

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



そ ら S O R A

《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。

2020年度 事業報告



◆相談支援事業

相談件数は延べ 5,854 件ありました(千歳市の方~5,399 件、千歳市以外の方~455 件)。相談形態は電話が 81%で一番多く、来所 6%、訪問 6%、個別支援会議 5%でした。前年度に比べると、千歳市の方からの相談が 500 件程増えました。またコロナ禍の影響もあって、電話での相談の割合が多くなっています。

相談内容種別では、①生活全般 8,097 件、②施設等サービス利用 4,148 件、③制度利用 332 件でした(内容の重複あり)。

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 22 件、更新等も含めると 154 件ありました。継続利用支援(モニタリング)は 328 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 1,707 人、食事サービスは 283 人、入浴サービスは 235 人でした。コロナの関係で「気軽に来てください!」とお誘いし辛い期間が続いていますが、来所された方には安心して過ごしていただけるよう、マスクや手指消毒、換気、検温等、皆さんにもご協力いただきました。

カルチャークラブの茶話会はアクリル板を使用し、お菓子は持ち帰り。

スポーツは個人競技(卓球とバドミントン)のみ等の工夫をして継続。

レクリエーションも定員を設けたり、感染予防対策をしながら、バーベキュー、ウポポイへの日帰りバス旅行など行いました。

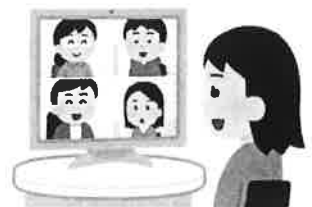


◆精神障がい者地域生活支援事業

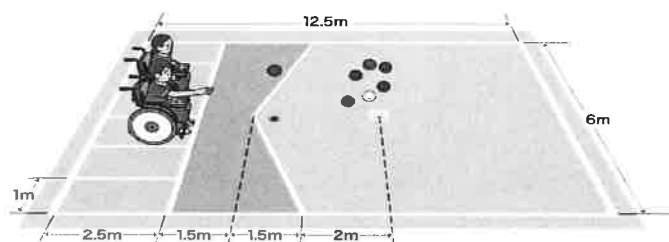
ピアサポーターは前年度から引き続き 5 名でスタートしました。

石狩ファミリアホスピタルでの茶話会は病院に行くことは出来ませんでしたが、コロナ禍でも出来ることを考え、ピアサポーターの動画を制作して活用してもらったり、年度の後半からはリモートでの交流も出来るようになりました。また全道のピアサポーターとも月 1 回リモートでの会議があり、情報交換など行っていました。

退院支援の新しい対象者さんはいませんが、以前に支援して退院した方のフォローアップの訪問など行っています。



近況報告



ボッチャはヨーロッパで重度脳性麻痺もしくは同程度の四肢重度機能障がいを持つ方のために考案されたスポーツでパラリンピックの正式種目です。

赤いボールと青いボールの2チームに分かれて、それぞれ6球ずつのボールをいかに白いボール(目標玉)に近づけるかを競います。投球方法は上から投げて下から投げて、あるいは蹴っても、転がしてもオッケーでとても自由度が高く楽しみやすいです！

4月のセンターレクとしてボッチャを行ないました♪ボッチャは広い場所が必要となるので、活動場所を探したところ・・・なんと近場に良い場所を発見！！センターから徒歩2.3分の距離にある千歳タウンプラザ内3階の中心街コミュニティセンターの1室を借りてボッチャを行なうことが出来ました(^^)v。

