

● 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。

2年ぶりにクリスマスレク開催！

センターの年間行事を決める際に、必ずと言っていいほどやってほしい！とリクエストが出る「クリスマスレク」。1年前はちょうどコロナウイルスが流行している時期で残念ながら開催が中止になってしまいましたが、今回は感染者数が下火になっていた＆参加者同士の距離を取る企画をすれば開催可能なのでは？と考え、ビンゴ大会＆ポッチャを内容にして、中心街コミセンにてクリスマスレクを開催しました▲



前半はビンゴ大会！部屋の前方に景品を並べて、ビンゴした方から早い者勝ちで好きなものをゲットできるルールにしました！景品をみて

「あの景品狙いでいこう！」という声もあり、終始わくわくした雰囲気★ですがなかなかビンゴは出ず、みんなリーチが増えていくばかり(;・∀・)ようやく最初にビンゴが出たときはみんな大盛り上がりでした！その後もビンゴが出るたびに拍手をして、にぎやかな時間になりました♪

後半からはポッチャを行ないました。初心者～経験者混合で2チームを作り、数試合白熱した対戦を繰り広げられました。今年は何度か開催したポッチャですが、個人では自信がなくてもチームで助け合える、楽しみを共有できることから参加した方からは毎回「楽しかった」「またやりたい」などと意見をいただいています。今後、センターの人気種目になりそうな予感です(≥▽≤)



今年はみなさんのご協力もあって、楽しいクリスマスレクを開催することができました！来年もこうして、みんなで楽しくレクが出来ますように♪



センター近況報告



★毎年恒例！百人一首

毎年恒例の百人一首を1月22日（土）に行ないました！あいにくのコロナ禍ではあったのですが、今年は「かるた形式」で、フェイスシールド着用のもと百人一首を行ないました！

今回は百人一首初挑戦の方が多かったため、読みやすい札を中心に集めて行ないました。また、最初に特徴的な読み方などをみんなで予習し、いざ百人一首開始！はじめはスタッフが読みつつヒントを伝えながら取っていましたが、慣れてくるとみなさんバンバンとっていました！ゲームは全2回行ない、1回目と2回目、それぞれ違う方が勝利しましたが、皆さん平均的に札をとっていて、勝ち負けにこだわらず楽しい時間になったと思います♪

まだまだ、百人一首やったことない！ルールが良く分からないという方もいると思いますので、ぜひスタッフにお声がけいただければ詳しくお話ししますよ（＾＾）また、センターには百人一首セットが置いてありますので、ぜひ実際にお手に取ってどんなものか見てみてください！



★今年の恵方は北北西！節分レク

こちらでも毎年恒例の節分レクを行ないました。今回は「節分クイズ」をみんなで解きました！正解者には1問ごとに豆菓子をプレゼント♪豆まきの際の掛け声は？鬼が嫌い物は？「節分」の言葉の意味は？など、簡単な問題から少し難易度の高い問題まで様々な問題をみんなで解きました！全8問中、ほとんどの方が6～7問正解し、みなさんたくさんの豆をゲットしていました♡

また、この日の夕食サービスは【恵方巻】♡世話人さんが気合を入れて恵方巻を作っていました。今年の恵方の「北北西」に向かってみんなで無言で恵方巻を食べました！！とてもボリュームのある恵方巻だったので、それぞれのペースでおいしくいただきました★

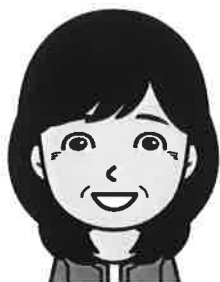
今年もみなさん健康で過ごせますように！！



4月1日（金）の利用者ミーティングでは、2022年度のレク年間予定を決める予定です！こんなご時世ではありますが、感染状況をみながら皆さんが安心して参加できるよう工夫してレクを開催していければと思います。様々な意見を取り入れた年間予定を作りたいので、ぜひ皆さんのご参加をお待ちしております！

職員の入退職について

< 退職 > 世話人 栗原 久美子 さん



平成 15 年 10 月の当センター開設の時から、実に 18 年間勤務していただきましたが、12 月末で退職されました。

テキパキしていて、お料理上手で、特に「栗原さんのカレー」はファンも多く、定期的に利用者さんからリクエストがありました。コロナ禍ということもあり来所された方にメッセージカードの記入をお願いしましたが、皆さんから温かいメッセージをたくさんいただき、ご本人も喜んでくれていました。皆さん、どうもありがとうございます。

そして栗原さん、長い間ありがとうございました。



< 入 職 > 世話人 渋谷 直代 さん

栗原さんの後任として 12 月から勤務してもらっています。

仕事や利用者さんの名前も早く覚えようと、いつも熱心に質問等されています。



昨年の 12 月から世話人として働かせていただいております、渋谷直代と申します。

“明るく前向きに行こう” をモットーにしています。

私は少々難聴ということもありまして、特に電話などでは何度も確認することがあるかと思います。

どうかお気を悪くなくさないで、お付き合いしていただけると嬉しく思います。

● 皆様の明るい笑顔が毎日の励みになっています。

どうか宜しくお願い致します。



社会資源紹介コーナー

★千歳市内のグループホーム特集★

今回は千歳市内にある、「1軒まるごとアパートタイプ」「賃貸マンションの一部借り上げタイプ」「1軒家タイプ」と、特徴の違う3か所のグループホームの取材を行いました！

