

● 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。

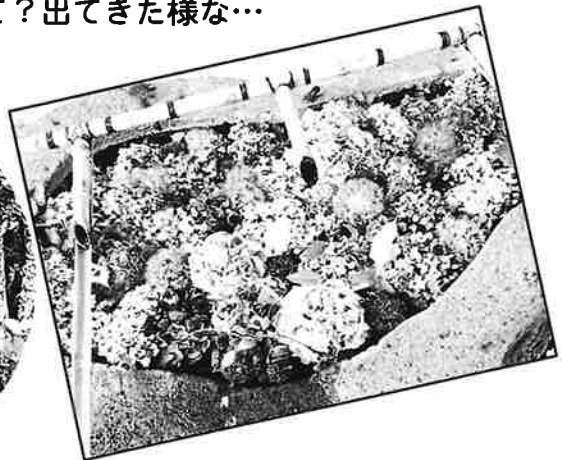
## 7月2日(火) 千歳センター 恒例! バーベキューレクを行いました!

お天気にも恵まれた7月2日(水)、総勢15名(スタッフ含む)での賑やかなバーベキューを、緑も眩しい千歳市青葉公園ピクニック広場で開催しました。

徒歩組の利用者さんとスタッフは片道のんびり歩いて20分程の青葉公園へ、途中千歳神社の花手水(神社の手を清める場所/写真参照)で癒されたりしながら到着!現地集合組と合流して、みんなで火起こし等バーベキューの準備をしました。

乾杯の音頭と共に宴が開始!美味しいお肉や野菜がどんどん焼かれて皆さんの胃袋へと消えて行きました、締めはやっぱり焼きそばで決まりです!

自然に囲まれながらみんなでワイワイと屋外で食べる食事は、いつもより美味しく感じられましたね、鹿も誘われて?出てきた様な...



# 8月のレクリエーションご報告

## 第1弾 かき氷しゅ

北海道とは思えない暑い日が続いていた7月27日(土)にセンターでかき氷を作って食べるしゅを実施しました。

総勢13名でワイワイと氷を削りたい人は思い思いに、シロップはイチゴ、メロン、ブルーハワイ、抹茶、ミックスフルーツ、トッピングは粒あん、練乳、白玉と好きな物を選んで、色々な組み合わせを楽しんで頂きました。中には7杯もお代わりしちゃったという方もあり、それぞれ夏の味覚を楽しんでいました。



## 第2弾 花火しゅ

8月7日(水)何とかお天気も持ちこたえ、花火しゅ開始!の15分程前から、霧雨がポツポツ~、どうしようもみんなて相談しながら、本降りにならない事を祈りながら千歳川河川敷へ…、利用者さん7名、職員2名で花火を楽しみました。最初は霧雨でなんとかいけるか!と思ったものの北海道とは思えない湿気に花火が中々着火しないというアクシデント、持参した風除けの一斗缶と、利用者Sさんのナイスアシストにより皆さん何とか花火を楽しむ(?)事が出来ました。Sさんありがとう! 雨が段々と本降りになり、おひらきとなりました。

雨は降りましたがそんなアクシデントも楽しい花火しゅでした。



## 第3弾 スイカ割りしゅ

8月22日(水)8名の利用者さんと職員1名、合計9名にてスイカ割りを楽しみました!お天気にも恵まれ、5名の方がチャレンジ!みんなで声掛けをしてスイカの所まで誘導するのですが、中々スイカにたどりつけず…それでも皆さんの懸命な声掛けで、なんとか5人目でスイカにヒット!センターに戻って世話人さんにスイカを切ってもらいました。今年“でんすけ”スイカだったので、甘くて美味しいスイカをみんなで堪能できました!“甘いからお塩いらないわ”との利用者さんのご意見も! 夏の最後の良い思い出となり、参加者の方から素敵な俳句が届きました。

おい  
か  
わり  
み  
ん  
な  
で  
楽  
し  
む  
夏  
の  
終  
り  
に  
b  
y  
の  
り

9月25日(水)バスレクで三井アウトレットパーク北広島&白い恋人パークに行きます。  
(センターは臨時休館となります。)次号のSORAで様子をご報告します!

