

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



そら

《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。

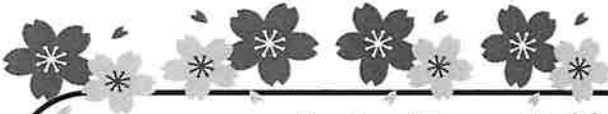
5月1日(水)

お花見&ウオーキング

みなさんの日頃の行いが良いからでしょうか、とても良いお天気に恵まれた5月1日(水)、千歳川沿いをのんびりと千歳サーモンパークまでウオーキングしながら、利用者さん5名とスタッフ2名にて満開の桜を堪能してきました!

千歳川は、川の両岸約1.6kmの区間(国道36号・千歳橋から日の出大通・日の出橋)にかけて約220本のエゾヤマザクラが植えてあり、とても綺麗でした。センターからは片道約2キロ、のんびりと川沿いを満開の桜を堪能しながら歩いて小一時間程で目的地の「道の駅 サーマンパーク」に到着!

歩き疲れたあとはみなさん、ソフトクリームを堪能しました。

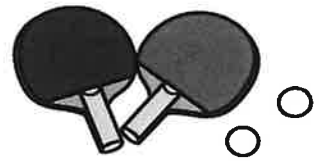


センターお盆休みの予定

日	月	火	水	木	金
8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
山の日	振替休日				
休み	休み	休み	休み	休み	開館

上記期間中、お休みを頂いております。
8月16日(金)から通常開館となります。
ご理解の程よろしくお願い致します。

土曜日の余暇企画 スポーツレク



普段、センターをご利用いただいている利用者さんの意見を参考に今まで平日に実施していたスポーツレクをお試し企画として5月11日(土)に実施しました。

いつもスポーツレクに参加して下さる方のほか、平日はお仕事や用事で動きが取りづらいという方も参加して下さい、人数が多かったこともあってか道中も活動中も賑わいがありました。土曜日ということもあり体育館の中は学生さんや我々と同じサークル的に集まっている方が多く、十分な活動スペースの確保とまではいきませんが卓球コーナーを2コートゲット出来たので、皆さんと疲れすぎない程度のタイミングで交代しながらラリーや一部の希望者のみで試合を行い楽しみました。

各々が思う存分?活動をして皆さんからは体を動かせてよかった。楽しかった。また開催されるなら参加したいなどと高評価をいただきました。僕自身も久しぶりの運動の機会を満喫させていただきました♪が、後日、反動で職員だけが筋肉痛になっておりました……。常日頃の適度な運動習慣は大事だなと実感しました(^_^A



今後も希望が多い場合には不定期ではありますが土曜日の余暇企画を検討していきたいと思っております!!

6/19(水)

苦小牧 GU&ユニクロお買い物ツアー

やっぱり!皆さんの日頃の行いが良いせいでしょうか?この日も快晴で絶好のドライブ日和!苦小牧のGUとユニクロへお買い物に行ってきました!

参加者はスタッフの土橋をいれて女子4名、楽しい女子会となりました。

それぞれ気に入った洋服や、お目当てにしていた物など購入できた様子。

行きかえりの車中での女子トークにも花が咲き、レクで行ってみたいところや、こんなレクがあったら良いねといった色々なアイデアも頂き、有意義な一日でした。帰りがけにトイレ休憩を兼ねてウトナイ湖の道の駅にも立ち寄りました。苦小牧公式ゆるキャラの"とまちょっぴ"グッズが充実しててびっくり、こちらも苦小牧の思い出に購入されていました。

次回のレク予告

8月はかき氷、スイカ割り、花火などを検討中です!
9月はバスレクを予定しています!

詳細が決まりましたらセンターに掲示します。



ヘルプマーク♥ヘルプカード

知っていますか？使っていますか？



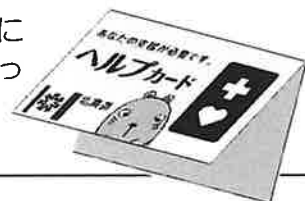
<ヘルプマークとは>

義足や人工関節を使用している患者、身体・精神・知的・発達障がいや内部障がい、難病の患者など、援助や配慮が必要だけれど外見だけではわからない人々が、周りからの配慮が必要なことを知らせることで、援助を得やすくなる様にと作製されました。カバンに付けられる様に札になっています。

<ヘルプカードとは>

自分から「困った」となかなか伝えられない人、支援が必要なのに「コミュニケーションの障がいの為、うまく伝えられない」といった方が困ったときに助けを求めるためのカードです。

北海道は2017年から導入されています。



<ヘルプマークよもやま話>

その1. ヘルプマークを知っている人は年々増えています！

国が実施した調査では、ヘルプマークを知っていると答えた人の割合は、2017年では9.5%だったのが、2022年では52.3%と認知度は上がっています。

その2. 障がいのある人が必ずしも活用・評価しているわけではないみたい・・・

障がい者を対象とした2021年の調査では、現在利用していると答えた人は26%、自分の想定通り役立っていると思うと答えた人は25%。また、今後利用したいと答えた人は49%であり、利用したい人と利用したくないと答えた人は、ほぼ同割合でした。

