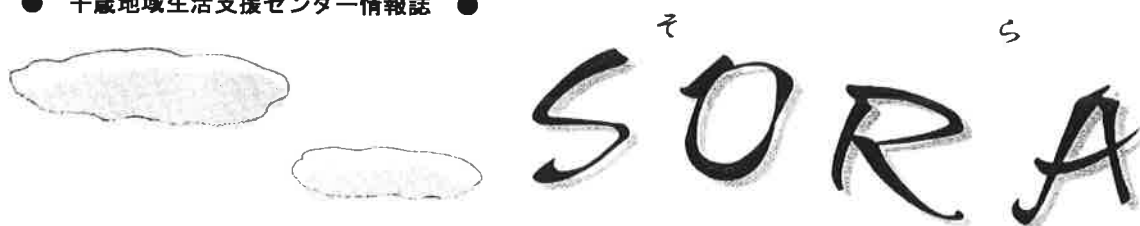


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。

節分レク



センターでは1月30日(土)に節分レクを行ないました!!

昨年は大人数で賑やかな雰囲気の中、恵方巻を作ったり、ミニゲームを行ったりしていましたがコロナの勢いがまだまだ続く中で大勢の方をお誘いするわけにもいかず(´;ω;)今回はひっそりと行事レクを行うこととなりました。

今回の恵方巻作りではほとんどを職員で準備させていただきましたが希望者には各自巻き上げる作業のみ行ってもらっています。恵方巻の実食時にはもちろん黙食の徹底を図り、南南東を意識してもらいながら黙々と食べていただきました(笑)少しお腹が落ち着いた頃合いを見てトランプをしながらのんびりタイム♪まったりとした一時を過ごす事が出来ました(*´▽`*)

何かというと、活動に制限が掛かりやすい状況ではありますが安全配慮を意識した範囲で年間行事などの実施は行っていきたいと考えております。ご希望の方には個別連絡なども出来ます!

何かのついでや外出のきっかけにでも、もしお近くにお越しの際にはセンターへ来てくださいね(^_-)-☆



☆センター近況報告☆

★初詣に行きました！



2021年センター開所初日に、毎年恒例の初詣に行きました。毎年初詣では歩いて千歳神社へ向かうのですが、今年も元気よく歩いていきました(*^-^*)当日は空気は冷たいものの、よく晴れていて、道は歩きやすかったです。

20分ほど歩いて千歳神社へ到着し、最初に参拝！お参りの仕方を復習してからみんなで参拝しました。手を合わせてお祈りする時間が長い方もいましたが、何をお祈りしていたのか気になります♪

お参りが終わった後はおみくじを引いたりお守りを買ったり、みなさん各々の時間を過ごしていました♪

最後は神社前で写真を撮り、歩いてセンターまで帰りました。センターで用意したお汁粉を食べて初詣レクは終了★良い1年の幕開けになりました♪

★百人一首を行ないました！



こちら冬も毎年恒例行事！百人一首を行ないました。コロナ禍でどうしてもいつものように向き合って対決するのは難しいことから、今回は一人ずつ「詠まれた札を制限時間内にどれだけ早くとれるか！？」というルールで行ないました。

また、今回は「やったことないけどやってみたい！」という方にも多く参加していただきました。毎年参加してもらっているベテランの方は初心者の方に合わせて、時には教えあいながら皆さんそれぞれ楽しんでいるようでした(*^-^*)

今回は個人戦だったので、1回の挑戦でより多くの札をとれた方が優勝！という形をとりましたが、なんとトップが2人いたため、急遽決勝戦を開催！！

優勝は毎年参加してくださっている方でした♪おめでとうございます★今年初参加の方も健闘しており、コロナ禍でも盛り上がりましたよ～！！

社会資源紹介コーナー

就労継続支援 B 型事業所 『ラポールハウストセ』

就労継続支援 B 型事業所とは

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がいのある方に対し、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うサービスです。就労に必要な知識や能力を高めて、一般就労など次のステップを目指します。

「ラポールハウストセ」さんは令和 1 年 10 月開所の事業所です。

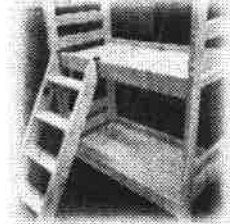
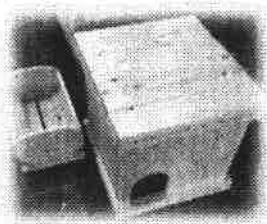
開所は月～金曜日(イベント出店時には土日も活動有)で作業内容は、施設内作業では木工品や紙紐を使った手芸品の作製・施設外作業では資源分別、アパート共用部清掃、不定期で木工品販売の出店や遺品の整理作業などが行われています。



施設外作業がある時には皆で施設外へ、それ以外の時には施設内作業を行われているとのことでした。作業が難しそう(;´Д`)と思われる方もいるかもしれませんが初心者の方でも少しずつ慣れていけるよう基礎的な練習や作業の提案もしてもらえます。

事業所の入口横にあるディスプレイには、その時の一押し商品が展示されています！今は猫ちゃんワンちゃん用のベッドなどが展示されていました♪♪中に入ると木の匂いがほのかに漂う空間で今までに作製された木工品がたくさん並べられています。

指導員さんと利用者さんが試行錯誤の上で完成した一品ばかりでとても見応えがありました。ご興味をお持ちの方はぜひ一度見学に行ってみてください(≧▽≦)