読書の秋に向けて！

# センター文庫のおすすめ紹介

秋の気配が近づいてきていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？近年は9月に入っても暑い日が続き、外よりは屋内で過ごすことが多い方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そんなときのお供の一つが「本」！センターには実は沢山の本が置いてあることはご存じですか？その中には精神疾患やコミュニケーションの取り方に関する本もあり、ピアサポーターや利用者、スタッフも読んでいます。

今回はその中でこの記事を作成している相談員土肥オススメの本を紹介します！

## 相手の気持ちをきちんと<伝える><聞く> 技術

著・平木典子

この本の著者・平木典子さんは日本における「アサーション・トレーニング」第一人者の臨床心理士です。

それゆえ、自分も他者も大事にした人とのかかわり方について学ぶことができます。<伝える><聞く>でそれぞれ1冊。どちらもいくつかのセッションごとに構成されています。



内容はすごく濃いのですが、あまり難しい言葉は使われていないのでスムーズに読み進めることが出来ます。沢山のテーマを取り扱っていますが、1つのテーマに対して基本的に2ページで完結するので、全て読むのが大変な時は見たいテーマを絞って読むことも出来ます。そして字ばかりではなく、内容の半分は図や絵になっていて、それがとても分かりやすい！字だけだとイメージするのも難しい時がありますが、図があることでスッと頭に入ります。

人とのかかわりの中では「感情的になって強く言い過ぎてしまった」「初対面の人と話すのが苦手」「なかなか会話に入れなない」…など、様々な場面で悩むことがあると思います。この本は悩んでいることの解決の糸口を見つけるきっかけになったり、自分自身の話し方・聞き方の傾向を知る機会にもなるような内容です。

一般的な会話から仕事などで活用できる応用編まで学ぶことが出来るので、いろんな方におススメできる1冊です♪

この本はセンターに置いてありますので気になった方はぜひ来所してみてくださいね！他にも様々な本がありますので、お立ち寄りの際はチェックしてみてください！



# ピアサポーター活動記



## 社会資源訪問記 その1.

### ピアサポーター朝倉さんの 暮らしグループホームを訪問しました!

#### 札幌・north-ACT(ノースアクト)さん

7月某日この日は私(ピアサポーター朝倉)の住むグループホームに「ピアサポーターとは?」の説明と社会資源見学を兼ねてセンター長、職員、ピアサポーターの村上さんが千歳から来訪。

私のグループホームは札幌にあり、千歳からだ  
とJRと地下鉄を乗り継ぎ1時間半かかります。  
アパートタイプで玄関、風呂、トイレ別の1ルーム10畳位の他、別にシンクとクローゼットと廊下と靴をしまうスペースがあります。一般の住居を借り上げていて1棟4階建てで32室あります。同じ作りの棟が2棟あり、そのうちの16部屋をグループホームで借り上げて利用しています。

私の部屋で合流し、コーヒーで一服したあと、私の棟の共有室を見学、別の棟の共有室に移動しました。共有室では毎週火曜日にWSMの勉強会をしています。Wellness Self-Managementの略で、健康自己管理ワークブック(ニューヨーク州・精神保健局・三品桂子監訳)の本の勉強会です。その勉強会のメンバーがピアサポーターに興味があるとの事で、お互いの活動を報告しあいました。最初にセンター長からピアサポーターの説明があり、私と村上さんとQ&A形式でセンター長とのやり取りをしながらピアサポーターの仕事の楽しさや大変さについて話をし、勉強会のメンバーと意見交換をしました。あっという間の1時間半でしたが、勉強会メンバーや村上さん達は後日、『朝倉さんの苦労が解った!』と言っていました。みんな疲れた様子でしたが、楽しい1日でした。

レポートして  
くれたのは  
朝倉さん



センター長  
からの補足



朝倉さんのグループホームは『株式会社 north-ACT』が運営しています。『north-ACT』は10年程前から精神科に特化した訪問看護ステーションを始められ、現在では札幌にグループホームが3ヶ所、地域活動支援センター等も運営しているところです。

今回、見学・交流させていただいた「WSMの勉強会」も他のグループホームには無い取り組みで、皆さん使いこまれたテキストを持って時間になると続々と会場の共有室に集まり、和やかな雰囲気でお話されていました。

