



地域活動支援センター BASE24

今月より、地域活動支援センターBASE24”が24条駅側に出来ました！4番出口から徒歩3分。BASE24では、あなたの想いを大切にします。想いを聞かせてください。一緒に形に変え、一緒に育てていきましょう。

※ 地域活動支援センターとは一般企業等に就労することが困難な在宅の障がいのある方の社会参加を目的とし、軽作業や日常生活にかかる支援等を行うところです。

利用について

- ・ 利用条件は精神科に通院している15歳以上の方。または障害者手帳を持っている方。該当しない方は相談してください。
- ・ 利用料は原則無料。プログラムにより参加費が必要な場合があります。
- ・ 利用までの流れは、見学・体験後に契約となります。
- ・ 一日の利用時間や月の利用回数は自由です。スタッフと相談しながら決める事も出来ます。



どんな過ごし方ができますか？

- ☘ お茶を飲みながら、雑談しながら、ゆっくり過ごすことができます。
- ☘ 興味のあるプログラムに参加することができます。
プログラムと一緒に作っていく事も出来ます。やってみたい事、興味がある事を教えてください。
- ☘ 自分のペースで、自分のやりたい事（自主活動）を行うことができます。
例えば：絵を描く、編み物をする、何かを作る、パソコンを使って何かをする、学校の宿題をする、資格の勉強、などなど興味のある事、やりたい事をBASE24で行うことができます。
自主活動も職員がお手伝いします。相談してください。
- ☘ なじみの利用者様やいつもいる職員と交流を持つことができます。
- ☘ 新しい出会いや交流を求めることもできます。

BASE24が大切にしていること

私たちは、精神的な病気のある方、精神の障がいがある方が、地域で安心して暮らし続ける事が出来るように応援したいと考えています。また日中活動先がなかなか見つからない人にも、選択肢の一つとして選んでもらいたい、との思いから地域活動支援センターを作りました。

利用者様の、もう一つの居場所となれるよう、変化しながら進んでいきます。

また地域活動支援センターでは、利用者様のリカバリー（人生の回復）とストレングス（その人の強み）を大切に、必要な支援を行っていきます。そして、利用者様が求める自己実現に向かっていけるように応援していきます。

BASE24ができること

精神的な病気や障害を抱えながら地域で暮らす方々が、自分らしく安心して生活していくことを応援します。

- ☘ ゆっくり出来る居場所があります。
- ☘ さまざまなプログラムを用意しています。
- ☘ 仕事の事、生活の事、対人関係の事など幅広く相談できます。
- ☘ 利用者様が求める必要な情報提供を行います。



＜ 基本情報 ＞

令和3年8月2日開所

開所時間

平日：11時～18時開所 土曜：9時～17時開所

【 休み 】

日曜・祝日 水曜・土曜隔週休み

地域活動支援センターBASE24

〒011-0023 札幌市北区北23条西5丁目2-39 N23ビル5階

TEL：011-299-3704 fax：011-299-3708

Mail：base24@north-act.jp

ハイサイ！8月から north-ACT に入職した「横森」です！
 趣味は旅行！というよりも沖縄が大好きで毎年行っていました。
 2019年の春が最後になってしまいました。今は Youtube で沖縄気分を味わっています
 (早く現地に行ける日が来てほしい！)。
 また、市内にもアンテナショップや沖縄料理店があるので、沖縄への想いを発散することが
 できています！
 長年「欲しいなあ～」と思っていた沖縄の楽器「三線(さんしん)」を、去年とうとう購入し、た
 ま～に弾いています。
 こんな状況下ですが自宅でも沖縄の雰囲気味わえるので「良い買い物をしたな～」と大満
 足です(^_^)
 みなさんの耳に届けることができるよう練習していますので、ぜひBASE24に聞きにきて
 くださいね♪癒しをお届けします～♪
 札幌生まれ、札幌育ちの「なまら」道産子の横森でした！
 ※ 特別企画【わ～り～】を探せ Ver.3!
 今回の広報誌にも【わ～り～】さんが隠れているので探してみてください！
 答え合わせはスタッフまで！

広報 わくわくワーク vol.6

～ 今月の特集 ～

- ・“BASE24”について
- ・わくわくクッキング
- ・ノースアクトの仲間たち！
- ・るぅ～の4コマシリーズ

レンジでできる！

簡単！スタミナ豚キムチ丼

必要時間:5～10分 難易度★☆☆☆☆(初心者でもできる)

材料(1人分)

ニラ：1/4袋

豚薄切り肉：ニラと同量くらい

もやし：ニラと同量くらい

キムチ：大きいスプーン2杯分くらい

※食材の量はざっくりで大丈夫！

焼肉のたれ：大さじ2

卵黄：1個

白ごま：小さじ1

作り方

1. 豚肉、にらを一口大に切る。
2. 耐熱容器に、切った豚バラ肉、にら、もやし、焼肉のたれを入れ、レンジで2分温める。
3. 温めた2にキムチを加え、混ぜて、追加で1分温める。
4. ご飯の上に盛り付け、真ん中をくぼませる。くぼみに卵黄をのせ、白ごまを全体にふりかける。

5. 完成！



わくわく クッキング！



テーマ 【 夏 】

～ 今回は夏をテーマとした作品をフェルトにて作って頂きました。