

● 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。

センターの18周年をお祝い♪ ～クイズウォーキングを行ないました～

当センターは今年の10月で18周年を迎えました！毎年リクエストがあり、様々なお祝いレクをやってきましたが、今年は「クイズウォーキング」を行ないました！今回はセンターからサーモンパークを目指し、ただ歩くだけではなく景色に注目しながら楽しく歩いてもらうために、千歳にちなんだクイズを作成しました。

当日の天気は快晴☀️ ちょうど河川敷の木々が紅葉し始めていて秋らしさを感じながらみんなで歩きました。ウォーキングのルートにはクイズの答えになるものが各地点にあったため、時には足を止めながら、クイズを解いている場面もありました(*^-^*)

目的地のサーモンパークに到着すると、サーモンパークにまつわる問題を積極的に解く方、おみやげを見る方、記念写真を撮る方…など、思い思いに過ごしていました♪

帰りの道にも何問かクイズがありましたが、「こんなところにこんなものがあったんだ！」と新たな発見をする方もいました★

センター到着後はクイズの答え合わせをしました。
なんと全問正解した方が1名！おめでとうございます🎉

正解数の多い方から景品を選んでもらい、にぎやかな1日は幕をとじました。



↑クイズでは「このマンホールはどこにあるでしょう？」という問題も出しました！皆さんはどこにあるか分かりますか？

～年末年始休みのご案内～



12月30日(木)～1月4日(火)

年末年始のため、休館します。

ご理解の程、よろしくお願いいたします。





【ダーツ入荷】



当センターの地域交流室でダーツが出来るようになりました(=°ω°)ノ 〽 →◎

毎月行っている利用者ミーティングの中で皆さんからのご意見もいただきダーツを購入しました。まだ、レクとしての利用はしていませんが食事サービスや入浴サービスなどで立ち寄っていた方に少しずつお声掛けをして体験していただいているところです。今後はレクなどでの活躍も期待大として売り込んでいきたいと思います！当センターの開所時間帯で地域交流室が空いている時には利用可能となっておりますのでご興味のある方はぜひお立ち寄りください♪♪

※地域交流室ではパソコンや面談、会議の場としても利用していることがあるため、ダーツをご希望の方は事前に職員までご確認ください。地域交流室の空き状況の目安をお知らせする事が出来ます。

【その他の活動のご案内】



センターでは、毎月の利用者ミーティングにご参加くださる利用者さんのご希望に応じてレク等の開催も行っております。コロナの影響で遠出、大人数での行事は行えていませんが定期開催の内容としては「スポーツレク」「パソコン練習」「(少数での) 談話会」を行なっております。また、休憩スペースにはTV や本、ゲーム等も置いてありますのでお立ち寄りの際にはぜひご活用ください。

「スポーツレク～レッツ・スポーツ」



市内の公共の体育館に行き、卓球・バドミントンなどの活動を行っています。



「パソコン練習～おれんじの会」

おれんじの会という活動の中でパソコンの電源の付け方や切り方、文字の打ち方、インターネットの使い方などの練習の場を設けています。※パソコン初心者さん向け



「(少数での) 談話会～ホワイトの会」

活動内容は最終ページに掲載しているホワイトの会の内容をご確認ください。



「利用者さんからの希望で実施したレクの例」

バーベキュー、かき氷、花火、クイズウォーキング、買い物レク、ボッチャなど





農福連携って何？



最近、いろいろなところで聞くことが増えた「農福連携」という言葉。農業分野と福祉分野が連携し、障がい者等が農業生産活動に携わる取り組みですが、実際はどういう取組なのでしょう？

