

● 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。

## 🍁 バスレク in ウポポイ 🍁

9月16日(水)に福祉バスを利用して白老町のウポポイ民族共生空間に行ってきました!バス移動中は雨が降る時間もありましたが、現地に着いてからは天候も回復しひと安心(^^)。

ウポポイ到着後、フードコートで食事を済ませてから国立アイヌ博物館を見学しました。博物館にはアイヌ関連の貴重な作品や資料が広大な面積で展示されており、皆さん食い入るように展示物を観覧していました。



博物館見学後はフリーでウポポイ内を見て回るグループとアイヌの伝統舞踊を観覧するグループに分かれて行動しました。フリーのグループは「チセ」と呼ばれるアイヌの伝統住居を見学したり、屋外ステージではアイヌの民族衣装を身にまとった職員の方からアイヌの文化と生活についてのお話を聞かせていただきました。

伝統舞踊を観覧するグループからもアイヌの神秘的な歌と踊りを目の当たりにして「感動しました!」との感想もあがり、両グループともに充実した時間を過ごすことができたようです。



↑「チセ」です!!



コロナ禍中のバスレクとなりましたが、感染対策についてみなさんにご協力いただきながら無事終えることができました。来年も乞うご期待ですね♪

# ～17周年記念レク～

今年で当センターは開所 17 年を迎える事が出来ました。日ごろから当センターをご利用くださっている方、支援してくださっている外部の方々、誠にありがとうございます。

さて、毎年恒例となっている当センターの〇〇周年レクですが、今年はコロナ禍の中で例年同様の催しが難しいのではないかと考えておりました。利用者の皆さんからは、せっくなのでレクをやりたいとのご意見を多数いただいていたこともあり検討の結果、千歳市総合福祉センター内 3 階にある調理室をお借りして、ささやかなレクを行うことに決めました。

## 「9 マスビンゴ」

皆さんご存じ、パーティーでは定番のビンゴ！！今回は数字を読み上げるのではなく、

- ① 数字の代わりに各自で空白のビンゴカードに果物や動物の名前を書き込む
- ② 果物や動物の名前をくじ引きのように読み上げる
- ③ 自分のビンゴカードの名前が 1 列揃ったらアガリ

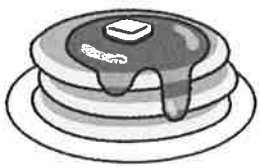
以上の①～③のルールでビンゴをやってみました♪♪

※今回はレクの景品の一部を就労事業所の製品にしてみました👍👍



## 「ホットケーキ作り」

普段の調理レクでは食材準備や調理など皆で協力をする場面も多いのですが、今回は材料を個分けにした状態から各自で自分の分を作る方法でお菓子作りを行いました。



「あまり作ったことがない」「久しぶりに作る」「家で作ったときにはうまく作れなかった」などなど不安な声が聞こえていましたが、出来栄は皆さんバッチリ！焼きあがったらいくつか用意していたトッピングをして完成。シンプルにシロップだけ、他にはバターやホイップ、チョコレートソースなどたくさんのトッピングをする方もいて、どれもおいしそうなオリジナルホットケーキとなっていました(笑)

参加した皆さんからは楽しかった&またやりたいなどと嬉しい感想をたくさんいただきました。また来年も皆さんと楽しめる企画をご用意したいと思います(\*´艸`)



# 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。

## ＜苦小牧のピアサポーターとの交流会＞

8月末に苦小牧地域生活支援センターに出向き、ピアサポーターの交流会をしました。

これまでは苦小牧の先輩ピアサポーターから教わるのが多かったのですが、今回は千歳の活動報告が中心で、昨年度からの取り組みについて写真なども交えて説明、動画も観てもらいました。その他にも楽しみながらお互いを知るゲームや苦小牧センター内の見学などもしています。



リモートで遠い場所とつながるのも良いが、実際人と会って、話をするのは他にかげがえのない良さがある。



昨年の全道ピア研修で一緒だった人もいて、懐かしく親しみが深まりました。直接会うのも大切だと思いました。

## ＜全道ピアサポーター研修会＞

例年だと秋頃に、全道のピアサポーターが一同に会する3日間の研修が開催されていました。今年度はコロナ禍で開催が危ぶまれましたが「是非やって欲しい!」との要望が多く、主催する「ここリカ・プロダクション」と全道各地のピアサポーターとでのZOOM会議を何度か行い、10月初めに会場を2ヶ所(苦小牧&旭川)に分けてオンラインで繋ぎ、更に来られない人はオンライン参加という“ハイブリッド型”での研修(合わせて100名程の参加)となりました!

我々が参加した苦小牧会場には4圏域が集まり、圏域毎に座り各地の実践報告を聴きました。我々は8月の苦小牧との交流会で事前練習(?)した成果もあり、それぞれの出番があり、まとまりもある発表だったと自画自賛しています。また他地域の発表も興味深く、取り入れてみたいことなどもいくつかありました。



## ＜石狩ファミリアホスピタルの茶話会＞

昨年度から始まった入院患者さんとの茶話会ですが、コロナ禍でまだ直接お会いすることは叶わないものの、9月、10月はZOOMを使用してオンラインでの再会を果たしました!

