

● 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。



かき氷レク



7月31日、センターにてかき氷レクを行いました！ 昨年に引き続きコロナ禍ということもあり、マスクや消毒の徹底の他、かき氷を作るのは職員に限定する等の感染対策を実施しての開催となりました。

用意した物は練乳、あずき、1回使い切りタイプのシロップ(いちご・ブルーハワイ・メロン)の他に今年は変わり種としてぶどうと抹茶の氷みつも買ってみました。

みなさん、おなじみのシロップの他にぶどうと抹茶も嗜んでみたい方が多く、氷をつくるスタッフ2名はフル稼働です(笑)。

参加された皆さんからは「ん〜…頭がキーンとするけど美味しい!」「やっぱり、毎年恒例のかき氷は外せない!」などのご意見をいただき、今年も楽しく美味しく開催することができました♪

暑い夏を乗り切るレクとして、来年も乞うご期待ですね!



たくさんの種類のシロップ、氷みつを用意しました♪

花火しぐ

例年夏のお盆時期には、当センター近くのグリーンベルトではやぐらが組まれ、屋台も出て賑やかになります。しかし今年は盆踊りなどは中止に…(ノ、ノ) それでも夏を楽しみたい皆さんと、8月にささやかながら花火をしました！当日は夕食を終えてから皆で花火とバケツを持って川のそばに移動。距離を



取りながら、ゆずりあって手持ち花火を楽しみました。花火を持つと皆さん童心にかえるのか、笑顔もたくさん見られました。

当初予想よりも参加者がいたこともあり、あっという間に用意した分が無くなってしまいました。楽しい夏の思い出のひとつになっていたら嬉しいなと思います♪



センター18周年記念ウォーキングのお知らせ

日時：10月9日（土）13時～15時頃までの予定

早いもので当センターも10月で開設18年になります。

今回は飲食やカラオケなどはグッと我慢して、健康面にも配慮した内容にしました。13時にセンターを出発して、ウォーキングをしながら道中の物にまつわるクイズにも挑戦してもらいます。

*景品も用意します！

詳しい内容の確認、申込みは電話もしくはスタッフにお声かけください。

申込み締切：10月6日（水）





～コロナ禍での生活の変化～



昨年に続き、猛威を振るっているコロナウイルス(´;ω;`)そんな中でも日々の生活をしていくことは欠かせないですね(๑・`ロ・´)ゞ ♪グツ! 今回はセンター利用者のKさんとMさんの生活の変化についてインタビューしました。

【苦労していること】

- ・なかなか人と集まる機会が持てずにゆううつ。悪いことを考えてしまいがち。
- ・カラオケに行きたくてもやってない。
- ・お店自体がやっていない。
- ・市外に出掛け辛くなった。



Stay home



【工夫してみたこと】

- ・一か所の場所に長く滞在せずにウォーキングとウィンドウショッピングで気分転換。
- ・あえて普段よりも遠い場所に買い物に行ってみる。
- ・部屋の模様替えをして気分転換。買い物は100均を活用!!
- ・家でも出来る趣味（絵を描く、インターネット、動画を見る）で時間をつぶす。
- ・自分が安心できる場所（実家、デイケア、千歳地域生活支援センター）に行く。



【気持ちや状況の変化】

- ・去年は就労事業所の通所と収入が急に減ったりして心配になってしまったことがあったけど、出勤が安定してきたので収入の心配が減った。
- ・コロナへの不安感は無くならないけど去年よりも対策や生活に慣れて漠然とした不安感が減ってきた。

インタビューをすることで「普通に過ごすこと」や「なんでもないこと」など当たり前のことって幸せなことなんだと実感しました。またコロナ禍でも工夫することで今までとは違う過ごし方でも気分転換が出来る事。新しい行動に繋がることも知る事が出来ました。ご協力いただいたKさん・Mさんありがとうございました(^人^)

社会資源コーナー

共生型ケアホームやさしい介護ちとせ

今回は千歳市にある「共生型ケアホーム
やさしい介護ちとせ」のご紹介です！

「共生型ケアホーム やさしい介護ちとせ」
は令和2年4月に【有料老人ホーム事業】
【共同生活援助】としてオープンしました。
やさしい介護ちとせでは高齢者と障がい者が
一緒に住んでいるのが特徴です。（千歳市で
このような住居施設はここが初めてです！）

20代から90代まで、幅広い年齢の方が
入居していたり、いろいろな疾患や病気を
お持ちの方がいるとのことですが、様々な人が
いることで活気が生まれたり、クッション的な存在になれる人もおり柔らかい雰囲気に入れ
られることも多く、それぞれの特徴から良い作用が生まれるようです！



