

● 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。

花より団子？お花見ウォーキング！

今年の春は暖かく、千歳も例年より早く桜が開花しました。そんな開花シーズンの真っ只中の5月上旬、毎年恒例のお花見ウォーキングを行ないました♪

今回は平日の開催でしたが計8名の方が参加してくれました！参加者の皆さんのリクエストで今年も行き先はサーモンパーク！いつもはサーモンパーク到着後におみやげコーナーや野菜売り場を見たりするのですが、現在工事中のため少し足を伸ばしてたいやき専門店「田中家」でたいやきを購入するコースで開催しました！

当日は文句なしの晴天☀️！皆さんの日頃の行ないに感謝してお昼過ぎに出発★参加者の皆さんには「素敵なお花見の木を見つけたら記念写真を撮りましょう！」と伝えていたのですが、出発してすぐに綺麗な桜の木を見つけられ、早速撮影タイム📷サーモンパークへの道のりの中にも沢山の桜の木があり、「あの桜の木、綺麗だね～！」などと声をかけあいながら楽しく歩くことができました。

無事サーモンパークに到着し、集合写真を撮りました♪その後も2～3人で1回ずつ写真を撮ったのですが、「一緒に撮ろう！」と参加者同士が声をかけあっていたのが印象的で、とても雰囲気良かったです♪その後は少し歩いて田中家へ！たいやきを購入しふたたびサーモンパークへ戻り皆でベンチに座って食べました！沢山歩いたあとのたいやきは格別だったようで、この時だけは桜はそっちのけ！？で美味しく食べていました★

たいやきを食べて体力回復して、帰りも元気いっぱい歩いてセンターまで帰りました！往復4キロ歩いたので「良い汗かいたわ～！」という意見もありました(笑)桜を見れて、おいしいたいやきもみんなで食べて楽しい1日になりました！



バーベキューレクのお知らせ

日 時:7月12日(水) 10:15~14:30

集合場所:千歳地域生活支援センター

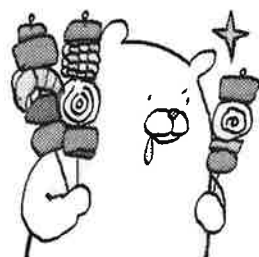
(または現地:青葉公園ピクニック広場)

参加費:200円

持ち物:飲み物、天候に合った服装や帽子、タオルなど

申込期間:7月5日(水)まで(席数の都合で定員になり次第、締め切りとなります)

※雨天決行、急遽予定が変わる場合には参加予定者にご連絡します。



バスレクのお知らせ

今年も9月頃にバスレクの実施を予定しています。行き先については皆さんからいただいた候補先の中から投票で決定します。

【候補先】

- ① 円山動物園
- ② 北広島方面(エスコンフィールド等)
- ③ 小樽観光
- ④ ウポポイ



決定した内容等については7月以降の利用者ミーティングやセンター内の掲示でお知らせします。

◎レクの内容を詳しく知りたい・不明な点がある方につきましてはお手数ですがセンターまでご連絡をお願いいたします。

◎各種レクの実施の際には参加者の皆さんにコロナウィルスの感染対策として「マスクの着用」「こまめな手指消毒」などのご協力をお願いしています。

新人職員紹介



皆様初めまして、西山と申します。

5月より千歳地域生活支援センターで働くことになりました。どうぞよろしくお願い致します。私は障がいをお持ちの方の入所施設と、高齢者の入所施設で介護福祉士と、相談員として勤めた経験があります。これからは千歳地域生活支援センターの一職員として頑張りたいと思います。相談員のお仕事は未熟ではありますが、皆様にご指導を頂きながら当センターを利用される方々のお力になれるよう努力していきます。余談ですが、私は自宅で時間のある時にコーヒー豆を購入し専用の器具で豆を挽いて、ネルフィルター（布製の専用のフィルター）でコーヒーを淹れて楽しんでいます！！興味のある方は美味しいコーヒーの淹れ方をこっそりお教えいたします！！（笑）



職員体制のご紹介♪

5月に入職したての新人職員、西山です。現在の千歳地域生活支援センターの職員体制を私の独断と偏見ですが、スタッフの印象を漢字一文字での表現を交えながら、ご紹介したいと思います！

～センター長 奥貫さん～

センターをけん引してくださる方です。私から見たセンター長は、朗らかで知識と経験が大変豊富であり、まさに相談支援のスペシャリティであります！

（未熟な私が言うことではありませんが、...）そんな理想的な上司であるセンター長を漢字一文字で表すと“優”です！



～相談員 今野さん～

いつも私の隣のデスクで丁寧に指導して下さる、大変頼りがいのある方です。日頃の相談支援技術を見聞きして勉強させて頂いております。時々、冗談も言ってくれるので仕事中の緊張を和らげてくれます。そんな才知に長ける今野さんを漢字一文字で表すと“賢”です！



～相談員 土肥さん～

優しく気づかいして下さり思いやりにあふれています。私にセンター内の業務を指導して下さる方です。私達スタッフの潤滑油的な存在で、職場を明るい雰囲気にしてくれます。そんなあたたかい空間を提供してくれる土肥さんを漢字一文字で表すと“和”です！



