

みんなの らいふ

前橋市自立支援協議会広報 みんなのらいふ 第4号

発行日 平成26年2月1日

題字：石田 ヨシ子 様（前橋市難病友の会）

発行元：前橋市自立支援協議会

お問い合わせ先：

前橋市障害福祉課 前橋市自立支援協議会

広報啓発ワーキンググループ事務局

電話027-220-5713 Fax027-223-8856

ホームページ <http://www.city.maebashi.gunma.jp/kurashi/42/125/139/p002057.html>



休日は・・・どのように過ごしていますか ～ 余暇活動～



学校や仕事が終わった後、また、土曜日や日曜日・・・どのように過ごしていますか。家族と共に、外食やドライブに出かけたりと、楽しい時間を過ごす方もいるでしょう。

「余暇」とは、空いた時間などを意味する言葉ですが、人間成長のための時間として用いられる場合もあります。

潤いのある充実した生活をおくるために、気軽に参加できる活動へ出かけて、興味や関心を持つことを広げてみてはいかがでしょうか。

前橋市内には、障害者を対象としたサークル活動やグループ活動があります。合唱・吹奏楽・和太鼓などの音楽活動や、ダンス・テニス・サッカーなどのスポーツなど、様々な分野の活動が行われています。

◆ご利用ください◆

障害者教養文化体育施設 前橋サン・アビリティーズ

障害者の機能回復や健康増進に加え、教養文化、コミュニケーション、スポーツ、レクリエーションを目的としてご利用いただけます。

住 所：前橋市上佐鳥町539-2

電 話：027-265-4125

休 館 日：月曜日、12月28日～1月4日

開館時間：日・祝 9時～17時

上記以外 10時～21時

サッカーを楽しもう！

◆社会人サッカークラブ紹介◆



<問い合わせ>

TSUBASA FC

担当：斎藤 電話：090-1454-6044



「TSUBASA FC」は、18歳～40歳の知的障害者を中心として構成されているサッカーチームです。毎週日曜日の午前中に練習を行っています。現在のメンバーは、約30名。学生ボランティアやサポーターズクラブ（保護者）の支援を受けて運営しています。メンバーは、練習や試合などを通じて、選手同士やスタッフとの交流を行ったり、チームの運営をみんなで行うことにより協調性、自発性、主体性を身に付けています。活動を通じて、ひとりひとりが貴重な経験を重ねています。

A君の一日（特別支援学校高等部、療育手帳を所持）

～ 福祉サービスの利用例 ～

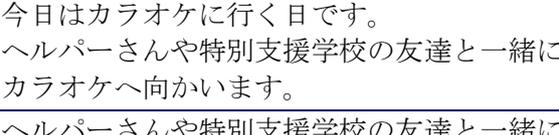
【平日】

時刻	スケジュール		
6:00	起床		
6:15	洗面・トイレ・着替え		
6:30	朝食		
7:30	登校		
8:15	学校		学校では教科学習、制作活動・作業、日常生活の自立に向けた取り組みや文化面（音楽・絵画等）、コミュニケーション方法など先生がいろいろ教えてくれます。高学年になると就労支援施設などで、卒業後に向けた職場実習も行います。
14:00	放課後等デイサービス事業所へ	放課後等デイサービス事業所へ向かいます。	
14:30	放課後等デイサービス ※詳細は次項を参照		お友達とのかかわりやコミュニケーションなど大切に支援します。散歩や描画、調理やレクリエーションなどいろいろな経験ができます。
17:00	帰宅		

【休日(第1週:プール)】

時刻	スケジュール	
9:00	移動支援（個別支援型） ※詳細は次項を参照	
9:30 ～11:30		
		今日はプールに行く日です。ヘルパーさんと一緒にプールへ出発します。
		ヘルパーさんと思いきりプールで泳ぎます。楽しみながらの健康と体力づくりです。

【休日(第2週、第4週:カラオケ)】

時刻	スケジュール	
9:00	移動支援（グループ支援型） ※詳細は次項を参照	
9:30 ～11:30		
		今日はカラオケに行く日です。ヘルパーさんや特別支援学校の友達と一緒にカラオケへ向かいます。
		ヘルパーさんや特別支援学校の友達と一緒にカラオケを楽しみます。

【休日(第3週:家族と過ごす)】

時刻	スケジュール	
11:30	家族とレストランへ	今日は家族と食事に行く日です。家族と一緒にレストランへ向かいます。
12:00 ～13:30		レストランで、おいしい食事と家族団らんを楽しみます。

A君の利用している福祉サービス

サービスの種類	内容
放課後等デイサービス	放課後や夏休みなどの長期休暇中に、生活能力の向上ために必要な訓練や社会との交流の促進、放課後の居場所作り、その他必要な支援を行います。
移動支援	①個別支援型・グループ支援型 屋外での移動に困難がある障害者（児）に対し、外出のための支援を行うことで、地域での自立生活、社会参加を促します。余暇活動にも利用できます。 ②自立支援型 一定期間の訓練を行うことにより単独で通学が可能になると見込まれる場合の移動の支援をします。