やさしい介護の外観です！3階建てです。
外観も内装もとてもキレイです☆



交流スペースです。テレビが2台あり
入居者さんの憩いの場のようです！

「共生型ケアホーム やさしい介護ちとせ」
住所：千歳市大和2丁目3番7号
電話：0123-25-3247

共同生活援助：共同生活を営む住居で相談、
入浴、排せつまたは食事の介護、その他の日
常生活上の援助を行ないます。

有料老人ホーム：入居している高齢者に入
浴・排せつ・食事の介護、洗濯や掃除等の家
事、健康管理、食事の提供などのサービスの
うちいずれか1つ以上を提供しています。

入居者さんは普段デイケアや就労支援事業所
へ通っている方もおり、それ以外の時間をケア
ホームで過ごしています。入居者さんが穏やか
に過ごせるようにサポートをしつつ、時折季節
に合わせた行事もやっているようです！様々
なイベントがあると四季を感じられ、楽しみが
増えますね☆

職員さんは「積極的におもてなしをするよう
にかかわる」というよりは「自然に一緒にいる、
寄り添えるようなかわり」「職員が楽しんで
いる雰囲気が入居者さんにも伝わり、和気あい
あいと生活できる環境を目指している」とお話
されていました！

実際に施設内を見学させていただきました
が、入居者さんも職員さんも笑顔が溢れてお
り、明るい雰囲気がとても魅力的でした…☆
今回はケアホームの取材をしましたが、やさ
しい介護では【訪問介護】【訪問看護】【居宅介護
支援】も行なっていますので、これを読ん
でいる皆さんも素敵な職員さんにお会いする機会
があるかもしれません！



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。

センター宣伝動画に出演してもらいました！

前回の SORA でも掲載しましたが、当センターでは【コロナ禍のセンター宣伝活動】として、センター紹介動画を作成しています。その最新作の撮影に朝倉さんと諏訪さんの2名にご協力いただきました。

今回作成した動画は「日中活動先がある人のセンター利用の仕方」「センター利用についてのインタビュー」の2本です★「日中活動先がある人のセンター利用の仕方」動画は朝倉さんが実際に利用者役になって、デイケア終了後、センターに立ち寄って「面談」「パソコン利用」「夕食」など、センターを利用している様子を撮影しました。

朝倉さんには長時間撮影に参加してもらい、センターに入るシーンから撮り始めました！同じシーンでも何度も撮影をし、朝倉さん自身も「もう少し声が大きい方がいいかな？」「セリフを変えたほうがいいかな？」と、スタッフに確認や提案をしてくれました！特に「面談」のシーンを撮る時は、ほとんど朝倉さんのアドリブで面談が進み、撮影に参加したスタッフもその臨機応変さに驚きました(°Д°)！「夕食」のシーンでも世話人さんの料理のおいしさをそのまま表現してくれました。

**朝倉さん
熱演中！！**



「センター利用についてのインタビュー」動画では、諏訪さんと朝倉さん2名に参加してもらいました。朝倉さんには利用者役の延長での受け答え、諏訪さんは自分が実際にどういう風に使っているかを話してくれました。お二人ともセンターのサービス内容を具体的に話してくださり、センターを利用したことのない人でもイメージしやすい内容になりました！現在絶賛動画作成中ですので、完成をお楽しみに(´-`)☆
そして、協力してくださった朝倉さん、諏訪さん、改めてありがとうございました！



医療機関や事業所などで行なう宣伝活動でも動画を使用することもあると思いますので、ぜひぜひチェックしてみてください★

❄️ 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7月・8月に話し合った内容をご報告します！

7月26日(月)開催

「気になる人がいるけどどうアタックすればいいかを皆さんに聞きたい！」とのことで、この回はその話で持ちきりになりました。「何が好きかをリサーチして、その話題を振ってみては？」「一度じっくり話すためにデートに誘ってみては？」など、皆さんの実体験などももとにアドバイスや意見交換をしていました。

8月30日(月)開催

この日は前回に引き続き恋愛についての相談、意見交換もありましたが、お仕事についての悩みや話題がありました。就労支援事業所に通っている方や一般就労の経験などをもとにお仕事にまつわるいろんなやりとりをしていました。日頃思っているもなかなか人に話せないことを話せる会になったようでした！

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)

10月25日(月)

11月29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。

10月20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。

10月1日(金) 毎月第1金曜日

11月5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。

※個別での相談は受け付けています。

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

日時/場所

10月12日(火) 千歳保健所

11月16日(火) 恵庭えにあす

※コロナウイルスの影響で変更・中止に
なる場合があります。

お問い合わせは、千歳保健所
(TEL 0123-23-3175)まで。