初めて挑戦する方や経験のある方などで集まり数回試合を楽しみましたが、初めはボールを投げる力の加減などに経験の差は出ましたが徐々に差は埋まり、最後の試合では皆さんがコツを覚えて熱い試合が繰り広げられました。終始、和気あいあいとした雰囲気印象的で参加いただいた方たちからは「楽しかった」「またやりたい」などと感想や意見をいただきました！

~~~~~

## 花見ウォーキング

5月1日(土)に、毎年恒例の花見ウォーキングに行きました♪

リクエストがあったため、目的地はサーモンパークにしました♪天気予報では雨が降るか微妙でしたが、ふだんの皆さんの行ないが良のおかげで当日は雨は降らず、歩きやすい気候でした！

4月下旬は暖かい日が続いたおかげもあり、なんと当日は満開の桜の木が沢山！千歳川の河川敷にはいろんな種類の桜が咲いていました！白とピンク、木の高さや大きさもそれぞれ違い、いろんな桜を楽しむことができました♪デジカメを持参している方もいて、キレイな桜の木の前ではみんな立ち止まり、一生懸命写真を撮っていました(\*'▽`\*)

沢山歩いて無事サーモンパークに到着！昼食は「おにぎらず」を人数分用意し、ソーシャルディスタンスをとりつつ静かに食べました！昼食が終わったらサーモンパークの中や外を散策して、桜を背景にして集合写真を撮りました♪帰りは桜以外にも他の花や川にいる鳥なども楽しみながらセンターへ帰りました！久しぶりに自然に触れたり身体を動かし、いい気分転換になりました(^^)♪



# ☆年間行事決定☆

4月に実施した利用者ミーティングで年間におこなっていく行事が以下のように決定しました！  
みなさんのご参加をお待ちしております！

## 春



- ・花見ウォーキング

## 夏



- ・バーベキュー
- ・かき氷
- ・花火

## 秋



- ・開所記念行事
- ・バスレク
- ・日ハム観戦

## 冬



- ・クリスマス会  
または忘年会
- ・百人一首

## ★コロナ対策 ～第3弾～★

皆さんが少しでも安心してセンターにお越しいただけるための感染予防の対策として「①自動アルコール噴射機」、「②自動ハンドソープ噴射機」の設置、面談や会義の場での「③アクリル板ボード」の活用など少しずつ工夫を重ねてきました。

今年4月にセンター内の憩いの場と男女各トイレの3箇所で水道工事を行い、手動水栓から「④自動水栓」へと設備変更しました。

①



②と④



③



④



# ヘルプマークって何？

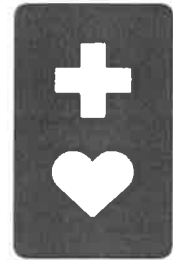
## <ヘルプマークについて>

最近街中で見かけることが増えたこのマーク。

皆さんはこのマークが何かを知っていますか？

これは、ヘルプマークといいます。

ヘルプマークは、外見からでは支援や配慮を必要としていることがわからない人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることができるストラップ型のマークです。



## <使い方>

- ・ヘルプマークにはストラップがついており、右の写真のように、カバンの取っ手などにつけて使用します。
- ・ヘルプマークと合わせて説明書とシールが同封されていて、必要とする支援内容や通院先などの情報をシールに記入して、ヘルプマークの片面に貼ることができます。
- ・ヘルプマークは役所の障がい福祉窓口等で配布されています（※千歳市は障がい者支援課です！）。



## <ヘルプマーク利用者の声>

センターの利用者さんの中で実際にヘルプマークを使っている方に、どのように使っているかを聞いてみました！

### ●Aさん

4年ほど前から利用しています。現在はリュックにつけていますが、正直ヘルプマークを知らない人が多い印象です。公共交通機関などで体調が悪くなることもあるのですがヘルプマークに気づいて席を譲ってもらえたりしたのは1.2回です。もっとヘルプマークを知っている人が増えたらいいなと思います。

### ●Bさん

通っている事業所の利用者さんがつけているのを見てヘルプマークを知り、去年の春から利用しています。ヘルプマークには緊急連絡先などを記載し、出かける時のカバンにつけています。外出時に発作を起こしてしまい倒れてしまったことがあるのですが、ヘルプマークを見た人が緊急連絡先に連絡してくれ、事なきを得ました。

