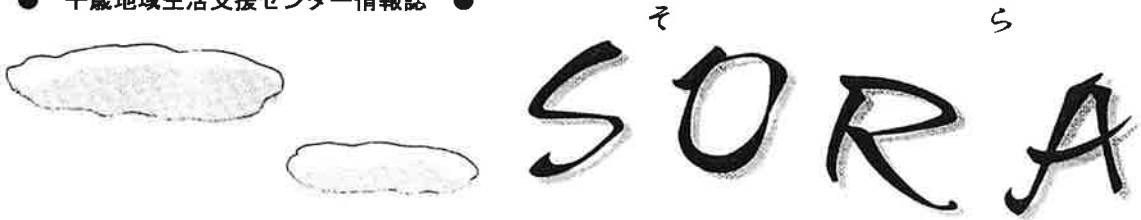


## ● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



《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。



## 2023年度 事業報告

◆相談支援事業

相談件数は延べ 6,124 件ありました(千歳市の方~5,829 件、千歳市以外の方~295 件)。相談形態は電話が84%で一番多く、訪問6%、来所4%、個別支援会議4%と例年と大きくは変わりませんが、若干訪問が増え、来所相談が減りました。

相談内容種別では、①生活全般 7,486 件、②施設等サービス利用 4,084 件、③制度利用 428 件でした(内容の重複あり)。

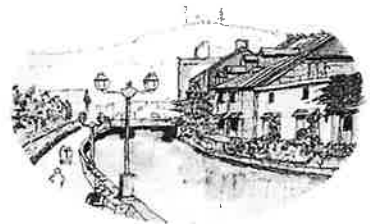
計画相談支援は、利用相談(サービス等利用計画の作成)が新規で23件、更新等も含めると160件ありました。継続利用支援(モニタリング)は239件でした。

◆地域活動支援センター(延人数)

憩いの場の利用は1,715人、食事サービスは749人、入浴サービスは348人でした。前年度位から通所利用をし始めた方が何人か定着してきて、日中に立ち寄られたり、食事サービス等を定期的に利用されるようになりました。全般的にはまだ通所利用者は少ないですが、ちょうど同じ時間帯に利用が重なり、賑やかに過ごされていることもありました。

レクリエーションは、恒例の花見ウォーキング、青葉公園でのバーベキューの他、日帰りバス旅行では小樽に行き美味しいランチと観光を楽しみました。

また、昨年10月は当センターの開所20周年にあたり、普段利用されている皆さんからメッセージをいただき文集を作ったり、20周年レクとして、これまでの歴史を映像で振りかえったり、「センタークイズ」をしたりしました。

◆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方と9月から新しく加わった方との2名での活動でした。全道各地のピアサポーターとのリモート会議が月1回あり、その他に定例会で打ち合わせや学習などしていました。また精神科病院への訪問に同行したり、久しぶりに職員勉強会でこの事業やピアサポーターの活動について等、話をさせてもらったところもありました。その他、千歳市の市民後見人養成講座でのセンター長の講義の際に、ピアサポーターからも話をしてもらっています。地域移行支援の対象者は1名でした。

# 節分レク開催！



2月3日（土）センターにて節分レクを行ないました。内容はクイズとゲームを3種類で1時間ほど楽しく過ごしました。

初めは節分にちなんだクイズを10問出題しました。参加者の中で10問中、8問正解された方が2名もおりました。そのクイズに、<節分の日に食べると良いとされているものは？>という問題がありましたが、お分かりでしょうか？他のゲームでは個包装になっている豆を使用して鬼的を射抜く定番のものや、参加者に爽快感を味わって頂こうと職員が鬼役となり新聞紙を丸めたもので鬼払いをして頂きました。（^^）

短い時間ではありましたが、昼食には恵方巻を頂きましたので、季節感を味わえたのではないのでしょうか？



\*クイズの答え：そば（旧暦のお正月であるため）

## ホットケーキ作りを行ないました♪

3月中旬に「おやつ作り（ホットケーキ作り）レク」を開催しました！  
コロナ禍になり、しばらく大人数でのクッキングは感染予防の点で避けていたのですが、「ホットケーキを作りたい！」とリクエストがあったため、感染対策を行ないながら開催しました。

調理はホットプレート組とフライパン組の二手分かれて開始！ホットケーキミックスと牛乳・卵を混ぜるところから役割分担をしながらみんなで取り組みました。お馴染みの材料の他にも今回は「マヨネーズ」を入れて調理をしました！  
どうやらマヨネーズを入れると生地がふくらみやすく、やわらかな仕上がりになるようです…！

シンプルなホットケーキに加え、チョコチップを入れたホットケーキも一緒に作り、それぞれ個性的な仕上がりになりました☆最後に生クリーム等をトッピングし、みんなでおいしく食べました♪