今回は、自社農園を運営したり、農園と連携をして積極的に「農福連携」を行なっている、恵庭市の多機能型事業所『NOVAS』に取材に行ってきました！

◎『NOVAS』について

『NOVAS』さんは、「就労移行支援事業」および「就労継続支援事業B型」の2事業を行なっている多機能型事業所です。作業の内容は、NOVASさんで持っている農園での農作業や、連携している農園や牧場での酪農業、また清掃やアクセサリ作りなどの施設外作業、NOVASさんの事業所内では動画作成やイラスト作成などのパソコン作業を行なっています。「就労移行支援事業」の通所者さんは、これにプラスしてより働くための知識や能力を身に着けるためトレーニングなどを行なっています。

Q.NOVASさんでは、農業をどのように取り入れていますか？

＜湊さん＞「株式会社はやて」のほかに農業法人を設立し、自社で持っている農園での作業を行なっています。また、市内の農園や牧場などで施設外作業を行なっています。農作業は一人でやるものもあればみんなで行なう作業もあったり、屋外での作業が多いという部分では天気の影響も受けるので、利用者の協調性の部分や、利用者の体調などが天気はどう左右されるか？などを知る機会になります。

Q.実際に農業を作業に取り入れることで、「障がい者側」「農業側」にはそれぞれどんなメリットがありますか？

＜湊さん＞障がい者側としては、陽の光を浴びたり土に触れて作業をすることで、心身ともに健康的な状態を作れたり、様々な作業があるので利用者さんの得意・不得意を把握したり能力や働く力を見出すことができます。農業側としては、慢性的に人手不足という課題があるので、障がい者が農業の担い手として活躍し、農業労働力の確保につながるメリットがあります。

NOVASでは、他の農園などで施設外作業・実習に行く前に、まずは自社農園で出来る作業を増やしてから他の農園での作業に入ることが出来ます。

Q.実際に農福連携に携わり、「農福連携」における課題や、NOVASとしての今後の展望はありますか？

＜湊さん＞「農園側の意見」「福祉側の意見」どちらも分かる立場としては、お互いがお互いについてもっと知る必要があると思います。福祉側として農業を取り入れるのであれば、もっと農業について取り組んだり知る必要があると思いますし、農園側としては福祉や障がいについての知識を、農園側が障がい者を受け入れる段階でお互いを理解できたらいいと思います。また、「農園側が障がい者を受け入れる目的」と、「障がい者が農業に携わる目的」が合っていないという実情がありますので、双方の歩み寄りが大切だと思います。

NOVASでは、農業のほかにパソコン作業をメインとした作業もあります。農作業の手間を省くために、ドローンの技術や情報通信技術(ICT)を活用した「スマート農業」を取り入れて、現在パソコン作業に取り組んでいる利用者も農業に携われるようにしていけたら、と思っています。



NOVASさんの自社農園では1年を通して作業があります！（取材日は小豆の選別作業をしていました）また、馬が2頭おり、お世話をしながら癒されている利用者さんもいるようです。取材を通して勉強になったのと同時に自然の癒しも体験できました！取材を受けて下さったNOVASの湊さん、ありがとうございました。



センターPR 活動 in 千歳こぶしクリニック



当センターのピアサポーターにも撮影に協力してもらっていた「センター紹介動画」が先日ついに完成しました(^_^)

完成した動画を使用して、千歳こぶしクリニックのデイケアでセンターの PR 活動をする機会がありましたのでご報告します！



10月26日、スタッフ2名で千歳こぶしクリニックのデイケアを訪問し、プログラムの時間の一部をお借りして、センターのPR活動をおこないました。

当日は約10名の利用者さん+デイケアのスタッフさんに集まっていただき、最初にセンターの役割や利用方法について説明しました。

その後は作成したセンター紹介動画を上映しました！
参加されていた利用者の皆さんはじっくり動画を見て下さっていました m(_ _)m



上映終了後は利用者みなさんからの質問を受けました。「デイケアと同じように利用できるのか？」「スタッフはどんな支援をしてくれるのか？」「登録ってどんなことをするの？」「カルチャークラブやレクの時間帯は？」などの具体的な質問があがっていました。また、当センターの存在は知っている・聞いたことある人と知らなかった人とが半々くらいだったので、センターのことを知らない人にも知ってもらえるいい機会になったなあ、と改めて思いました。

