

## 地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

### ボッチャ初体験

8月、滝川人権擁護委員協議会の人権擁護委員の皆さんの協力を得て、パラリンピックの正式種目にもなっているボッチャを体験しました。ボッチャ初体験の人も多く期待と不安が入り混じっていましたが、競技の説明を聞き実際にやってみると…とってもおもしろい！ハマります！

ゲームはぽぽろとくるみの利用者・職員に人権擁護委員を加えた3人ずつのチームで対戦。人権擁護委員協議会では高齢者施設や障がい者施設などでボッチャを通じた交流をしているそうで、さすがの上手さでした。気さくな方が多く、楽しい時間を過ごすことができました。

初めての企画でしたが、ボッチャの楽しさを実感することができ、また人権擁護委員という身近に相談できる人がいることを知るきっかけにもなりました。ありがとうございました！

昨年夏の東京パラリンピックで認知度をあげて今回の体験会が実現されました。

ウォーキングが好きな私にとっては、程良い疲れ＋脳トレの要素を含んだ健康にいい競技だったと思います。ボッチャ体験会は大変面白かったです。

人権擁護委員会の皆様方、貴重な時間をありがとうございました。

たきりゆー

ぱっと見簡単そうだったけど、いざやってみると球に近づけるのが大変でした。思ったように飛ばなかったりぶつけられたり、奥深かったです。H



### お泊り会、開催！！

2年ぶりにサテライトでお泊り会を開催しました！ストラックアウトやジェスチャークイズなどのレクリエーションを楽しんだり、豪華で美味しい夕食を食べて花火を見に行ったり、夜遅くまで語り明かしたり等、大盛り上がりの1日となりました。



今回、実習のプログラムの一環でお泊り会の日に行われるレクリエーションの企画・運営をさせていただきました。今年はメンバーさんの中から実行委員を募集して、3名の方と一緒に準備をしました。みなさん時間も限られた中で、一生懸命レクのことを考えて下さいました。おかげで本番もみなさんに喜んでもらえるようなレクができました！実行委員以外のメンバーさんやスタッフの方々のご協力によって成功させることができました。私にとっても貴重な体験であり、いい思い出になりました。

名寄市立大学 4年 高瀬



## ～歩こう会～

今年もたくさん歩いて、いろいろな場所へ足を運んでいます♪



ポップアート展で  
芸術鑑賞



親水公園に水車を  
見に行きました！



あまとうみにで  
スイーツを堪能♪



ドーナツ cafe 豆豆で  
お買い物

## ～料理・ランチ～

料理教室やランチタイムではサテライトメンバーも調理に参加し、ピザや生姜焼きなどの美味しい料理をたくさん作ってきました。



## ～パークゴルフ in 新十津川～



4名参加し、2チームに分けて楽しみました。芝生が気持ち良かったです。また行きたいですね。

## ～刺し子を作ってみました～

余った布を活用し、刺し子をしてみました。

針を持つのが小学校の家庭科以来という方もいましたが、上手にできています！



おしゃべりをしながら1針1針進めるのが楽しく、出来上がったときは達成感でいっぱいでした！

T. A

面倒だと思いましたが楽しかったです。出来上がったものは早速布巾として使っています。

H. K



# 障がい福祉サービス～訓練・居場所編～

前回のかわら版（第83号）では、仕事がしたい人や就職を目指したい人が利用できる障がい福祉サービスについて紹介しました。今回は、居場所がほしい人、身の回りのことに介助が必要な人、仕事したいけどまだ自信がない人などが日中利用できる障がい福祉サービスを紹介します。

## 自立訓練（生活訓練）

自立した生活を目指して、食事や家事など、生活を送る上で必要なスキルの訓練をします。

調理実習や軽作業などを通して自分の力を高めたり、通所することで生活リズムなど生活を整えていきます。

また、体調を整えたり体力をつけたりして、就労など次へのステップアップを目指します。

## 自立訓練（機能訓練）

地域で生活を送る上で、身体機能や生活能力の維持・向上のため、理学療法や作業療法のリハビリテーションを行ないます。

※現在、中空知にこのサービスを提供している事業所はありません。（ワムネット調べ）

## 生活介護

介護が必要な人を対象に、創作活動や生産活動、余暇活動を提供しています。

中空知にある事業所では、野菜の皮むきやうどん作りなどの軽作業をしたり、創作活動やカラオケなど余暇活動を行なっているところがあります。

## 地域活動支援センター

仲間とおしゃべりや遊びを通して交流したり、自宅や家族から離れてほっと一息ついたりなど気軽に利用できる憩いの場所です。

他の福祉サービスと組み合わせて利用することができ、仕事が終わった後や休みの日に利用する方も多いです。

障がい福祉サービスの利用を考えている方、自分に合っているものはなんだろうかと悩んでいる方、ぼぼろでは相談を受けています。

中空知にある日中利用できる事業所は、次号以降で紹介していきます。楽しみに！

## 幻聴と暮らすということ

本来聞こえるはずのないものが聞こえてくるという幻聴。その幻聴とどう向き合い、対策をとって暮らしているのか、実際に幻聴を経験している方々にお話を聞いてみました。

私の場合は朝起きた時に、母の声で「起きなさい！」と聞こえてきて、母に確認しても「何も言っていないよ」と言われて、幻聴だとわかりました。この症状はずっと昔から続いています。こういう時は頓服を飲んで落ち着くようにして、ここ1か月ぐらいはこの症状が出ておらず、今は落ち着いています。

Y. S

私はアパートに住んでいるのですが、上の階から同年代ほどの声が、男女問わず頭の中に直接響くように聞こえてきますね。母やぼぼろの職員さんからのアドバイスをもとに、ラジオで音楽番組を聞いたりして外界の音をシャットアウトすることで、いくらかは気を楽しむことができます。

H. F

去年のことなので、内容までは詳しく覚えていないのですが、誰かも分からない声で自分のことを話している声が響いていましたね。家にも落ち着かず、声が聞こえなくなるまで黙って過ごしていました。

今はどういうわけか全く聞こえなくなったのですが、今まで聞こえていたものが急に聞こえなくなったのが、少々怖いですね…。

M. K

# ピアサポーター活動を紹介します

暑かったよ～  
伊藤



実習に来ていた名寄市立大学の  
高瀬さんがばたおちゃんを  
作ってくれましたよ。



花火とひまわり、  
夏の風物誌をモチ  
ーフにしました。  
何枚もの写真を有  
効に使い、夏を表  
現できたと思いま  
す。 鈴木

夏号のピアさぽ通信が完成しましたので載せました。  
近隣の市役所や病院に置いてます。  
すでにご覧になっている方もいるかもしれませんね。



夏では花火と花のひま  
わりを楽しむことがあ  
ってよかった。熊谷

ふくいばたを沢山の人  
に手に取ってもらえる  
ようにインパクトのある  
記事や写真などを載  
せたいです。 大江



今回は5人のばたおちゃんがいます。みなさんはどの子がお気に入り  
ですか？時間のない中ピアサポーターのメンバーが頑張って作成しま  
した。  
もし、見かけたら手に取って読んでみて下さい。

砂川市立病院と砂川市役所に配  
達して来ました。やっぱり直接  
渡せるのはいいですね。

コロナの状況を見ながら少しずつ外  
部と交流を図っていきたいですね。



## ○社会福祉法人くるみ会 地域生活支援センターぽぽろ

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

