

● 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。



買い物ツアーin 苫小牧



冬が近づくにつれて急に気温が下がり始めている今日この頃ですが、センターでは利用者の皆さんの冬支度がはかどるよう、買い物ツアーを開催しました!!

ユニクロ&GU に行きたいというリクエストがあり、しっかり感染対策しながら車で苫小牧の店舗に向かいました。

店舗に着いてからは自由行動で、事前に何をかうか計画してきて次々と商品を買う物かごに入れている人もいれば、じっくりと商品を見て購入するかどうかを考えている人もいました。なかには「金欠なので、ウィンドウショッピングを楽しみたい」と話す人や、隣接しているお菓子屋さんでお茶をしている強者(?)もいたりみなさん、思いつきの方法で買い物を楽しんであっという間に千歳に戻る時間となりました。

参加された皆さんからは「自分ひとりで買い物するのはおっくうだから参加して欲しい物が買えてよかった」

「コロナ禍で買い物は久しぶりだったけど楽しかった」

などの感想の他に「次は春の衣替えの時にやって欲しい!」との積極的なご意見もいただきました。

次回が楽しみですな



年末年始休みのお知らせ

**12月28日(月)～1月4日(月)は、年末年始のため
休館とさせていただきます。ご了承ください。**

※12月28日(月)は職員はセンター内にいますが、通常利用や普段の電話相談などとはご利用になれません。ご協力をお願いします。

センターの啓発活動のご報告

① 「自立訓練施設 蓮げ荘」

普段から何かと障害福祉サービスの利用上、関りを持たせていただいているということから千歳市の「自立訓練施設 蓮げ荘」に入所・通所している方を対象にプログラムの時間をお借りしてセンター紹介をさせていただきました。



内容としてセンター内の設備紹介の動画上映、蓮げ荘の方がセンターを使うとしたら！ということをイメージした利用例の紹介、質疑応答の流れでお話を行ないました。

参加いただいた方たちからは「どんな人たちが使えるの？」「ピアサポーターってどんな人？」「(話を聞いてみて) 今度行ってみようと思った」などの質問や感想をいただきました。

今回、お話をさせていただき、参加いただいた方からの反応を知ることによって当センターって意外と詳しい内容までは知られていなかったんだなということが痛感できました(´;ω;`) 今後も地域への発信の機会を設けられたらと考えております。皆さんのところに伺った際にはぜひ暖かく受け入れていただけたらと思っております (^_-)-☆

② 「千歳病院リワークデイケア、デイケア / カフェリーフ」



千歳病院リワークデイケアの職員さんから提案を受け、千歳病院内の通所施設を利用している方を対象に「社会資源勉強会」というテーマでZoomを活用した講義系プログラムを実施しました。

コロナ禍に入ってから話題になっているZoomですが、講義をさせていただくとなると視聴者の皆さんの反応はどうなんだろう、うまく伝えられるかなと内心ドキドキでした。幸い視聴してくださった皆さんはとも暖かく迎え入れてくださったので心穏やかに話す事ができ、当初予定していた内容についてはなんとか時間内で終え、いくつかの質問にもお答えは出来たのかなと思っています。

今回の経験の中で感じたことは、やはりお話をさせていただくときは顔を合わせてお話しできるのが一番安心できるなあと思いました(笑)。改めてコミュニケーションの手段を考えることは話す側にとっても相手側にとっても、とても大切なことだと考えさせられる経験となりました。貴重なお時間と体験をさせていただき本当にありがとうございました。

当センターではコロナ禍においても人と人とのつながりを大事にし、地域で暮らす皆さんの少しでもプラスになるきっかけを提供できたらと考えています！！上記のような活動の希望や個人的に興味・関心のある方がいましたらぜひセンターにお問い合わせください<m(__)m>

センター利用いろいろ

これまでSORAではセンターの利用の仕方について主に「地域活動支援センター」の役割をお伝えしてきました。センターの役割は他にもあり、例えば電話や直接来所してもらうことで、皆さんの日常生活のことにも相談に乗っています。「日常生活のこと」とくくられても、なかなかイメージがつかないですね……。そこで今回は、日頃どんな相談に乗っているのか？をお伝えしようと思います(*^-^*)

1. 制度や福祉サービスについて

「障がい者手帳」や「障がい年金」など、障がいをお持ちの方が利用できる制度や福祉サービスは沢山あります。しかし実際に「どういう手続きをすれば利用できるの？」「何を用意すればいいの？」「私って制度やサービスの対象なの？」などと悩まれた時に相談に乗れます。