～世話人 丸山さん～

センターの美味しいお食事を準備して下さる方です。料理の腕はもちろんのこと、みんなのお母さんのような優しい方で、利用者さんの人気者です！話し方は柔らかく、暖かい笑顔を振りまいている癒し効果抜群の存在です！そんな温もりのある丸山さんを漢字一文字で表すと“暖”です！



～世話人 渋谷さん～

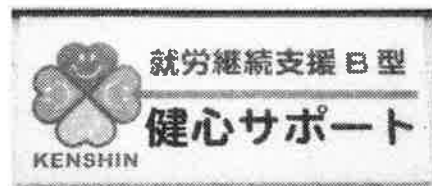
丸山さんと同じくセンターのお食事を準備して下さる方です。渋谷さんの料理も大変おいしく、利用者さんの評判がよいです！お食事のみならずセンターの中や外回りのことにも、いろいろなことに気が付いてお仕事をしてくださるパワフルな方です！そんなエネルギッシュな渋谷さんを漢字一文字で表すと“活”です！



社会資源紹介コーナー

就労支援B型事業所

健心サポート



＜フラワーボックス＞

作業場は落ち着きを感じられる空間で、BGMも流れていました。作業によっては、集中できるように仕切りのある空間もありましたので、利用される方への配慮がありました。作業工賃ですが、250円/1時間、食事1食200円（実費）、自宅までの送迎（車いす可）あり、精勤手当など環境が充実した事業所となっています。

＜入り口の様子＞



＜作業内容のご紹介＞

- ◎マンションの共用部の清掃（隔週）
- ◎簡易宿舎の清掃、ベッドメイキング
- ◎農作業は自社管理している農園の作物を袋詰め
- ◎他社からの委託作業となる広報「ちゃんと」の折り込みとポスティング
- ◎PC作業、ワードとエクセルを使用した掲示物作成とInstagramの更新
- ◎創作活動では、フラワーボックスを作製し販売。冠婚葬祭などに利用されている
- ◎プラ板で作るキーホルダーと小物入れの製作（現在準備中）
- ◎余暇活動では、不定期に自社で収穫した野菜を使っでの調理レク

きれいなフラワーボックスです！

お弁当



～上島様（管理者）からのメッセージ～

一般就労する為のステップアップとしてご自身に合う仕事内容を見つけてほしいです。他事業所と比較すると作業を豊富に準備しています。スタッフの年齢層も若い方が多く、和気あいあいとした雰囲気です。皆様のご利用をお待ちしておりますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい！



＜ちゃんと作業用箱＞

就労継続支援B型事業所とは
障がい福祉サービスの一つ。通常の企業で働くことが困難で、雇用契約に基づく就労が困難な方に就労の機会を提供し知識や機能が向上するよう支援する事業所。

就労継続支援B型事業所 健心サポート
住 所:千歳市富丘4丁目1-4
電 話:0123-29-7283
作業時間 10:00～15:00
昼食あり・送迎あり・車いす対応可能

ピアサポーターと交流してみませんか？

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。

これまでも、この『SORA』の紙面や、勉強会など外部でお話しさせていただく機会に“ピアサポーターやその活動について”紹介してきました。しかし、ピアサポーターからは「もっといろいろな人と気軽に話をする機会があったら良いのでは？」という意見が以前からあり、交流の場を持つことにしました。



毎月全道のピアサポーターと ZOOM で情報交換等していますが、苫小牧では『ピアサポ Day』と言って、ピアサポーターが病院や生活支援センターに行って当事者の方達と自由に交流をする日を設けているそうです。

当センターでも同様に、特定の日にピアサポーターにセンターに居てもらい、ピアサポーターの活動やセンターに興味がある方、話をしてみたい方などに自由に来てもらい、交流をしてみたいと思っています！



日 時

7月25日（火）10時半～15時

*上記の時間はピアサポーターがセンターに居ます。

場 所

千歳地域生活支援センター

対 象

ピアサポーターに興味のある方



*申し込みは特に必要ありません。当日はご都合の良い時間に直接お越しください。

お問い合わせ等 ➡ 電話：0123-40-6323（担当：奥貫^{おくぬき}）

どんな人が
やっているの？

ピアサポーター
から直接いろ
ろ聞きたい！

特になりたい訳では
無いけど、話は聞いて
みたい！

この機会に
センターに
行ってみよ
うかな？



お待ちしております！

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～

ホワイトの会とは、障がいを持っていることで感じていること、悩んでいることを持ち寄って話し合う会です。茶話会形式で開催しています。

●4月24日(月)開催

この日は少人数の参加だったので、のんびりお話ししました。「仕事中に気持ちが落ち着かない時、どう切り替えたらいいだろうか？」という話題提供があり、「飲み物を飲む」「外に出たりして気持ちを落ち着かせる」「別の作業に変えてもらう」など、様々な切り替え方がありました。色々試してみて、自分にあった気分転換の方法を見つけられたらいいですね(*^▽^*)

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！(^0^)/

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)

7月31日(月)

8月28日(月)

毎月最終月曜日

15:30～17:00

レッツスポーツ

7月19日(水) 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。

利用者ミーツ

◎申込みの必要はありません。

2023年7月7日(金)

8月4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

今年度の開催は未定です。

※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

7月13日(木) 千歳保健所

8月8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。