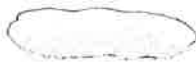


● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



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。



2021年度 事業報告



◆相談支援事業

相談件数は延べ5,934件ありました(千歳市の方~5,488件、千歳市以外の方~446件)。相談形態は電話が83%で一番多く、来所6%、訪問5%、個別支援会議5%でした。昨年度に比べ電話の割合が若干増えましたが、全体としては相談形態の割合に大きな変化はありませんでした。

相談内容種別では、①生活全般8,487件、②施設等サービス利用3,776件、③制度利用388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18件、更新等も含めると144件ありました。継続利用支援(モニタリング)は275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1,620人、食事サービスは389人、入浴サービスは142人でした。「気軽にセンターに立ち寄ってもらおう」というのが難しい状態が続いていますが、一方で外に出る練習等に上手に利用していただいた方も複数名いました。

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、引き続き皆さんにご協力いただいています。

定期的なカルチャークラブ(茶話会、スポーツ等)は感染対策をしながら継続していましたが、体育館が使えなくなる時期等もあり、広い場所を借りてポッチャをしたり、センター内で少人数で楽しめることを考えたり、リクエストを受けてダーツを用意したりしました。

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は例年通り行えましたが、残念ながら日帰りバス旅行(円山動物園の予定)は中止になってしまいました。



◆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継続の3名でしたが、コロナの影響で集まり辛かったり、個々の体調不良などもあって、なかなか全員が揃っての活動が出来ませんでした。

そのような中でも、石狩ファミリアホスピタルでの茶話会は、リモートでの交流を2ヶ月に1回程度続けていました。また全道各地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。その他、恵庭市での理解促進講演会でピアサポーター2名がセンター長と一緒に活動報告等を行いました。

2022年度

☆年間行事予定☆

春

- ・パークゴルフ
- ・お花見ウォーキング



夏

- ・バーベキュー
- ・花火
- ・スイカ割り
- ・かき氷



秋

- ・19周年レク
- ・バスレク（日帰り）



冬

- ・忘年会
- ・初詣
- ・百人一首
- ・スケート



お花見ウォーキングの お知らせ

日 時：5月7日（土）13:30 センター集合

場 所：サーモンパークを目指します！

持ち物：雨具・タオル・帽子（必要な方）

＊ペットボトル（500ml）1本分の
飲み物はこちらで用意します（自販機もあります）



申込期間：5月6日（金）まで

今回はウォーキング中に撮った写真を提出してもらくと、次号の SORA に掲載させていただきます場合があります！

名付けて「センター桜フォトコンテスト」です♪

自由参加ですが、ぜひ皆さんの桜の写真で SORA に彩りを与えてください（＾＾）

社会資源紹介コーナー

今回は千歳市内に新しくできた3か所の「指定特定相談支援事業所」について取り上げました！

●指定特定相談支援とは？

- ・指定特定相談支援には「基本相談支援」と「計画相談」があります。
- ・「基本相談支援」とは、障がい者の生活に関するさまざまな課題や将来の暮らしに関する事などについて、本人や家族等からの相談に応じます。
- ・「計画相談」では、障がい者が障がい福祉サービス（就労支援事業所、グループホーム、ヘルパーさんなど）を利用する際のお手伝いをします。また、希望する生活を実現するために、本人の思いや考えを聞いた上で【サービス等利用計画】を作成し、サービス利用の目標を皆で共有し、目標を達成できるよう、ご家族や支援者などと役割の確認などをします。実際にサービスを使うことになったら、困りごとがないか？サービスをどのように利用しているか？を確認するために（モニタリングといいます）定期的にお話を聞きにいらします。



当センターも指定特定相談支援事業を行っており、障がい福祉サービス利用のお手伝いをさせていただいています。計画相談支援のことなどで分からないことがあればお気軽にお声がけください！



①計画相談 青空



<特徴>

- ・運営主体：合同会社ハレルモ
- ・計画相談以外の事業：就労継続支援 B 型事業所（晴レルモキッチン）、福祉用具販売
→「就労継続支援 B 型事業所（晴レルモキッチン）」では、おにぎりの販売にかかわる作業（調理補助、販売準備、接客、エコバッグや箸袋の作成など）や施設外就労を行なっています。

<基本情報>

- ・利用時間：月～金曜日 8:45～17:15
※月・火曜日の 13:30～17:00 は電話での対応のみ可能。
※相談員は「千歳市障がい者総合支援センターChip（ちっぴ）」にいます。
- ・対象の障がい種別：知的・身体・精神・難病等。
障がい児も対応。
- ・メッセージ：今、コロナ禍で外に出るのが億劫な方も多いと思いますが、勇気をだして一歩踏み出すお手伝いをしたいです！
電話 1 本かけてください！



住所：千歳市信濃 1 丁目 7-18
電話番号：080-7536-9565
Chip 住所：千歳市東雲町 1 丁目
1 1 番地 1
電話番号：0123-27-2210

②計画相談 つむぎ

<特徴>

- ・運営主体：株式会社やさしい介護
 - ・計画相談以外の事業：共生型グループホーム、居宅介護支援事業、有料老人ホーム、訪問介護、訪問看護
- もともとは介護事業をメインに行なっていましたが、障がいを持っている方と出会う機会も多く現在は障がい分野での支援も積極的に行なっています。