我々からは動画を送っていましたが、入院患者さん達の顔を見るのは久しぶりだったので、繋がった時には懐かしく、また入院患者さん達が手を振ってくれてとても嬉しかったです(^\_^)今は職員さんのお話(お金のこと、仕事のことなど)に合わせた質問に答えたり、コーヒープレイクの時間にパソコンの前に来た方とお話したり、試行錯誤しているところです。早く直接会えるようになるのを心待ちにしています。



\*他圏域の参考にしたい取り組みに「ピアサポーター通信」があり、是非うちでも!と声が上がり、9月に第一号を発行しました。その名も「千歳ピアった通信」です。今後も不定期で発行していく予定ですので、こちらも併せてよろしくお願いします!!

# 社会資源紹介コーナー

今回は障がいをお持ちの方の一般就労や一般就労への準備をサポートする3か所へ取材に行きました！

## <千歳>就労推進室やませみ

就労推進室やませみは「一般就労へ向けての様々な準備(履歴書作成・面接の練習・ビジネスマナー等)」  
「就労している人への定着支援」「障がい者雇用の啓発」などをメインに支援を行なっています。

やませみでは1人の当事者に対して支援員が2名つくため、それぞれが違う角度で当事者の方のことを支援することができるとのこと！また、就労後の定着支援では「本人の困っている事」「企業が困っている事」を聴き取り、困りごとの解決に向けて当事者と企業のつなぎの役割を担っており、当事者が安心して働き続けられるように支援を行なうことを心掛けているとのことでした。

一般就労したいけどどうしたらいいかわからない、という方はお気軽にご相談ください！とのことでした★

住所：〒066-0065 千歳市春日町3丁目5-1 いずみの杜・春日内 1階

電話番号：0123-25-3990



面談室には就労に関する資料も充実しています←



いずみの杜・春日の中にやませみがあります！←

## <恵庭>e-ふらっと

e-ふらっとでは「一般就労に向けての相談」はもちろん、就労継続支援事業所利用などの「福祉的就労」についての相談にも乗っています。「当事者にかかわる人が手つなぎをして、顔なじみの人で支えていく」という支援を大切にしており、当事者本人のかかわりを活かして当事者と関係機関が役割分担をしています。具体的に就労の話をする事になれば専門の相談員がサポートをしてくれます。

また、恵庭市が「農福連携」に力を入れていることもあり、農家さんで発生する作業で人手が足りていないものについて、「就労支援事業所で手伝ってもらうことはできないか？」とe-ふらっとを通して相談があり、そこから就労支援事業所へつなげるといふ、農家さんと就労支援事業所のパイプ役も担っています。

住所：〒061-1445 恵庭市新町30番地3 地域サポートセンターすとりーむ1階

電話番号：0123-33-8222



建物に入ってすぐ右側に入口があります←



建物は恵庭市役所のすぐ近くにありまます←

## ＜北広島＞障がい者就労支援センター めーでる

めーでるは福祉的就労と一般就労についての相談どちらにも対応しています。また、就労支援＝生活支援という考えのもと、就労の部分だけではなく体調面や住居環境などの相談にも乗っています。また、めーでるにはジョブコーチの方もいます！ジョブコーチは当事者が仕事に適應できるように職場に訪問し、仕事をしている様子を見てより仕事をしやすくするためにアドバイスをしたり、職場にかけあい、働く環境をより良いものにするためのお手伝いをしてくれる人です。専門的な視点で支援してくれる人がいるなんて心強いですね！

そのほかにも109(トーク)会という在職者の会があり、これまで札幌ラーめん共和国や小樽水族館などにみんなで行ったそうです★北広島に在住の方で「働きたいけど一人だとなんとなく不安…」という方はぜひご相談してみてもいいかもしれませんか？

住所：〒061-1123 北広島市朝日町2丁目6-9（法人本部内）

電話番号：011-372-5525



めーでるの入り口です。  
面談室などもあります←



北ひろしま福祉会法人  
本部の中にあります←

## ★レクのご案内★

### ★買い物レク 11月11日(水) 13:20 センター集合

苫小牧のユニクロ・GU方面へ行きます♪車で行くので、先着8人限定です！

寒くなってきたので、そろそろ衣替えしませんか？

ユニクロやGUは安く使いまわせるものがいっぱいありますよ～★

参加したい方は11月9日(月)までにご連絡ください！



### ★忘年会！！ 12月開催予定

忘年会を12月に開催予定です！日にちや曜日、内容はまだ未定なのでリクエストがあればぜひ教えてください(\*^\_^\*)

今年は日本中がコロナ、コロナ・・・で大変な思いをしました。そんな苦労も労いつつ、距離を保ちながら楽しみましょう～！！



皆さんに安心して参加してもらうために、以下のことをお守りください。よろしくお願いします

\*レク参加、センター利用の際はマスクを着用してください。

\*発熱・せきなどの風邪症状がある方は利用を控えてください。

\*不安が強い方や体調が悪い方は参加を控えてください。



# 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8、9月に話し合った内容をご報告します！

## 8月31日（月）開催

主に「調子が悪くなったときの対処法」について話しました。スクラッチアートや音楽鑑賞など、人によって対処法が違うことを実感しました。自分とは違う参加者の話を聴いて、今までやったことないことに出会えて新しい発見があるかもしれないと感じました！

## 9月28日（月）開催

前日に有名な女優さんが自死したという衝撃的なニュースがあり、ホワイトの会でもその話題になり参加者それぞれ応援していた人の死や身近な人の死について話しました。また、入院についてや住居環境についてなど、いろんな話題が出てき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）

11月30日（月）

毎月最終月曜日

12月21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。

11月18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。

11月6日（金） 毎月第1金曜日

12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。