

● 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し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。

バスレク in 登別！！

9月14日、2年ぶりのバスレクを開催しました。去年はコロナの関係で中止になってしまい、参加予定だった皆さんも悲しい思いをしておりましたが、今年こそぜひバスレクを開催してほしい！というみなさんの沢山の声があって実現することができました★

利用者ミーティングで案を募り、さらに多数決で決まった行き先は登別温泉！9月にしては珍しいくらいの晴天で、日差しの強い太陽はまるで皆さんのバスレクが楽しい日になるようにとエールを送っているようでした！

登別に着いてすぐ集合写真を撮り、最初にそば屋とラーメン屋に分かれ昼食をとりました。お腹いっぱい食べた後は「温泉チーム」と「足湯散策チーム」に分かれて登別を楽しみました！

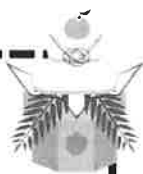
温泉チームは15分ほど歩き「石水亭」に到着。沢山歩いた分ゆったり温泉に浸かりました。見晴らしもよく、癒しの時間を過ごしました！足湯散策チームは、地獄谷などで写真を撮り登別の景色を楽しみながら大湯沼川の足湯へ。ちょうどいい温度と、登別の自然に囲まれた中での足湯は最高でした！



少し名残惜しさもありつつ、登別を出た後は帰り道に「マザーズプラス（新鮮な卵や卵を使用したスイーツのお店）や三星（パン屋さん）などに寄りお土産を買って千歳に到着！皆さんの2022年の楽しかった思い出に残っていたら嬉しいです！



～年末年始休みについて～
12月30日（金）から1月4日（水）は
年末年始のため休館します。ご了承ください。



センター19 周年のお祝いをしました

今年の10月でセンターは開所19周年を迎えました！今年の記念レクで何をしたいか意見を募り、今年は「午前ボウリング&午後ダーツ大会」と、2部制にいろいろな人が参加できる形をとりました！

ボウリングはセンターのレクとしては3年ぶりに開催で、皆さん気合いが入っていました（＾＾）誰かがストライクやスパアを出すとみんなで拍手をするなどし、とても盛り上がりました★

午後から行なったダーツでは参加人数が多く前半組と後半組に分かれて楽しみました♪初めて参加されていた方も数名いましたが、徐々に慣れて高得点を狙うためにどうダーツを投げたらいいか試行錯誤していました♪的の真ん中に当たると皆で盛り上がりました！

今回のレクでは、「ボウリング部門」「ダーツ部門」に分けて、上位3名に賞状を渡しました！表彰され受け取った時の嬉しそうな顔が印象的でした♪

来年はいよいよ20周年のセンターですが、引き続き皆さんが楽しめるレクを開催したいと思っています！よろしくお願いします m(＿)m



衣替え！買い物レク

11月18日、初冬恒例の買い物レクを行ないました♪今回はユニクロやプロノ、シュープラザがある「恵庭アクロスプラザ」へ行きました！

タイミング良くユニクロのチラシが入っていたこともあり、参加者の皆さんは事前にチラシをみて欲しいものを決めていざ出発！

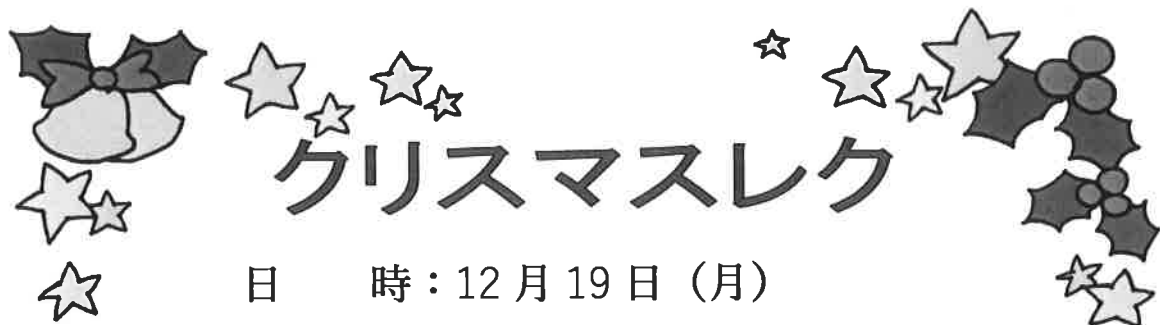
恵庭に到着するとまずは皆でユニクロに向かい、コートやヒートテックなど、チラシでチェックしていたものを吟味しながらお買い物を楽しみました♪試着などをして「どうかな？」と相談しあって購入する方もいました。ユニクロでのお買い物のあとはそれぞれシュープラザ、プロノ、100均などを見て回り、お目当ての物を購入！ウインドウショッピングも楽しんでいましたよ（＾＾）

皆さんのお買い物は1時間ほどで終了し、センターへ戻りました。後日、早速購入したものを身に着けてセンターに来所される方もいました！新しいものを身に着けるとワクワクしますよね(*^▽^*)