# 社会資源訪問記 その2.

医療法人 資生会  
自立訓練施設

## 蓮げ荘訪問！

レポートして  
くれたのは  
村上さん

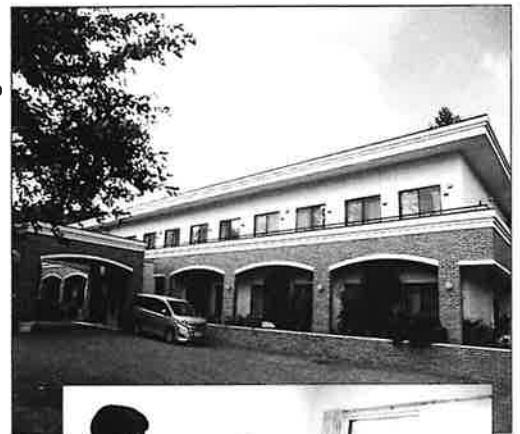


蓮げ荘は自立訓練施設で、前回のグループホーム「ノースアクト」と比べると、ノースアクトは勉強系のプログラムであるのに対し、蓮げ荘は調理や掃除、買い物の練習など、より身近な生活に関わるプログラムが多い印象でした。朝ごはんの時間や生活訓練の時間も定められているので、生活リズムを整えるのにはちょうどいいのかな、と思いました。

「自立訓練施設」という肩書きからして、少し肩肘張ってしまう人もいるかもしれませんが、生活に関わるプログラムの他にも、バーベキューなどの季節行事やポッチャ、ものづくり系のプログラムもあるので、気軽に利用出来そうな感じでした。

ですが、「自立訓練」は特例を除き、一度しか利用できないのと、2年間の利用期限があるのと、実際に入所できるまでには1泊2日から始まる体験入所を何度か経験し、最終的には1週間程度の体験入所を経てからの本入所となるので、誰でもいつでも利用できるよう気軽さは少ないのかな、と思いました。その代わり体験とは違い、短期間蓮げ荘に泊まるだけのショートステイは何度でも利用できるそうなので、気軽に利用したい方はそちらから始めてもいいかもしれません。

また、入所してうまくやっていると不安な方は、通所してプログラムのみの参加もOKらしいので、そこから始めるのも有りかもしれません。



センター長  
からの補足



今回見学した『蓮げ荘』が提供しているサービスには、①**宿泊型自立訓練**（住まい）、②**生活訓練**（日中活動）、③**ショートステイ**があります。

いずれも**障がい福祉サービスの申請が必要**になります。

入居されている方の多くは、日中は同じ建物内で行われている②のプログラムに参加しているようですが、外部の就労支援事業所等に通ったり、逆に外から②だけ利用しに通ってくることも可能です。

ショートステイは、ひとり暮らしの方が休養目的で使ったり、実家住まいの方が家族の不在時に利用したり、将来の自立に向けた練習も兼ねて何度か泊まってみたり等、それぞれの目的に応じて利用されています。



# おれんじの会

おれんじの会とは…

パソコンに触れたことがない、パソコン初心者で少し勉強してみたいという方を対象に、楽しくパソコンに触れて、まずは使ってみる会です。

## おれんじの会の参加方法

毎週木曜日の午後から、予約枠は2名、入替制です。

- ① 午後13時30分～14時30分まで（1時間） 定員1名
- ② 午後14時45分～15時45分まで（1時間） 定員1名

★毎週水曜日（前日）までに予約を入れて下さい。

★イベント等がある場合は中止となります。（事前にセンター掲示等でご案内します）

## おれんじの会のはじめ方

初回は楽しく絵はがき（カード）をパソコンで作ってみよう！

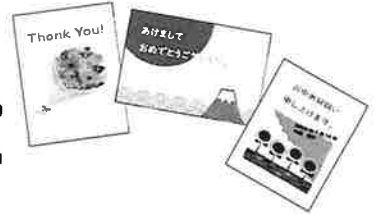
パソコンのスキルチェックを兼ねて簡単な操作で絵はがきをつくります。

初めてパソコンに触れる人でもつくれます！

作った絵はがきは1枚37円で印刷して持ち帰ることもできます。

\*その他にもやってみたいことがあればご相談ください。

もっといろいろ体験してみたいと思ったら、次回も予約を入れてね！



## 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います。

ホワイトの会： 毎月最終週の月曜日 午後3時30分～5時迄

\*参加締め切りは当日の午後2時30分までとなります。

\*お茶菓子代として参加費100円をご用意ください。

\*センターに登録が無くても参加できます。



## ひきこもり家族交流会

第二回 2024年9月25(水)

時間:14:00～16:00

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 10/11(金)

えにあす 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。