「ホットケーキ」というシンプルなおやつ作りでしたが、皆で作るとより美味しいものに仕上がった気がします！  
また出来たらいいですね☆





# 就労継続支援 B 型事業所 コラボワーク



就労継続支援 B 型事業所「コラボワーク」は 2022 年 9 月に千歳市富丘に開設された事業所です。作業内容については今までに新聞や TV 番組でも紹介された「鹿の角」を使用した制作物。その他、牛乳パックを再利用した和紙作り、受注作業（ゴム結び、箱折り、トマトのパック詰め、野菜の皮むき、清掃）などの作業を行なっています。

開所日は月～金曜日の週 5 日間、開所時間は 9:00～16:00 となっており、作業時間は 9:30 スタートで午前作業 2 時間（中休憩 15 分）、お昼休憩 1 時間、午後作業 2 時間（中休憩 15 分）が 1 日の流れとなっています。

基本的には土日祝は閉所となりますが月に 1 度土曜日にレクレーションの日が設けられていて、これまでのレクではみんなでお好み焼きやパン作りなどを行なったそうです。

店舗の正面口



作業場



## 【今現在行っているその他のサービス】

- 事業所から概ね 3 km 範囲内にお住まいの方は送迎サポートが利用できる場合があります。
- 1 食 200 円で食事提供を受けることができます。

事業所内の部屋は共同作業スペースが 2 か所、個人作業スペースが 1 か所、面談室、休憩室が完備されています。普段の作業時には作業内容や人数に応じて 1～2 か所の共同作業スペースを使って作業が行われています。事業所に訪問した時にはいつも利用者さんと職員が和気あいあいとした雰囲気迎え入れてくれるところが印象的です。

## 就労継続支援 B 型事業所とは

障害のある方が、一般企業に就職することに対して不安があったり、就職することが困難な場合に、“雇用契約を結ばずに”生産活動などの就労訓練をおこなうことができる事業所及びサービスです。

## 【お問い合わせ】

就労継続支援 B 型事業所コラボワーク  
住所：千歳市富丘 4 丁目 1 番 22 号  
TEL：0123-25-8233  
FAX：0123-25-8243

## ～新人紹介～

4月1日から苫小牧地域生活支援センターより異動して参りました土橋美和子と申します。

せらびに入社したのは昨年5月、その前は高齢者施設でお年寄りに寄り添う仕事をしていました。人生経験は豊富（年齢は秘密です（笑））なので、その経験も活かした相談支援ができればと思っています。

保有資格は介護福祉士、社会福祉士です、精神保健福祉士の勉強も始めたいと思っています！

あと、美術教諭の免許状もあり、趣味でイラスト等も描いているので、センターで皆さんと趣味を活かしたアート作品や、何かを創ったり出来たら良いなと思っています、これからよろしく願いいたします。



---

## ～職員の退職のご報告～

昨年5月より、千歳地域生活支援センターでお世話になっていた西山と申します。私個人の都合にて3月で退職することになりました。

センターで働くことになった5月の初旬に、利用者さんと共に花見ウォーキングレクへ出掛けたことが、最初の思い出となりました。千歳川沿いのサイクリングロードを歩きながら、桜の香りをにわかに感じる事ができました。季節にちなんだレクと一緒に参加したことや、センター内でお話しをしたことなど、たくさんの利用者さんと関わる事ができたことに感謝しています。

私は専門的な相談にはご対応できませんでしたが、センターにいらっしゃる利用者さんから声をかけて頂いたことには、いつも嬉しい気持ちになりました。また、センターの世話人さんが作る美味しい夕食を皆様と一緒に味わう事ができたことも良い思い出です。

センターを利用される方々には、レクやレックススポーツの計画、悩み事などに耳を傾ける程度しかできませんでしたが、お身体の調子を見ながらお仕事や私生活のことに頑張っしてほしいと思います。最後にセンターで大変お世話になりました職員の皆様方、短い間でしたがありがとうございました。



# ❄️ 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。

## 1月29日（月）開催

野菜がたくさん摂れる料理について話し合いました。「チャーハンに沢山野菜を入れる」「野菜の価格が安いときに購入し冷凍保存。他の野菜も混ぜて炒めて食べる」などのお話もありました。物価高の世の中ではありますが、皆さん工夫しながら生活しているようです。

## 2月26日（月）開催

他人とのかかわり方について悩んでいる方がおり、悩みに対しての意見はもちろん、自分流の他人との付き合い方について話をしました。普段から心掛けていること、トラブルがあったらどうするか？など、様々な場面を想定し意見の交換が出来たようです！



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

しばらくおまちください



おれんじの会／レッツスポーツ

利用者ミーティング

～最近の参加状況を踏まえて、  
現在内容を検討中のためお休み中です～

### 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

5月15日(水) えにあす

6月12日(水) 北広島市保健センター

お問い合わせは、千歳保健所  
(TEL:0123-23-3175)まで。