

● 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。

## バーベキューレク

7月13日、毎年恒例のバーベキューレク(今年も感染対策バージョン・・・(泣))を青葉公園ピクニック広場で行ないました。レクの前日まで雨が心配な天気でしたが当日は雨に当たらず予定通り活動を行う事が出来ました(≧▽≦)v

今年もたくさんの種類のお肉、野菜、♫の焼きそば&焼うどんなどなどメニューが豊富で大満足な結果となりました♪♪



## センターのお盆休みについて

| 木    | 金    | 土    | 日    | 月    | 火    | 水    |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 8/11 | 8/12 | 8/13 | 8/14 | 8/15 | 8/16 | 8/17 |
| 休み   | 開館   | 休み   | 休み   | 休み   | 休み   | 開館   |

※8月17日(月)から通常開館です。



上記期間中、お休みをいただいております。  
ご理解の程、よろしくお願いします。

# バスレクのお知らせ

去年は残念ながら中止になってしまったバスレクですが、皆さんの「やってほしい！」というリクエストにお応えして、今年も企画しました！楽しい時間を過ごしましょう♪

**日 時：9月14日（水）**

当センター集合後、大型バスにて目的地まで向かいます。

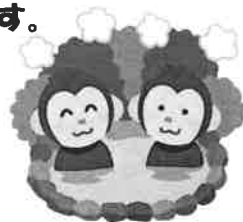
朝（～9：30くらい）まで集合し、夕方ごろ解散予定です。

**行き先：登別温泉**

現地でコース別に分かれて行動する予定です♪

詳しくはお問い合わせください！

交通費はかかりませんが、昼食代、入浴代、おみやげ代などは実費です



**申し込み：8月31日（水）** までに当センターにご連絡ください！

定員がありますので、ご希望の方はお早目に申し込みください♪

## ホワイトの会増刊号を開催します！

ホワイトの会とは、当事者同士が集まって、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茶話会形式で話し合う会です。少人数でゆるやかに、自分のペースで話してもらっています。

通常のホワイトの会での参加対象者は「何らかの障がいを抱えており当センターを利用して人、ルールを守って参加してくれる人」以外には基本的に設けていませんが、「対象者を設定することで同じ環境にいる方が集まり、通常時とはまた別に意味のある話し合いが出来るのでは？」と考え、今回は決まった枠組みの中で参加者を募り、「ホワイトの会・増刊号」として単発開催します(^o^)/（好評だったら次もあるかも！？）

☆対象者 就労支援事業所に通所している方

☆日 時 8月23日（火）16：00～17：30（予定）

☆場 所 当センター 地域交流室

☆参加費 100円

※通常のホワイトの会はいつも通り最終月曜日（8/29）に開催します。

※参加希望の方は当日 14:30 までに当センターまでご連絡ください♪



# スイカ割りレクのお知らせ

**日時** 8月9日(火) 15:00~

**場所** 千歳地域生活センター集合、  
グリーンベルトの公園で行ないます

**参加費** かかりません

**持ち物** 特にありません

スイカは実際には割りません！一人ずつ挑戦していただいた後は  
みんなでおいしく食べます♪



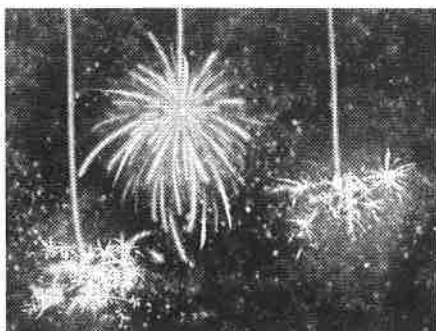
## 花火レクのお知らせ

**日時** 8月10日(水) 18:30~

**場所** 千歳地域生活センター集合、  
千歳川の河川敷で行ないます

**参加費** かかりません

**持ち物** 特にありません(動きやすい服装で！)



毎年恒例！童心にかえてみんなで花火を楽しみましょう(\*^▽^\*)

スイカ割り、花火レク、それぞれ参加希望の方は前日までにスタッフにお声がけください。

※コロナウイルス対策のご協力をお願いします。



# 食中毒にご注意を！！



8月に入り夏本番！北海道も「暑くてジメジメする…」という日が増えました。この季節気になるのが「食中毒」。気温が高くて食材が傷みやすい日々が続きますので、この記事を参考にぜひ対策をしてみてください！

## 食材の購入・保存

- 食材を購入する際は消費期限を確認しましょう
- 肉や魚は汁が漏れないようにして一つひとつをビニール袋に入れましょう
- 帰宅後すぐに生鮮食品は冷蔵庫、冷凍食品は冷凍庫へ入れましょう
- 調理済み食品は出来るだけ早く食べましょう（室温で長期間保存しない）