その3. 災害時にサポートを受けられる等、持っていると役立ちそうです！

公共交通機関の利用時などに周囲から配慮してもらう」が役立っている点で52%
「利用したいと考えている」が81%でした。身につけていると公共交通機関の座席を譲ってもらえるなどの配慮を受けられる点が評価された様です。また、「緊急時・災害時に周囲からサポートを受ける」が69%と高い割合でした。

その4. 周囲の人の認知・理解の不足がヘルプマークの活用を妨げている場合もあるみたい、沢山のの人に知ってもらって、使ってもらいたい・・・ですね！

利用していない理由は「利用する場所や機会がないから」が36%、「利用時の周囲の反応が気になるから」が30%、「認知不足により役に立たないと思うから」が29%や「嫌がらせを受けたなどの噂を聞いたから」が14%という回答も...

ピアサポーターさんにも話しを聞いてみた！

- ・自分たちは必要ないと思っていた。
- ・同じグループホームに住んでいる人が利用している。レジでお金を出す時、時間がかかってしまうが、お店の人が配慮してくれてレジを1台開けてくれる。
- ・ヘルプマークに一工夫、例えば障がいによって色を変えたりとか、マークに障がい特性が解るようにデザインをプラスするとか、そうしたら利用者が増えるかもしれないですね。

ヘルプマークは千歳市役所障がい支援課（1階6番窓口）で申し込みができます。

ヘルプカードは市のHPからダウンロード出来るのと、全道の北洋銀行と、千歳市内ではクリオネ調剤薬局とあしたは薬局さんでも入手できます！



ピアサポーター活動記

ピアサポーターってどんな人？



千歳地域生活支援センターでは2名のピアサポーターが活動しています！
 どんな人でどんな活動をしているのかをレポートします。

ピアサポーターの活動について 朝倉さんからのメッセージです！

ピアサポーターのピアとは「仲間」「対等」という意味を持つ関係性を表す言葉です。対等な関係性によって同じ「仲間」を支援していく活動です。具体的には入院している当事者と、一緒に外出したり、退院に向けていろいろサポートすることです。また退院した後も、地域で生活することが出来る様にいろいろサポートします。



朝倉さん ??代

ピアサポーター歴：6年

♥センター長の一言♥

周囲への気配りができ安定感もある
 があるので頼りにしています！

ピアサポーター 朝倉さんってどんな人？
 朝倉さんが暮らしているグループホームの皆さんから見た朝倉さんをご紹介します。

- ・頼りになる先輩
- ・朝強い
- ・人の面倒見が良い
- ・温度が良い
- ・人に対して思いやりがある
- ・やさしい
- ・理解してくれる
- ・困った人を助けてくれて、ほっておけない。
- ・存在感がある
- ・コーヒーが好き
- ・スマホの操作を教えてくれる
- ・人が良い、人柄が良い
- ・人柄の良さ、包容力を感じられた。

ピアサポーター村上さんってどんな人？
 村上さんが働いている就労支援B型の皆さんから見た村上さんをご紹介します。

- ・コミュニケーション能力が高い
 - ・誰とでも話ができて、すぐに打ち解けることができる人。
 - ・優しい、気遣いが出来る人
 - ・細かいところにも気が付ける
 - ・思いやりがある
 - ・明るくて楽しい人
 - ・絵や文章も上手い
 - ・ピアになってから(以前より)相手の気持ちを考えてられるようになった。等々
- *イラストは村上さんオリジナルです！



村上さん 30代

ピアサポーター歴：10ヶ月

♥センター長の一言♥

素直で一生懸命な方なので、これからの成長も楽しみです！

❄️ ホワイトの会 ❄️

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。

センターに登録していなくても参加できます！
まずは一緒に日頃感じていることや悩んでいる事、やってみたいことなど色々お話しませんか？



開催は毎月最終週の月曜日

午後 3 時 30 分から 5 時まで開催しています！

* 開催日は変更になることもあります、

センター掲示板で確認するか、お電話で確認ください。

* お茶代/お菓子代として参加費 100 円を頂いています。

* 申し込み締め切りは開催日当日の午後 2 時 30 迄です。



👤👤👤👤 千歳地域生活支援センター 予定表 👤👤👤👤

利用者ミーティング：毎月第一金曜日 午後 4 時~5 時迄 (申込みの必要はありません)

* センターでの活動やレクの行き先などを利用者さんと話し合って決めています。

おれんじの会： 毎週木曜日の午後開催、①13 時 30 分~14 時 30 分 又は、

②14 時 45 分~15 時 45 分 ①、②共に定員は 1 名です。

* 初めてパソコンを触る方や、あまり利用したことがない方でも楽しく学べます。

ひきこもり家族交流会

第一回 2024 年 6 月 11 日(終了)

第二回 2024 年 9 月 (予定)

第三回 2024 年 12 月 (予定)

※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

場所/日時

千歳保健所 7/12(金) 10/11(金)

えにあす 8/13(金) 11/12(火)

北広島市保健センター 9/11(水) 12/11(水)

時間:13 時 30 分~

お問い合わせは、千歳保健所
(TEL:0123-23-3175)まで。