2. 人間関係について



人間関係には悩みがつきものですよね。家族、友人、職場にはいろんな人がいると思いますし、付き合い方についても悩んでいると話を伺うことがあります。悩みが大きければ大きいほど不安が大きくなり、何が何だか分からなくなることもあると思いますので、そういう時は状況の整理や、問題の解決の仕方について一緒に考えることができますよ。

3. 「話を聴いてほしい！」

「この先、どう生きていけばいいか、ほんやりと不安」「今日の仕事で嫌なことがあった。誰かに聴いてほしいなあ」「家族や友人には話せないけど、誰かに聴いてもらいたい」・・・など、なんとなく不安な気持ちになった時や、誰かに聴いてもらいたいことがある時に、センターでは皆さんのお話を伺っています。話すことで頭が整理されたり、思いを吐き出すことでスッキリして気持ちが変わることもあると思います。そういったお手伝いもしておりますので、誰かに話を聴いてほしい！というときはセンターにご相談ください。もちろん、秘密は守りますよ！



上記のような相談は日頃から対応しておりますので、気軽にご連絡いただければと思います！（面談希望の場合は事前に予約が必要になります。）「こんなこと相談してもいいのかな？」と悩んだ方は、まずご連絡いただければと思います(〇〇)



忘年会レク中止のお知らせ

前回の広報誌やセンター内でお知らせしていた忘年会レクですが、コロナウイルス感染拡大の影響で中止になりました。楽しみにしてくださった方には申し訳ありませんが、ご理解お願いします。

クリスマスツリー設置の お知らせ

当センターでは毎年この時期にクリスマスツリーを設置しています♪今年も利用者さんと職員でツリーの設置をしました！飾りつけも一緒にしました♪また、今年は冬のレクも中止になってしまったため、少しでも季節感を味わう機会になったらと思い、センター内の飾りつけを来所した利用者の方と折り紙などで作って飾ることにしました！

来所した際に職員に声をかけてもらえれば、飾りの作り方などお伝えします。完成したセンター内に飾りつけさせていただきます♪クリスマスまでにセンター内がクリスマス気分でにぎやかになったらいいですね♪



来年のクリスマスはみんなで
楽しく集まったらいいですね！



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。

＜入院患者さんとの茶話会＞

昨年度から行っている入院患者さんとの茶話会。9月からオンラインでの交流が再開していましたが、11月は、以前に退院支援をさせてもらい今はグループホームで生活しているAさんがメインゲストとして呼ばれました！

当日はAさんと支援を担当したピアサポーター、センター長の3人で病院に行き、院内の別室からオンラインでの参加となりました。

Aさんは茶話会の“卒業生”でもあり、入院中も病棟の患者さん達に我々の支援内容など話していたようですが、あらためて①退院までにピアサポーターと一緒にやったこと、②現在の生活の様子など、写真も見てもらいながら報告をしました。



Aさんは当日まで不安もあったようですが、「緊張している」等と言いながらも、センター長からの質問に答える形でいろいろ話してくれました。



実は、Aさんが退院したすぐ後から、コロナの関係等で病棟への面会も出来なくなったままでしたので、パソコン越しでも再会が出来て、Aさんも入院患者さん達も嬉しそうでした。中には「入院中はお世話になったね！」と、わざわざパソコンの前まで来てAさんに声をかけてくれた方もいました。入院患者さん達からも、今の生活についての質問がいくつか出たり、終了後の感想も概ね好評でした。

やはり良く知っている人の生活の様子などのお話は興味深かったようで、参考になったと感じてくれた方がいつも以上に多かったようです。Aさんも終了後はホッとした様子で疲れも出ていたようですが、また機会があればご協力をお願いしたいと密かに(?)思っています。

Aさんも、サポートしながら一緒に報告してくれたピアもお疲れさまでした♪

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26日（月）開催

男性の参加者が100%だったことから、1人の参加者が「まだあまり打ち解けていない女性に失礼にあたる質問や会話の内容（暗黙の了解）って何だろう？」とお題を出され、その話をするに。皆さんの色々な意見が聴けて参加者として楽しかったです（笑）

11月30日（月）開催

「恋人がほしい！」という話題から、この日は恋愛トーク中心のホワイトの会でした。「今恋愛したい？」「どういう出会い方があるのか」「どういう恋愛をしてきたのか？」など、話が弾みすぎて時間が過ぎるのがあっという間でした！

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）

12月21日（月）

1月25日（月）

毎月最終月曜日

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。

12月16日（水）15:30～17:00

※センターにて迷迎を希望の方は、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。

1月8日（金）

2月5日（金）

毎月第1金曜日

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。