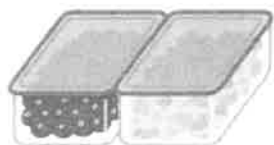
## 下準備・調理

- 調理前・生の肉や魚、卵をさわった後は丁寧に手を洗いましょう
- 台所は清潔を保つように心がけましょう
- ふきん・タオル類はこまめに取り換えましょう
- 野菜は流水で丁寧に洗いましょう
- 肉や魚は中まで十分に火を通しましょう



## 食事・残った食品の扱い

- 残った食品は小分けにし、清潔な容器に保存しましょう。食べる際には十分加熱しましょう
- ちょっとでも怪しいと思ったものは食べずに捨てましょう
- 調理に使ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒をしましょう
- スポンジはよく洗ってから水切りをしましょう



## 屋外での調理の際は…

- 生食や生焼け状態のメニューは控えましょう
- 焼肉や鉄板焼きの際は、食べる用と調理用の箸を分けたり、トングを使いましょう
- 焼肉や鉄板焼きは中心部まで火を通しましょう



また、食中毒を防ぐには、抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、香菜、ショウガ、ワサビなどの食品も効果的とのこと。

食中毒を予防して栄養のある食事を取り、夏を乗り切りましょう！！



# 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。

## ＜市民後見人養成講座での発表＞

千歳市成年後見センターからセンター長が依頼を受けていた、市民後見人養成講座の「対象者の理解（精神障がい者の理解）」の講義にピアサポーターも一緒に行き発表をしてもらいました。

受講者は高齢者や障がい者への支援に関心のある方々だったこともあり、全般的に熱心に聴いてくれていましたが、ピアサポーターの出番になると、一段と前のめりになって聴いてくれていたのが印象的でした。

今回は 20 名弱の受講者を目の前にしてお話しさせてもらったので、一人一人の反応が見えて、発表したピアサポーターも充実感を得られたようです。



人前で話をするって緊張してしまいませんか？  
事前にどんな準備をしているの？



今回発表してくれたピアサポーターの朝倉さんは、ピア歴 4 年。これまでに何度も研修等でリカバリーストーリー（体験談）や実践報告をしてきてくれており、人前で話すことにもだいぶ慣れてきました。また、スタッフもお付き合いが長くなってきたので、朝倉さんがどんな方でどんな経験をされてきたのか等、聴かせてもらう機会も多くあり、お話ししてもらえる“引き出し”もだいぶ知ることが出来ました。

まだ発表に慣れていない頃は、それぞれ原稿を作って読み合わせをして、時間を計ってみて内容を修正したり、練習を何度もしていましたが、ピアサポーターもスタッフも慣れるにしたがって、「こういう話題を振ろうと思うのだけれど…？」「前に話してくれていた、〇〇の話を是非して欲しい」等の打ち合わせをして、スタッフがインタビュー形式で話を引き出すことが多くなってきています。

今回も事前には簡単な確認だけでしたが、話を振ると落ち着いて講義内容も踏まえながら、発病した頃のこと、その後の仕事や治療のこと、現在利用しているグループホームやデイケアのこと等を話してくれました。

ピアサポーターは精神障がいのこと等を理解してもらう為の「啓発活動」も仕事の一つです。自らのリカバリーストーリー（体験談）や利用しているサービス等の話、ピアサポーターの仕事について等、発表の機会がもっと持てたらと思っていますので、ご相談ください！

連絡先：千歳地域生活支援センター ☎ 0123-40-6323（担当：奥貫<sup>おくぬき</sup>）

# 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4月に話し合った内容をご報告します！

## 4月25日（月）開催

この日は久しぶりの参加・初めて参加の方が多かったため雑談や自己紹介の要素を取り入れた話が多かったです。普段の日常の過ごし方や趣味の話などを共有し、改めて皆さんの日々の楽しみ方、スケジュールはそれぞれなんだなと感じました。いろんな方の日常のお話を聞いて、いいなと思う部分は自分の生活に取り入れられたらいいですね(\*^-^\*)

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！(^0^)/

8月23日（火）に、「ホワイトの会増刊号」と題して通常回とは別に  
ホワイトの会を開催することにしました！

詳しくは中をチェック(^\_-)-☆



## 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。

8月24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。

9月2日（金）

毎月第1金曜日

10月7日（金）

16:00～17:00

### 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）

8月29日（月）

毎月最終月曜日

9月26日（月）

15:30～17:00

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

8月9日（火） えにあす

9月14日（水） 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。