

## 地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

# 日帰り温泉旅行 in 深川

9月18日、深川の「アグリ工房まあぶ イルムの湯」にみんなで行って来ました！  
当日は雨が降っていたものの、温泉を堪能したり美味しい昼食をいただいたりと、楽しい時間を過ごせました。  
また来年も、こうした楽しい時間を過ごしたいですね。

当日は朝から雨が降っていたので、温泉に入ってじっくりと身体を温めることにしました。露天風呂は解放感や自然を味わうこともできて気持ち良かったです。料理は品数が多くてどれも美味しく、みんなの表情から笑みがこぼれていました。私は、特に炊込みご飯と味噌汁が美味しかったです。それと、風呂上りのピールもまた格別でした。食事のあとは、おしゃべりや深川の景色を堪能して楽しみました。日頃の疲れを癒すことのできる一日になったと思います。

鈴木 智



# 秋のお出かけ in 三笠

## パークゴルフ

小雨の中、自分にとって人生初のパークゴルフでした。

はじめは、飛ばし過ぎたり方向が定まらず苦戦しましたが、後半はバーディーが続き気分よく終わることができました。

すっかり冷えた身体に熱いコーヒーは、皆の心と体を温め充実した1日になりました。

(Y. T)



## 温泉

「三笠天然温泉 太古の湯」にて、リラックスタイム♪

いろいろな種類の温泉があってとても気持ちよかったです。

ごはんも美味しく、心ゆくまで、ゆったりとした時間を過ごせました。



## ショッピング

道の駅にあるお店やショッピングモールをウィンドウショッピングしました。

初めて見るご当地グルメがたくさん！あいにくの雨の中でしたが楽しかったです。

美味しい～！



# ハロウィン



初めて「ゆう」へ行きケーキを作りました。

他にも画用紙でジャックオランタンの福笑いも作りました。とても可愛くできたので、家に持って帰り飾っています。K

団子とケーキを作り、自分は団子を担当しました。

ひと段落した後は椅子の用意や福笑いをしました。ゲームもしたかったけど時間がなくて悲しかったです。けれど、団子が美味しくできて楽しく過ごせました。T



## ～今年度の歩こう会～

昨年に引き続き、今年も歩こう会を実施しました！  
 コロナ禍により、自宅にいる時間がどうしても増えてしまったため「運動不足解消」や「体力づくり」のために、昨年よりも積極的に実施し、頑張ったたくさん歩きました。  
 今年は当初、日本縦断を目指していたのですが、最終的には日本一周&北海道一周と、すごい距離を歩くことができました。

秋の終わりには慰労会を行い、みんなでお弁当を食べました。  
 さらに、最も長い距離を歩いた方にMVP賞を、歩こう会に半数以上参加された方々には頑張ったで賞を、それぞれ賞を贈りました。  
 来年はどこまで歩けるのでしょうか？是非、頑張っていきましょう♪  
 皆さま、今年は本当にお疲れさまでした。

### MVP賞 R. Yさん

今年はたくさん歩いたおかげで体重を落として健康になりました！  
 MVP賞を受賞できてとても嬉しいです！  
 来年はもちろん、冬場も頑張って歩きます！



**総合距離 8720.3km！！**

## ～サテライトってこんなところ～

サテライトでは、ランチタイムや語ろう会、当事者研究などさまざまなプログラムがありますが、プログラムがない「フリータイム」の時間も多くあります。フリータイムではどう過ごしているのか紹介します。



麻雀やトランプ等のゲームで盛り上がっています☺

時には軽い運動もします👏



キャッチボールを楽しんでいるところ



仲間と気兼ねなくおしゃべりを楽しめます

クリスマスにむけて、みんなで飾り付けました♪



## 精神障がい者地域生活支援事業

# ピアサポーター活動を紹介します

### 全道ピアサポーター研修会

新型コロナウイルス感染症の影響で、旭川会場、苫小牧会場、オンライン会場の三か所に分かれて開催され、ぼぼろは旭川会場で参加しました。

自分よりも経験年数が高いピアサポーターにはたくさんの人があいさつしに来ていて、すごいなあと思いました。zoomをつないで苫小牧会場やオンライン会場の人たちの顔を見ることができましたが、直接は交流できていません。直接交流できるようになったらいいと思います。



### ピアカウンセリングセミナー



新型コロナウイルス感染症の影響でzoomを使って行われています。全道ピアサポーター研修会よりも人数が少ないので、一人ひとりの顔を見ることができて悪くないと思います。

話すことは苦手です。一対一なら少しは話せますが、何人かになると頭では思い浮かんでも詰まってしまう。聞くことの方ができる気がします。これからだんだん話せるようになったらいいと思います。

## 第1回地域生活移行支援協議会を開催しました

令和2年12月7日から12月14日の期間で、「コロナ禍における、K氏の地域移行支援」をテーマに、事例検討を行いました。今年度においては新型コロナウイルスの影響も鑑みて紙面による開催となり、事例資料を確認してアンケートに回答いただく方法になりました。

コロナ禍により本人との面談や外出が制限されるなど、それまでは当たり前のように行っていた従来の支援が難しい中、できる事が限られた状況で、本人の退院に関わる支援を構築していった事例を挙げ、評価できる点や改善を要する点、また、今回の事例に直接関係はなくても、新型コロナウイルスに対する各関係機関での取り組みなどをアンケートで回答いただきました。みなさまのご意見をまとめ、後日参加されたみなさまにお送りする予定です。

今回は、紙面研修という参加しやすさもあってか、42名と例年よりも多くの参加がありました。また、これまで参加が難しかった事業所からの申し込みもあり、幅広い関係機関の方々に参加していただき、紙面研修の良さも感じることができました。ありがとうございました。

第2回地域生活移行支援協議会は、令和3年2月を予定しています。  
みなさまのご参加、お待ちしております！

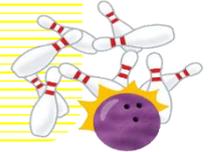
# ピアサポートセンターてくてく 活動報告

10月19日にボウリング交流会を行ないました。当日は、11名の方の参加があり、ボウリングを2ゲーム楽しみました。コロナ禍の中での企画はとても緊張しましたが、みなさんに楽しんでいただけて良かったです。

今後も、コロナ対策をしながら「てくてく」としてどのような活動ができるか考えているところです。



私は久しぶりにボウリングをしました。  
2回連続ストライクをとれて、とてもうれしかったです。スコアも前回より少し良くなりました。  
来年度も、一人でも多くの参加をお待ちしています！  
(佐藤)



## ぽぽろ・サテライトが お引っ越ししました！



このたび、地域生活支援センターぽぽろと地域活動支援センターサテライト「憩いの場」が移転し、ひとつの場所になりました。今後も、どうぞよろしくお祈いします！

### <アクセス>

バス：バス停「北6丁目」から徒歩1分、「砂川市立病院」から徒歩5分

J R：「砂川駅」から徒歩6分

自動車：旧サテライト横にくるみ会駐車場がありますので、そちらをご利用ください。  
駐車場からぽぽろまで、徒歩5分

### 2階がぽぽろです！



旧サテライト隣が駐車場となります。

### ○地域生活支援センターぽぽろ

新住所：砂川市西1条北5丁目1-17

電話：0125-55-3101

FAX：0125-55-3102

### ○地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

開所時間：平日9:30~15:30