●共同生活援助（グループホーム）とは？

…障害のある方に対して、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、その他日常生活上の援助を行ないます。このサービスでは、孤立の防止、生活への不安の軽減、共同生活による身体・精神状態の安定などが期待されます。

●どんな人が対象なの？

…原則として18歳以上の障害のある方が対象です。そのグループホームによって対応できる障害種別や障害の程度が変わります。

●グループホーム入居のメリットは？

①サポートを受けながら、安心して生活することができる

グループホームでは、「掃除や洗濯が苦手…」「時々服薬を忘れてしまう」「お小遣いの使い方が不安…」など、一人で暮らすことに不安な方に対して、家事や自己管理など、身の回りのことをスタッフにお手伝いしてもらいながら生活できます。

②他者とかかわりが増える、相談先が増える

今回は3つのタイプについて紹介しますが、食事スペースや共有スペースなど、他者と一緒に使うスペースがあるところも多く、必然的に他者との交流機会が増えます。またグループホームにはスタッフもいるので、困ったことがあったときは相談に乗ってもらいやすいです。

①モンレーヴ（1軒まるごとアパートタイプ）

<特徴>

共同スペース：アパートそれぞれに職員室があります。

（食事注文している人は交代で食事をとります）

居室数：モンレーヴⅠ、Ⅱともに7室（＋職員室1室）

自室：一般のアパートと同じく1部屋1部屋が独立。

キッチン、お風呂、トイレ等が自室にあります。

立地：モンレーヴⅠ（千歳市春日）：コンビニが徒歩2～3分の距離にあります。

モンレーヴⅡ（千歳市桂木）：Wi-Fiが常設されていて月2,000円で利用できます。



<その他のポイント>

・24時間必要に応じて職員が相談に乗ってくれます。

・入居者対象の行事があります！例：流しソーメン、花火、温泉ツアーなど。

※グループホームには門限や禁酒、室内でのたばこの制限など入居上のルールが設けられています。

Ⅰ、Ⅱともに新しい建物で

外観・居室ともにピカピカです！



②エミット (賃貸マンションの一部借り上げタイプ)

<特徴>

共同スペース：食堂兼共用スペースがあり、入居者さん同士が交流できます。

居室数：4室（入居希望に応じて増室予定）

＋食堂兼共用スペースが1室、事務所が1室

自室：家具付の一般のマンションです。

立地：千歳市本町にあり。コンビニが徒歩2～3分の距離にあります。

夜間の職員配置：あり

元タウィークリーマンションとして利用されていたため、ベッドやテレビ、冷蔵庫などの家具が設置済みです★



<その他のポイント>

- ・お部屋が高層階にある為、お部屋からの見晴らしが良く千歳市内を一望することができます★
- ・市役所などの公共施設が徒歩圏内にあるので、手続きなどに便利です。

③わかち愛の家 (一軒家タイプ)

<特徴>

共同スペース：リビング（冷蔵庫、テレビ）、洗濯機、お風呂、トイレ、キッチンなど（自室以外は共用）。

シェアハウスのような生活です。

居室数：1号館は女性専用7室、2号館は男性専用4室

自室：戸建ての一部屋が自室として割り当てられます。

立地：1号館（千歳市富士）グループホームのために建てた新築★

徒歩圏内にコンビニ等あり。

2号館（千歳市青葉）徒歩圏内にコンビニや飲食店あり。

夜間の職員配置：あり

1号館は女性専用ということもあり、

壁紙や家具などがおしゃれでした★

<その他のポイント>

- ・各部屋にエアコンが設置されています。また Wi-Fi も常設されています！
- ・看護師さんが勤務しているため、健康的なサポートが手厚いです！



まとめ

いろんなタイプのグループホームを取り上げましたが、安心して生活できるようなサポート体制や、暮らしが充実するための取組も各グループホームによって様々だということを知りました。

取材を受けて頂いた皆様、ありがとうございました！

グループホームは市役所に申請をしたのちに、様々な手続きをして必要だと認められた方が入居できます。今回は3カ所のグループホームを取り上げましたが、千歳市内には他にもグループホームがありますので、詳しく知りたいという方は当センターにご相談ください。

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12月・1月に話し合った内容をご報告します！

12月27日(月)開催

この日は運動の話で盛り上がりました！筋トレの仕方やストレッチなど、情報交換をしていました。ダイエットや健康を維持するためには運動が大切ですね！また、2021年最後のホワイトの会だったので、今年1年の振り返りもしました。

1月28日(月)開催

初参加の人が1名おり、日頃どんなことをしているか？趣味は？などの日常トークがメインでした。いつもよりも穏やかな雰囲気、皆さんが日頃気になっていることなどを話したり、いろんなことが話題に上がり充実したホワイトの会でした。

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28日(月)

4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。

3月16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4日(金)

4月1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。

※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

3月15日(火) 北広島市保健センター

※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。