

地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

新型コロナウイルスの感染が再び全国的に拡大してきていますが、みなさん、いかがお過ごしでしょうか。サテライトは、国の緊急事態宣言が発令されている間はみなさんの安全を第一に考え閉所していましたが、6月から感染予防に取り組みながら再開しています。限られた空間の中で、密な状態にならないよう気をつけ、さまざまな活動をしています。詳しくは、毎月発行のプログラムにてご確認ください！



歩こう会

歩こう会では、30分～1時間ほど砂川の街をみんなで歩いています。時々、ソフトクリームを食べに出かけたりもしています♪

昨年は、歩いた距離を足して「北海道一周」を目指し完歩することができました。今年度は、さらに大きな目標として、「日本縦断」を目指しスタートしていたところです。

体力に自信がない方も、短いコースから始めてみませんか？



ランチタイム

ランチタイムは人気のプログラムです。それだけに多くの方が同時に集まる状況です。

現在は、時間帯と人数を区切り実施しています。ご協力をお願いします！

8月の予定

24日(月) 冷やし中華

前日までの申し込みです。

詳しくはプログラムをご覧ください。

パークゴルフ

夏～秋にかけてはパークゴルフもしています。7月は3回プレーしました。慣れていない方も初心者の方もみんなで楽しんでいます。

今年はより多くの方に楽しんでもらえるよう、クラブを増やし、左打ち用も用意しています。一度参加するとハマるかも!?



畑 野菜作り

今年も、ぽぽろ裏の畑で野菜を作っています。トマト、ナス、きゅうり、ピーマン、ズッキーニなどは収穫が始まり、スイカも小さな実ができてきたところで楽しみです。

収穫した野菜はサテライトで食べたり、安価で分けたりもしています。



～サテライト利用にあたってのお願い～

- ①次の場合は利用を控えてください。
 - ・37.5℃以上の発熱がある
 - ・咳など風邪症状がある
 - ・そのほか体調不良時
- ②サテライトではマスクの着用をお願いします。
- ③こまめな手洗い、手指の消毒をしましょう。



ボウリング

1年ぶりにボウリングを楽しむことができました。熟練の方から初心者の方までたくさんのメンバーが参加し、ピンを一気に倒して喜んだり、思わず「惜しい！」とみんなで言ったりと、大盛り上がりでした。

サテライトに戻って、トップ2人とブービー賞の表彰式を行いました。受賞された方々、おめでとうございます。是非、また皆さんと一緒にプレイしましょう。



今回ボウリングに参加して、なんと約20年ぶりにボールを投げました。少し疲れたけれど、たくさんピンを倒すことができ、楽しかったです。自己記録も更新できてビックリしました。また次も参加したいと思います。

(E. M)



サテライトお泊り会

恒例となってきたサテライトお泊り会を今年も開催！今年は、やはり新型コロナウイルスの影響もあり、そもそもお泊り会を実施してもよいものかとも考えましたが、どのような形であれば安全にできるか検討を重ねました。

日中は、ピアサポーターに企画運営を依頼し、「ぼぼろ縁日」を開催しました。的あてやヨーヨー釣り、千本くじ、スリッパ卓球大会など、あいにくの雨模様でしたが、お祭り気分を楽しむことができました♪

夕食はみんなで焼肉を食べ、その後は花火をしたり、お菓子をつまみながらお話ししたり、麻雀やウノをして盛り上がったりと、それぞれの時間を過ごしました。

あっという間に深夜になり夜が明けてしまいました。

来年もまた、こうした時間をすごしたいですね。



<サテライト利用者の声>

6月からサテライトを利用し始めました。はじめは、どんなところかわからず不安もあったけど、ピアサポーターやスタッフが一緒に来てくれて心強かったです。

サテライトでは、歩こう会やパークゴルフ、ボウリングに参加しました。歩こう会やパークゴルフは、歩くことが大変です。パークゴルフは2回目だったけど、入らずに何度も打つのでたくさん歩き、歩こう会では、歩くのが遅いのでみんなに迷惑をかけているのではないかと感じてしまいます。いっぱい歩いたのに万歩計のカウントが少なくがっかりもしました。ボウリングは、今回は軽いボウルにしたら指が入らなかったの、今度は重くても指が入るボウルを使い、ガターレーンなしでやってみたいです。

サテライト楽しいです。体力もついてきました。自信もついてきました。まだ人の名前を覚えていないけど、自分から「オセロを教えてほしい、トランプを教えてほしい」と声をかけています。サテライトに通い、次は私に合う仕事をしてみたいと思っています。

(H. K)

～新センター長が就任しました～

この度4月1日付で、縄井詠子前センター長の後任として、地域生活支援センターぼぼろセンター長に就任いたしました田澤智晴と申します。

平成27年より前センター長の下で、ぼぼろの相談支援員として勤務しておりましたので、ご存じの方も居られるかと思えます。その前は同法人の自立支援施設ぐるみの支援員として、7年ほど勤めておりましたし、さらに前は知的障がい者の支援施設で17年と、大学を卒業以降、福祉畑でお世話になり続けております。

さて、今年に入ってから猛威を振るい続けている新型コロナウイルスの影響で、私たちの生活は大きく様変わりをしました。緊急事態宣言こそ解除されていますが、都市部を中心とした一部の地域では現在でも感染者は増加傾向にあります。感染予防に細心の注意を払っても、見えないウイルスに不安を抱えたまま生活しなくてはなりません。普通に生活することが難しい世の中になってしまいました。