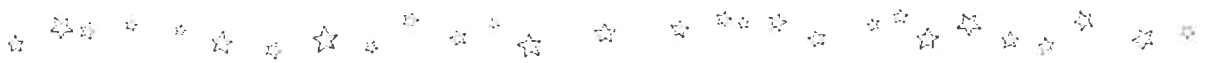


就労継続支援 B 型事業所「ラポールハウストセ」

住所：千歳市幸町 1 丁目 7 番 1 号

電話：(0123)31-8004

みなさんの声 ～ホワイトの会 編～



当センターにはカルチャークラブが3つあります。SORA でもたびたび紹介させていただいていますが今回は実際に「ホワイトの会」に参加している人にインタビューしてみました！！少しでも雰囲気や様子が伝わればいいなあと思います♪

ホワイトの会とは、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
討論会のように議論するのではなく、自由な形で話し合う会です。

現在はアクリル板を利用したり換気をしながら感染症予防を行なっています！



Aさん

お茶会みたいなのが好きで、参加してみたいと思って参加してみました。
私はあることについて悩んでいたのですが、それをホワイトの会で話して
みたところ、同じような人がいたこと、それぞれ自分で対処法を持っている
ことを知り、「自分だけじゃなかったんだ！」と安心しました。

顔見知りだけど話したことがなかった人とホワイトの会で一緒になった
時は、話をする「こんな人だったんだ！」と、良い意味で印象が変わった
こともあったり、今後仲良くしたいなあと思う人もいました。

Bさん

人とかかわる機会がほしくて参加しました。最初は「話題を持ち寄ること」
に慣れず、なかなか自分から話題を提供することも出来なかったのですが、
今ではホワイトの会に参加する前はあらかじめ話したいことを考えるよう
になりました。「トークオンリー」ということで、話の内容だけじゃなくて、
参加している人の人柄を知ることが出来るのがホワイトの会の良いところ
だと思っています。ずっと自分の中で抱えていたことを思い切ってホワイト
の会で話したときはとてもスッキリしました！話して良かったと思います。



よくある質問



誰でもホワイトの会に参加できますか？

→当センターの利用登録をすれば参加できます。登録にお金などはありません。

見学などはできますか？

→可能です。興味のある方はお気軽に当センターまでお問い合わせください。

どんなことを話していますか？

→SORA 毎号にて話し合いについて掲載していますので、ぜひご覧ください★



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事です。

<入院患者さんとの茶話会について～ピア朝倉さんから>

最近の活動の様子について、ピアの朝倉さんから報告してもらいます！

昨年度から始まった茶話会ですが、コロナの影響でビデオを撮って流してもらっていたのが、本格的に月1回リモートで病棟とZoomでつなぎ、茶話会をする様になりました。

茶話会の内容は、病棟のOTで考えたクイズを、チーム対抗でリモートで答えたり、その月ごとにテーマを考えて、「お金について」とか「孤独について」「作業所についてどうでしたか」などの質問に答えたりしています。

私個人としては、いまだにリモートで参加というのに慣れなくて、早くワクチンでコロナを撃退して、元の生活に戻り、病棟での茶話会や退院支援を始めたいと思っています。



<地域移行支援勉強会でピアの活動について報告をしました！>

札幌圏内の委託相談支援事業所のリモート会議で「地域移行支援勉強会」としてピアサポーターの活動について発表する機会があり、ピアの諏訪さんと及川さん、センター長が活動報告を行ないました。これまでは勉強会や茶話会などでリモートを利用することはありましたが、報告者として話すのは初めてでした！

終了後、スタッフからインタビューをして、今回の勉強会について振り返ってもらいました。

<諏訪さん>



集合での研修だと、自分の話している内容も空気感で伝わりやすいこともあると思うのですが、リモートで別々の場所で報告を聴いていると思うので、端的にまとめて話すことを心掛けました。今回は、自分が精神科病院に入院して感じたこと、ピアでの活動について話しました。聴いてくださった人たちには、入院や薬物治療は大変だったけど、そういった苦難を乗り越えたからこそ今の自分がいて、経験は無駄じゃなく、今のピア活動などにも活かしていることが伝わっていたらと思います。

<及川さん>



聴き手の反応がよく分からないので話していて不安になることもありました。自分は話す速度が早いと聴き手が胸の内まで落ちるのに時間がかかってしまったり、聴き手が内容を整理するのに時間がかかると思うので、明瞭な言葉で、話が伝わるように話すことを心掛けました。精神科病院に入院していたエピソードは、自分のような経験をしている人がいる現状を知ってほしいという思いで話しました。

リモートでの報告とのことで慣れない部分もあったと思いますが、工夫しながら報告している様子がうかがえました。お疲れ様でした！！

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12月・1月に話し合った内容をご報告します！

12月21日（月）開催

この日はコミュニケーションの取り方に悩んでいる参加者を中心に話が展開していきました。他の参加者の方は自分が人とかかわる上で気を付けていることや心掛けていることを話し、共感したり気づきを得たりして有意義な時間を過ごせたようでした。

1月25日（月）開催

初参加の方が2名いたホワイトの会でした！「物事を忘れないようにするための対処法」として、みなさんがそれぞれ行なっている対策について話しましたよ～！いろんな意見を交換して、自分に合った対処法を身に着けるきっかけになったようです。

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）

3月29日（月）

毎月最終月曜日

4月26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。

3月17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。

3月5日（金） 毎月第1金曜日

4月2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。