PR活動から数日後にはデイケアの利用者の方でセンターの利用登録をおこないたいという連絡が数件あり、直接来てもらい、見学してもらった上で利用登録を行ないました。



今回をきっかけにセンターを知った方も、この広報誌をみて「センターってどういうところなんだろう？」と思った方も、実際に中を見ることでセンター利用のイメージがしやすいと思いますので、まずはご連絡をいただければと思います(^_^)





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。

＜石狩ファミリアホスピタルの茶話会＞

今年度は2ヶ月に1回の開催となっていますが、昨年度から引き続きオンラインで病院とセンターを繋ぎ、入院患者さん達と交流をしています。普段は病院の作業療法士さんが進行役ですが、11月は久々に「ピア企画」ということで、ピアサポーターで内容を考え、当日の進行を含めて担当させていただきました。

まず初めに今日の気分をジェスチャー  (*左からイマイチ、普通、絶好調!) で1人ずつ答えてもらいました。“絶好調”ポーズは色々なアレンジをしてくれた方もいて、予想していたよりも盛り上がりました☆



その後、ピアサポーター自身のこと、地域生活の様子などを知ってもらう為に、インタビュー形式で2人のピアで役割を交代しながら体験談を話しました。当日までに何度か予行練習をして時間も計ってみたいものの、開始前は「時間が余ったらどうしよう?」と心配もしていました。しかし結果は、手をあげて質問してくれた方が何人もいて、時間いっぱいお話が尽きず、「興味を持って聞いてもらえたんだなあ」とホッとしました。

＜恵庭市理解促進講演会での発表＞

11月19日に恵庭市の市民会館で講演会『精神障がいの方が地域の一員として、安心して自分らしい暮らしができるために』が開催されました。第1部では、こころのリカバリー総合支援センターの阿部先生から、精神障がいの歴史や治療について等の講義があり、第2部で当センターやピアサポーターの活動について報告をさせていただきました。

コロナ禍で個別支援はしばらく出来ていませんが、それぞれ以前に担当した方のことを思い出しながら、退院支援で実際に行ったことなど、皆さんに聞いてもらいました。オンライン以外では久々の発表でしたが、やはり反応がある方が話しやすかったです。早くまた色々な場所で、直接お会いして話す機会が増えたらとあらためて思いました。

対象者さんが、徐々にフランクに話しかけてくれるようになったり、おしゃれについての話をしたり、「もっと会いに来てほしい」と言ってくれた時は嬉しかったです。



自分が入院していた時に、一人では近所の買物にもなかなか行けない人がいたので、ピアサポーターになったら、買物の同行など出来れば良いなと思っていました。
対象者さんと(楽しみの為の外出に)カラオケなど一緒に行って自分も楽しかったです。

❄️ 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9月・10月に話し合った内容をご報告します！

9月27日（月）開催

求職活動をしていた参加者が、無事仕事が決まり、「人と働くために気を付けたほうがいいことは何か？」について話しました。皆さんから出たのは「常に笑顔でいること！」「挨拶をすること」など、良い人間関係を築くのに大切なことが挙げられていました！

10月25日（月）開催

「腹が立ったことがあったときにどうしたらすぐ忘れられるか？」という相談について、参加者それぞれの方法を出し合いました。音楽をきいたり写真を撮ったり自分の好きなことで気分転換をする方や、そもそも短時間で忘れるのは無理なので時間の経過を待つという方など、それぞれでした！参加しているスタッフも「なるほど…」と参考になりました（笑）

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

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15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。

12月3日（金） 毎月第1金曜日
2021年1月7日（金） 16:00～17:00

千歳地域生活支援センター

TEL 0123-40-6323

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27日（月）

2021年1月31日（月）

毎月最終月曜日

15:30～17:00

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

12月14日（火）北広島市保健センター

2021年1月11日（火）千歳保健所

※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。