皆さんにとって良い機会になったようで良かったです♪



～レクのお知らせ～



クリスマスレク



日 時：12月19日（月）



14:40 までにセンター集合



場 所：福祉センター4階

内 容：ビンゴ、他

募集締切：12月16日（金）まで



百人一首レク



1月に開催の百人一首参加メンバー募集中。

「久しぶりにやってみたいな」「初めてだけど
雰囲気に触れてみたいな」など、練習やサポ
ートも行えますのでご興味のある方はぜひご
連絡ください！



令和 4 年度 合同説明会

ゆ う ま い

Youmy市場

10月7日（金）10時～15時、ちとせモール(千歳市勇舞8丁目)1階センター広場にて、千歳市障がい者自立支援協議会のはたらく部会主催の就労事業所の合同説明会「Youmy 市場」が実施されました。

はたらく部会では千歳市内や近郊に住む障がいのある方やその家族、友人、地域の方々に福祉事業所の存在や活動内容の情報をより身近に知っていただく機会を目的に福祉センターや北ガス文化ホールなどの会場を借りて合同説明会を行ってきましたが、今年はより地域の方に身近に知っていただくことを目的にちとせモールが会場に選ばれました。

今回の参加事業所は26件(パンフレット設置のみの事業所も含む)、それぞれの特色や利用に関する説明を「相談対応」「パンフレットや展示」「物販(飲食物、雑貨、衣料、生産物などなど)」を通して来場した方々に知っていただく形を取っていました。



現在、千歳市では「就労移行支援事業所2件」「就労継続支援A型事業所7件」「就労継続支援B型事業所23件」の事業所が事業所形態に応じた作業環境の提供、支援を通して地域で活躍をしています。

<事業所探しのポイント>

- ① ご自身の希望について、ご家族や周りの支援者と心身の負担の度合いなども視野に入れて相談をしてどのような活動条件(作業内容や場所、活動時間、送迎の有無、昼食の有無など)が良さそうか目安を決める。
- ② 市内の相談支援事業所と連絡を取って事業所の情報提供を受ける、インターネット、パンフレットを見るなどの方法で希望に近い事業所の情報を調べて候補を絞る。
- ③ 希望の就労事業所と連絡を取り、実際に見に行き活動のイメージを高める。



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事です。

ピアサポーターの仕事とは？

ピアサポーター 朝倉喜章

私はピアサポーターになって、4年目に入りました。ピアサポーター2年目で、初めて退院支援をしました。

私の退院支援1日目は、対象者の希望で病院近くのカラオケ店に対象者とセンター長と三人で、外出支援する事でした。私が入院していた精神科の病棟は、開放病棟でしたが、外出する人はいつも同じ人で、ほとんどの人は、病棟から外に出る事が、ありませんでした。その事からピアサポーターになった時、真っ先にしたかった事が外出支援でした。外出支援というと、何か仰々しいですが、ピアサポーターが病院以外での行動をサポートしますという事です。



退院支援2日目は、病院からバスに乗って20分位にある麻生の街にバスに乗る練習もかねて行く事でした。

麻生の街は、病院近くの繁華街で、私の住んでいる街です。そんな事もあり2日目は、私がいつも行く麻生のカラオケ店に行きました。その店は持ち込みもOKなので、向いのイオンでお寿司を買って、私の入れた珈琲も持ち込み、ランチをしながらカラオケを楽しみました。

また別の日には、麻生の街を散策し、イオンやブックオフを見て廻りました。対象者の方は、音楽が趣味で、ブックオフが気に入り、後に一人で麻生の街にバスに乗ってCDを買いに来たそうです。

麻生から地下鉄に乗って、札幌駅のエスタにあるラーメン共和国にみそラーメンを食べに行った事もありました。対象者の方が札幌駅は麻生とは違い人が多く一人では歩けないと言っていました。



何回か外出支援をしながら一年位たった頃退院許可が下り、グループホームも一緒に探しました。引っ越しの手伝いもサポートしました、冷蔵庫や布団、そのほかのこまごまとした物などを探して、ニトリやヤマダ電機を廻り見積もりをとって買いそろえ用意し無事に退院することが出来ました。

退院が決まった時のやり甲斐、達成感は今までで感じた事のないものでした。



現在千歳地域生活支援センターでは、ピアサポーターを募集しています。ピアサポーターの条件は、対象者の方をおもいやり、相手の立場にたって行動出来る人だと思います。ピアサポーターをやりたいと希望する方は千歳地域生活支援センターへ連絡お願い致します。

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8月に開催した「ホワイトの会増刊号」についてお伝えします。

ホワイトの会は当事者同士の集まりですが、「同じような環境にいる人は共通点も多いのでいつもと違う話し合いが出来るのでは？」と思い、今回は“就労支援事業所の通所者”を対象をしばり、「増刊号」と銘打って開催しました。

8月23日（火）開催

会の中では生活と通所のバランスの取り方や、モチベーションの保ち方、作業の中で起きたマイナス思考についてどう対処するか？などが話題にあがりました。今回の参加者は皆さん違った考え方をされる方が集まったため、話し合いでもいろんな意見が出てとても面白かったです。

息抜きやストレス発散方法なども様々で、他の人の意見をきいて「私もやってみようかな」という声もあがるなどして、良いホワイトの会だったのではないかと思います！

通常時の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しすることができて

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！（〇）／

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）

12月26日（月） 毎月最終月曜日

2023年1月30日（月） 15:30～17:00

レッツスポーツ

12月22日（木）15:30～17:00

場所：千歳市スポーツセンター

詳しいことは決まり次第、当センターの掲示板にて告知します。

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

2023年1月6日（金）

2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

2023年1月10日（火）千歳保健所

2023年2月14日（火）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。