

● 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。

寒中お見舞い  
申し上げます



今年は雪も少なく穏やかなお正月でしたね、  
皆さんどのようによろこばれましたでしょうか？  
年明けもセンターには変わりなくゆったりとした  
時間が流れています。

皆さんの落ち着ける場、美味しい食事、  
楽しいレク等を提供できるように  
今年もスタッフ一同励んで行きたいと思ひます！



千歳生活支援センター スタッフ一同

# 2024年11月～2025年1月までの

## 2024・11/16 (土) みんなで作りました! お芋のクリームのパンケーキ!

当日はホットケーキ班とさつまいも調理班に分かれ  
参加者みんなで協力してクッキング!

ホットケーキを焼いている間に次の生地を作り…

と、担当に分かれてスムーズに進むよう取り組んでいました。

さつまいもを切る担当の方が「乱切り」に最初戸惑っていましたが、きれいに切れた時、みんなで大変感動しました! 切ったさつまいもはトッピング用に炒める作業をみんなで交代しながら行い、最後にシロップを加えることとても美味しそうな香りが♥ホットケーキ班の方も「早く食べたいね!」と皆で話しながら楽しく調理は進み…

ホットケーキが焼き上がり、トッピング用のさつまいもが出来上がり、一人ずつさつまいもクリームを添えて思い思いのトッピングをして実食!「美味しい!」の声が続出しあつという間に完食!季節の味覚を皆で楽しむことができ、良い日になりました。



## 2024・12/25 (水) 忘年会&クリスマスレク!

クリスマス当日の夕方、センターの忘年会兼クリスマス会が千歳市総合福祉センターの会議室をお借りして、開催されました!

当日は、雪で足元が悪い中、13名の利用者さんが集まり、センター世話人さんの作った手作りのスペシャルお弁当と、ケーキを堪能しながら、懐かしのアタック 25(風)クイズや、素敵な景品が当たるビンゴゲームで盛り上がりました。

平日でしたが夕方からの開催

だったので、お仕事終わりに

参加された方もいて

2024年の

締めくくりとなりました!



# しクリエイション活動を！一挙ご報告

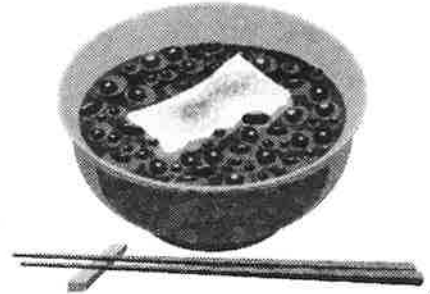
2025・1/6 (月)

初詣しク (でしたが、おしるこを味わうしクになりました)

2025年最初のセンター開所日のこの日、千歳神社への初詣しクを企画していましたが、なんと前日からの雨(異常気象ですね)による足元の悪さと、仕事始めの方が多かったこともあって初詣は見合わせとなってしまいました。その代わりに、おしるこを来所された方に提供しています。

今年のおしるこは、粒あんで作りました。

折り紙でちょっとかわいい箸袋も添えて、お正月らしさを演出。寒い中、センターに来所された方には、あたたかいおしるこで暖まって頂きました。



2025・1/18 (土) 百人一首しク

当日は4人の利用者さんが参加されました。

職員を入れて総勢5名で2ゲーム楽しみました。読み手は世話人さんが担当してくれました。なんて書いてあるか読めない(変体仮名という文字らしいです)

文字を解読し、苦戦している私たちを優しくサポートし、美声で札を読み上げてくれました。1回戦は練習、札に慣れるようにとフリーで、見つけた人が取る形で行い、2回戦は2手に分かれて対戦形式で行い、女性対男性チームでの対戦となりました。

勝者は男性チームでした!でも男性チームの方が1人多かったなので、おあいこですね!

最後は美味しい緑茶とおまんじゅうを食べながら談笑タイム、お正月気分を満喫しました。



# ☆お役立ち情報☆ 冬の防災対策について

去年のお正月の能登半島地震から1年、今年は阪神淡路大震災も30年の節を迎えました。災害は忘れた頃にやってくる…普段の備えが大切、冬の防災対策のポイントを整理してみました!

## ●厳冬期の避難行動



真冬の屋外に出ても大丈夫な防寒着セットと必要な避難リュックを玄関先に置いておく。冬場は、夏とは道路状況が違い、路面凍結や吹雪の中、どう避難するかを考えておくことが大切。そのために避難場所を確認しておき、そこまでの避難経路や避難通路を把握しておこう!