<基本情報>

- ・利用時間：月・火・木・土・日曜日 11:00～16:00
- ・対象の障がい種別：知的・身体・精神・難病等。
障がい児も対応。
- ・メッセージ：皆さんの声をいつでも聴ける工夫として土日に開所しています。千歳歴が長いのでいろんな人と連携をしながら、皆さんが社会資源とうまくつながれるようにお手伝いをしています。



住所：千歳市桂木1丁目1-9

電話番号：0123-21-8684

③千歳市障がい者相談支援センター ゆうしんかん

<特徴>

- ・運営主体：株式会社ゆうしんかん
 - ・計画相談以外の事業：居宅介護、生活介護、有料老人ホーム、訪問看護、訪問介護、通所介護、定期巡回型訪問介護・看護
- これまでは高齢者の方への幅広い支援を中心に行われていました。

<基本情報>

- ・利用時間：月～金曜日 9:00～18:00
- ・対象の障がい種別：知的・身体・精神・難病等。
障がい児も対応。
- ・メッセージ：介護分野での経験が長いので、障がいから介護への移行の際のご相談には特に力になれると思います！その人らしさを大事にしてかわりたいです。



住所：千歳市みどり台北2丁目5-15

電話番号：0123-42-3058

今回は千歳市内の相談支援事業所について紹介しましたが、他市にも相談支援事業所があります。

●恵庭市

- ・恵庭市障がい者相談支援センター e-ふらっと
- ・相談室きすな
- ・子ども相談室え〜る

●北広島市

- ・あざれあ
- ・障がい者就労支援センターめーでる
- ・相談室 ここに
- ・障がい者生活支援センターみらい

ぜひ他市の相談支援事業所も併せてチェックしてみてくださいね！
そしてこの度取材に答えて下さった皆様、ありがとうございました。

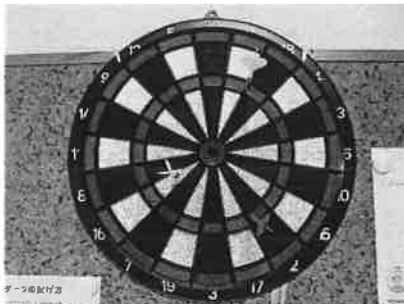
ダーツシク



以前の記事でダーツを購入したことをお伝えしたのですが、そのダーツを使い、3月下旬に「ダーツレク」を開催しました♪



参加者の皆さんはほとんど初心者！そして担当スタッフもセンターにダーツが来てから数回練習したのみということで、まずは【ダーツとは何ぞや？】ということを確認するところから開始！「持ち方は？」「ダーツボードの赤と緑の部分は何？」などを確認、さらに今回は「カウントアップ（1 ラウンド 3 投を 8 回）で、点数の高い人が勝ち」というルールのもとダーツレクを行ないました！



↑センターのダーツです♪
周辺には基本的なルールなどを
掲示しています！

初回から高得点続出でレクは大盛り上がり！
また、回を重ねるごとにコツを掴む方もおり、
「的の真ん中に当てたい！」「3倍のゾーンに当
たるにはどうしたらいいんだろう？」など、
より高得点を狙えるようにどう投げたらいいか
みんなで考えていました！中でも一番盛り
上がったのはやはり的の真ん中（ブル）に当た
った時でした！参加者の皆さんは自分のプレー
だけでなく、他の人の好プレーでも拍手をし
たりと、にぎやかでいい雰囲気でした！

思った以上に盛り上がったので、定期的を開催できたらいいなと思います♪
ダーツ好きな方、やったことないけど興味ある！という方はぜひ参加してみてください！

毎月第1金曜日に行なわれる「利用者ミーティング」では、レクの内容や日にちなどを話し合っています。毎年4月の利用者ミーティングでは年間行事を決めていますが、それ以外の月では年間行事で決まっていないレクの提案をしてもらっています。

利用者ミーティングで決まった内容は後日掲示をして、出られなかった人にも知ってもらえるようにしていますが、ぜひこんなレクしたい！というものがあればぜひ参加して、提案してほしいです(*^_^*)

利用者ミーティングの日程は、SORA の最終ページにも載っていますので、ぜひご確認ください！

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2月・3月に話し合った内容をご報告します！

2月28日（月）開催

通院先や通っている事業所、仕事などはどのようにして決めてるか？をテーマに話をしました。「直感で選ぶ！合わないと思ったら別のところを探せばいいかなと思っている」「情報収集をした後で自分に合うか？を熟考する」「支援員の人に紹介してもらう」など様々でした。自分が納得した選び方をしたいものですね！

3月28日（月）開催

この日は「お仕事に対する考え方」や「薬の副作用」など、障がいを持つてることでの悩んでいることについて多く取り上げられました。また、3月ということもあり春から始めたいことについても話しました♪

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し込み下さい。
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）

5月30日（月）

6月27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。

5月18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。

5月6日（金）

6月3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

5月24日（火） えにあす

6月21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。