ヘルプマークが役に立った事例もありますが、実際にはヘルプマークを知らない人が多い現状なのだと認識しました。いろんな人がヘルプマークを知って、助け合える社会になってほしいです。この記事もそのきっかけになれば良いなと思います。

インタビューにご協力いただいた方、ありがとうございました！



# 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。

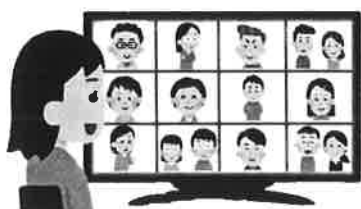
## 全道ピアサポーターZOOM会議

当センターに限らず、全道各地のピアサポーターもコロナ禍でなかなか思うように活動が出来ない日々が続いています。その為、昨年度からZOOMを使ったオンラインでの「全道ピアサポーター会議」が月1回開催されています。



これまでは年1回の宿泊研修で集まり“密な”交流をしていましたが、コロナ禍で直接会えないまでも、定期的に交流しお互いの活動を知ることが出来るようになりました。拠点になるセンター等に集まってZOOMに繋がっている所もあれば個人で自宅から繋がっている方もいて、画面いっぱいに各地のピアサポーターの顔が並ぶと“皆とつながっている”実感がわきます。

内容は主に情報交換で、現状での活動内容についてはもちろん、コロナ禍でどのように日々過ごしているか？等の普段の生活について話すこともあります。最近では途中でいくつかのグループに分かれてその時のテーマに沿って話し合い、最後に皆で共有するというスタイルでも行っています。



## 「雪だるま ころころプロジェクト」に協力♪

上記の全道ピアサポーター会議の中で、こころカ・プロダクションから2022年北海道で開催予定の『きらりの集い』(\*)に向けたPR映像制作の協力依頼がありました。内容は各地のピアサポーターが雪玉を転がして大きくしていき、最後に雪だるまが完成するというもの。全部で13圏域の合作になることが決まり、指定された内容で撮影プランを話し合いました。



まず千歳は「北海道の空の玄関口」として飛行機は欠かせません。皆で千歳空港まで行き、撮影スポットを探して飛行機の撮影に成功★



次に肝心のリレーする雪玉ですが、季節は3月初め…。雪も少なくバリバリだった為、転がして大きな雪玉にするのは諦め、大きさがあまり気にならないよう、人物は影で映り込むようにしました(手を振っているのわかりますか?)

他の地域も観光名所をバックに撮ったり、雪玉と見せかけて玉ねぎが交じっていたり(笑)それぞれ特色のある楽しい映像が集まり、最後にこころカ・プロダクションの方々雪だるまを完成させるとともに、素敵な1本の映像に編集してくれました。全国の仲間に北海道の魅力やピアの繋がりが伝わっていたら嬉しいです♪

\*『きらりの集い』は、精神障がいをもつ当事者とその支援者が協働でつくるイベントで、経験の分かち合いによる学びを大切にするピアサポートや、自分らしい生き方を探求するリカバリーをテーマとした全国規模のイベントです。(きらりの集い2019inしほねチラシより抜粋)

# 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2月・3月に話し合った内容をご報告します！

## 2月22日（月）開催

人と仲良くなるためにはどうしたらいいか？をテーマに話をしました！共通して出た意見としては「挨拶は大事！」ということでした。確かに、挨拶されて嫌な人はいないですね。積極的に話しかけすぎるのも良くない、人と距離を縮めるのは難しいという結論になりました。

## 3月28日（月）開催

この日はある参加者の恋愛に悩んでいるエピソードがきっかけでみんな大好き恋バナで盛り上がりました！（笑）アプローチの仕方でも人それぞれで、皆さんいつもより真剣に意見交換をしていたように思います♪たまには恋バナもいいですね！

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）

6月28日（月）

毎月最終月曜日

7月26日（月）

15:30～17:00

### レッツスポーツ

現在スポーツセンター閉鎖中のため、レッツスポーツはお休みしております。  
再開が決まり次第、情報を掲載します！

### 利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

6月4日（金）

毎月第1金曜日

7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。