<センターいこいの場に、千歳市の防災ハンドブックが常備してあります!一度ご自分の住まいや仕事場の避難場所や災害リスクに目を通しておくと良いですね!>

## ●冬に必要な備え

冬季は気温がマイナスになるので、避難所などへ避難をする場合は防寒着を含めて最低1泊分の冬装備が必要、また、安全を確保した上で自宅に残る場合でも、被災直後は停電する可能性が高いので、電池式暖房器具やカセットコンロなどの備えがあると安心です。

## ●トイレ対策



さらに、断水中に重宝するのが「携帯トイレ」

自宅のトイレが使えない場合にも、ビニール袋を使って簡単にできる方法です。

「携帯トイレ」は、便器にビニール袋を1枚かぶせ、その上に便座を下ろしてビニール袋をもう1枚かぶせる方法です。

## コンロやレンジが使えない時!お湯が無くてもカップ麺を食べる方法!

### ~カップ麺の水戻し~

カップ麺は通常お湯で作りますが、水で作ることも可能です。水を注いで20分程放置すれば麺が戻ります。気温や麺の太さによって戻し時間は変わるので、麺の硬さを確認しながら食べましょう。ただしカップ麺を食べる際は、以下に注意してください。

- ・スープが別添えのカップ麺を選ぶ
- ・麺を戻す際の水を通常の半分にする
- ・スープも半量だけ使用する



災害時は塩分摂取を控えめにしましょう。塩分が過剰になると、体の水分が失われやすくなってしまいます。なお断水時には残り汁を捨てられないため、最初から注ぐ水やスープを半分に抑えておくことが大切です。



# ピアサポーター活動記



## ピア交流会開催 しポート

朝倉ピア



11月6日(水)にセンターでピア交流会が開催されました。ピアサポーター(以後ピア)と一緒にお菓子を食べながらお話をしましょうという会です。当日は病気を抱えながら何年も一般就労で仕事をされている方が参加されました。仕事に意欲的で、真面目さが表れている人でした。

これまでの活動状況を書いた冊子を読んで仕事を理解してもらったり、村上ピアと一緒にピア関係の動画を見て、笑い声が聞こえていました。村上ピアも前回の交流会に参加し、ピアになっています。ピア交流会はピアって何?と興味がある人や、私も仕事としてやってみたいけど具体的にどんな事をするの?という人のピアについての疑問に答える場でもあり、これからも開催しますので、是非お立ち寄りください!

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。具体的には入院中の当事者と一緒に外出したりと、退院に向けて色々なサポートをしたりします。先輩ピアからは「ピアの一番大事な条件は相手の気持ちになれる事」と言われました。今、ピアサポーターを募集しています、人の役に立つ事で自分自身の自己肯定感が上がり、自分の自信に繋がります。一緒にピアサポーターをやってみませんか?よろしくをお願いします!

## 地域移行支援

### 研修会参加しポート

村上ピア



11月18日の研修では、精神障害者への処遇の歴史と地域移行についての講義を聴いて、その感想をまとめたり、実在しない対象者さんの模擬的な支援方法を同じグループになった人と一緒に考えたりしました。

まず、講義の方では日本と世界の精神障害者への処遇の違いや、精神病棟が出来る前の精神障害者への酷い扱い、精神病棟ができてから実際に起こった事件の話など、重い話が多くて、今でも日本の精神医療は世界と比べると進んでいるとは言いがたいですが、まだ現代に生まれてきて良かったと思える内容でした。また、統合失調症などの目に見えない障害は、周りに理解されにくいというお話もあり、まずは周りの人からだけでも理解を得られるような環境になるといいな、と思いました。

統合失調症のお話で私が興味深いなと思ったのは、統合失調症の後遺症で「自分の意見が数日単位で変わってしまう」というものがあり、自分にも心当たりがあったので、「これは後遺症の一種で、ある程度は仕方ないことなんだ」と思い、少し気持ちが軽くなりました。模擬的な支援方法を考えるグループワークでは、地域移行についての自分なりの意見を同じグループになった方々の前で初めて発言することができたので、とてもいい経験になりました。

# 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。

**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



**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しませんか？**

## 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。

**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。

### こころの健康相談

#### 場所/日時

恵庭 えにあす 2/12(水)  
北広島市保健センター 3/12(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。

### 編集後記

今年は例年に比べて雪が少ない北海道です。雪かきしなくて良いのは嬉しいですがこれも地球温暖化の影響なのでしょうか？雪は少ないですがまだ寒い日が続きますので。皆さん体調に気を付けてお過ごしくださいネ！