新型コロナウイルスは、当センターやサテライトの活動にも大きな影響を与えています。飛沫防止や感染予防のための対策は勿論のこと、以前行っていた大勢が一堂に会するような、会議や研修、イベントなどは難しくなりました。

このような状況下ですが、「こんな時でもできる事」や「こんな時だからこそできる事」を模索しながら、スタッフ一同精いっぱい取り組んで参りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



～新職員の紹介～

今年度4月から地域生活支援センターぼぼろに勤めております、川村竜暉かわむらりょうきと申します。

入社してから早くも4か月が経過しました。慣れないことも多く、学ばせていただくことばかりですが、それが楽しくも感じる日々です。

以前は名寄市の大学に通い、福祉について勉強していました。そこで得た知識・経験等を、今後の活動に生かしていきたいです。

また、私は人とゲームをすることが好きです。様々なゲームを通して、より多くの方々と交流を深めたいと考えています。なので普段のサテライトでも、メンバーさんに教えられながら、トランプや麻雀等に参加させていただいています。

まあ、今のところは負け続きですが…これから、どうぞよろしくお願ひします。



今年度からぼぼろに入社しました、石塚友梨いしづか ゆりです。

入社して早4か月。サテライトを中心にたくさんの方々とお話をしたり、ゲームをしたり、プログラムに参加したり…楽しく過ごさせていただいています。

福祉の専門学校を卒業しましたが、まだまだ未熟で勉強しながらの毎日です。

私は旭川市で生まれて、昨年度までは札幌市で暮らしていました。砂川市はほとんど初めての地。休日を利用して市内をあちらこちらドライブしています。

食べることが好きなので、ドライブしながら色々なお店を回りました。北菓楼の水まんじゅうがとても美味しかったです。ツルっとしたのと越しにサッパリめの餡で、まさに今の季節にぴったりのお味。

今後は砂川市だけではなく、中空知十市町、上川方面へと足を延ばそうと計画中です。なにかおススメがあったら教えてください。

改めまして、今後ともよろしくお願ひいたします。



どうぞ、よろしくお願ひします！

ピアサポーター活動を紹介します

ピアサポーターになって5年目になります。
今年度はサテライトの行事などで、みんなで一緒に楽しめる企画・運営に積極的に関わりたいと思っています。

また私たちが生活する中で辛いことや困っていることを、一緒に考えたり話をしたりしたいです。
力不足の私ですが、よろしくお願ひします。S/B

自分の病気と向き合う。難しいとは思うけど、がんばりすぎない程度に生活する。

あいさつは、大事だと思うので大きな声でハッキリと話す。

人には優しく。^{こころざし}志は高く。

困っている人を見かけたら、手を差しのべる。人と人とのつながりを大切にしたい。S/O

はじめまして、今年からピアサポーターになりました。私は適応障害という病気になりましたが、今回ピア活動を始めることになりました。

コロナの影響で本来の活動ができないことは残念ですが、ぼぼろの方々、ピアサポーターの方々と共に頑張りたいです。これから、よろしくお願ひいたします。T/I

去年、移動サテライトに参加して、患者さんと将棋などをしました。患者さんから「またやりたいなあ」と言ってもらい嬉しかったです。この移動サテライトが、ピア活動の延長なのかなあと思いました。

実際にピアサポーターとして同行支援をし、最初は不安でした。しかし、すでに経験しているピアサポーターからアドバイスをもらい、自分にもできそうだと思います。

まだ分からないことがあるけれど、今年1年いろんなことを経験したいと思います。M/K

ピアサポート活動を始めて6年目になります。今まで退院した方の買い物同行や、体験発表、交流会をしてきました。

実は、私自身、活動をしている時に元気がでないことがあります。そんな時、交流会に参加をしてくださる方が元気になっていく姿を見て、勇気づけられることがあります。

ピアサポート活動でお互いが支えあい、その和が広まるような活動が出来たらと思っています。Y/F

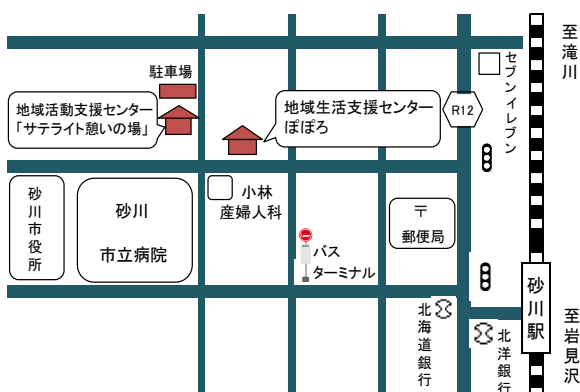
今年度は新型コロナウイルスの影響でピア活動にも制限がありますが、その中でも私にできる精一杯の活動ができれば良いと思っています。

一つ一つの活動を大切にしたいと思います。N/Y



今年度はこちらの6名で活動します。

よろしくお願ひいたします!!



○地域生活支援センターほぼろ

住所：砂川市西3条北4丁目1-3

電話：0125-55-3101（8：45～17：45）

○地域活動支援センター「サテライト憩いの場」

住所：砂川市西4条北4丁目1-20

電話：0125-54-1651（9：30～15：30）