくわくファーム」

住所：千歳市信濃1丁目14-19

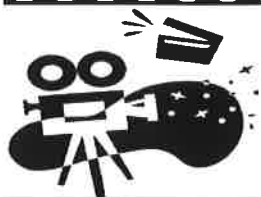
電話：0123-29-6657

就労継続B型支援事業所とは…

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害者に対し、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なうサービスです。

利用している方はコンスタントに毎日通所される方もいれば、自分の体調に合わせて通所される方など様々に対応していただけるとのこと。作業についても、その人がどういう人なのか？を見極めて環境を調整したり、開放的な空間の中で自由さを感じてもらいながら作業してもらうことを大切にしているそうです。

実際に見学させていただき、雄大な畑の中でのびのびと作業をしている利用者さんを見て、身体を動かす気持ちよさや、自然と触れ新鮮な空気を吸うことによって気持ちがリフレッシュされました！また、実際に栽培している野菜や味噌を頂いたのですが、自然のパワーがみなぎる味わいで、箸が止まりませんでした！（笑）「ただし～農園」の農園主・高橋正さんもとてもパワフルな方で元気をもらいました☆
自然と触れ合いながらいきいきと作業できる環境でぜひ作業がしてみたい！という方、ぜひ見学・体験をしてみてくださいね(*´`*)



センターPR 動画制作中

千歳地域生活支援センターでは、地域の方々にセンターのことを知っていただきたくパンフレットやホームページを活用したり、日々の実践の中で発信を続けてきました。ただ…。現状ではまだまだ発信不足だなあと痛感する場面も多々あります(T_T)もっとたくさんの方により知っていただく方法はないものか。どう伝えたらよいかと考え、PR 動画の作成に挑戦することにしました～!!!

今回の第1弾動画では「センター内の設備や活動内容、サービスの紹介」について
主演:センターの元気担当の土肥さん、監督:センターの和ませ&盛り上げ(天然?w)
担当の福澤さんのタッグで作成を手掛けているところです(↓こんな感じです♪♪)。



※第1弾はもしかしたらセンターのホームページに載せるかも!? 乞うご期待。

センターでは第2弾3弾に向けたPR 動画の構想も考えておりエキストラさんを絶賛募集中です。

全力で参加可能/ 顔出しはNG/ 後ろ姿だけなら/ 声だけなど
ご興味のある方はぜひセンターにご連絡をお願いします♪





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ことです。

<コロナ禍での活動>

ピアサポーターの主な活動は、①個別支援（面談や外出同行など、対象者さんへの直接的な支援）、②普及啓発、③研修の3つに分けられます。

しかし今年度は病院等は面会禁止になっていたり、会議や研修等の開催が困難な状況が続いたりしていた為、「この状況下でも出来ることは何だろう？」と皆で考え、“普及啓発に使える動画制作”にチャレンジすることに！！



昨年度初めから毎月行っていた、石狩ファミリアホスピタルでの入院患者さんとの茶話会も、当面は患者さんと病院職員のみで行うことになり、職員の方とも相談して、この「茶話会用の動画」をまず作ってみることになりました！

撮り始めた時期は緊急事態宣言がやっと解除になった頃…。皆で集まるのはまだ避けた方が良いと思い、ピアサポーターの生活場所近くで個々に撮影することになり、当センター内や公園、ピアサポーターの自宅など色々な場所に担当者が外向き撮影をしました。

機材もデジカメやスタッフ私物の（小さい）三脚などとりあえずあったものを使い、パソコンに入っている編集ソフトで試行錯誤しながら字幕や音楽もつけ何とか形になり、センター内ではますます好評でした(^ ^)v
ピアサポーター達も堂々と話をしてくれ、それぞれの自己紹介動画やテーマ毎に3分程度にまとめた動画がいくつか出来あがりました。

また、茶話会ではこれまで「退院前後のこと（不安だったこと、良かったことなど）」「お金について（ひと月の生活費、やりくりの苦労や工夫）」を6月、7月に上映してもらい好感触でした(*^-^*)



その他にも「ピアサポーターの活動」「病気とのつきあい」「普段の生活（住居や日中の過ごし方、サービス利用状況等）」など、ピアサポーターが直接いろんな場に出向けない間に活用してもらえるよう、いくつかサンプルが出来たので、今後“営業”をしていく予定です。

ピアサポーター達もやる気になっています！少しずつ改良を加えながら、今後も観てもらう相手や要望に応じて制作していくつもりなので、興味がありましたら是非ご連絡ください。

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6月に話し合った内容をご報告します！

6月29日（月）開催

この日は「人と比べてしまう自分」について話をしました。作業や仕事の他者との出来具合や人生のライフイベント（結婚・出産など）の経験の数などを比べてしまい、自己嫌悪に陥ることもあるということ共有しました。

「人との距離の取り方」についても話が挙がり、以前は相手の都合を考えずに距離を詰めすぎたり連絡をしたりしていたけど、考え方を変えることができ、相手のことを考えて距離を取るよう心掛けるようになったという話がありました。何に対しても「相手の気持ちを考える」ことは非常に大切だということに改めて気づいたホワイトの会でした！

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）

8月31日（月）

毎月最終月曜日

9月28日（月）

15:30～17:00

レッツスポーツ

○千歳市スポーツセンターにて開催しています。

8月19日（水）15:30～17:00

※センターにて送迎を希望の方は、当日15:00までに当センターへ来てください。

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

8月7日（金）

毎月第1金曜日

9月4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。

※再開が決まり次第情報を掲載します。

お問い合わせは千歳保健所
（TEL0123-23-3175）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。

※再開が決まり次第情報を掲載します。

お問い合わせは千歳保健所
（TEL0123-23-3175）まで。