A君が卒業後に利用する可能性のある福祉サービス

サービスの種類	内容
生活介護	常に介護を必要とする人に昼間、入浴、排せつ、食事の介護等を行うとともに、創造的活動又は生産活動の機会を提供します。
就労移行支援	一般企業等への就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練を行います。
就労継続支援	①A型（雇用型） 雇用契約を結んだうえで一般企業へ就職するために必要な知識の習得や、能力向上のために必要な訓練を行います。 ②B型 雇用契約に基づく就労が困難であるものに対して、就労の機会を提供します。
地域活動支援センター	概ね15歳以上の身体・知的・精神障害者を対象に、創作的活動又は生産活動の機会の提供、社会との交流の促進、その他障害者が自立した日常生活及び社会生活を営むために必要な支援を行います。

※その人に必要な福祉サービスを利用することで、豊かな人生を歩むことができます。サービスの利用についてのご相談は、お近くの相談支援事業所をご利用ください。

おでかけはたのしい



Q 「ヘルパーさんと、どこに出掛けますか？」

A 「ショッピングセンターにバスや電車で行きます。買い物を楽しんだり映画を見ます。頑張っていて、大好きな洋服をたくさん買いたいです。」

◎行きたい場所やチャレンジしたい事がたくさんあると、笑顔で答えてくれました。

就労移行施設「ゆずりは」 渡辺さん

<渡辺さんの移動支援の使用について>

月に2回、渡辺さんが行きたいところへ出掛けます。小銭を含めて5千円程のお金を用意して、バスや電車などの公共交通機関の利用方法や目的地でのお金の使い方を学んでいます。家族以外の人と行動する事により、自分で物事を決める機会が増えて、自信と自立を促し、行動範囲を広げることができます。

<移動支援サービスとは>

知的障害などによって一人では外出が困難な障害者が、余暇活動などで外出するときにヘルパーが付き添うサービスです。利用を希望する場合は、前橋市障害福祉課（前橋市保健所1階）で申請手続きを行ってください。

牛乳パック上部の凹み（ユニバーサルデザインの紹介）



「パックの上部の片側だけに切欠きがある事に気が付いていましたか？」

「あっ本当だ！！」

この凹みは、どちらが注ぎ口側か目が見えなくても判るようにとの意味があります。ジュース等の牛乳以外のパック飲料には無く、500ミリリッ

トル以上の牛乳パックだけに付いています。これは視覚障害者からの「他の飲み物と牛乳が判別できるように」との要望に応じて2001年から始まりました。スーパー等で他の飲み物と間違えずに買える事はもちろん、家庭でも間違えてコーヒーにジュースを入れてしまうこと等の防止にもなるそうです。

関連して“紙パックハンドル”というユニバーサルデザイン製品があります。握力の弱い人には1リットルパックは重くて掴みにくい物です。ハンドルは簡単に取付けられて、片手で楽々注げます。

これなあ～に？（便利な道具の紹介）

ん	わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
っ		り		み	ひ	に	ち	し	き	い
ゃ		る	ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
ゅ		れ		め	へ	ね	て	せ	け	え
ょ	を	ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お

答えは、

「文字盤（コミュニケーションツール）」

言語に障害があつて会話をすることが難しい人でも、この文字盤を使って目的の文字を指差していくことで、自分の意志を相手に伝えることができます。

文字盤の作り方は簡単！紙に50音表や単語表を書いて、厚紙や段ボールに貼ります。

自分でこのような道具を持ち歩いている方もいますので、知っておくと相手の伝えたい事が理解できますね。

他にも、携帯用会話補助装置として市販されている道具があります。日常生活用具として、支給対象となる道具もあります。詳しくは、前橋市障害福祉課までお問い合わせください。

福祉ハイヤー券をご利用のみなさんへ ～前橋市障害福祉課よりお知らせ～

平成25年度に福祉ハイヤー利用券をご利用の方で、引き続き平成26年度も利用対象となる方については、平成26年3月末に福祉ハイヤー利用券をご自宅へお送りいたします。

平成26年度の福祉ハイヤー利用券は、必ず平成26年4月1日からご使用ください。有効期間は平成27年3月31日までです。平成25年度の福祉ハイヤー利用券は、平成26年4月1日以

降は使用できませんのでご注意ください。

自動車税・軽自動車税の減免を受けている方（平成26年度に減免を受ける予定の方を含む）及び施設入所や長期入院により在宅でない方は利用対象外となりますので、すみやかに障害福祉課まで福祉ハイヤー利用券を返納していただくとともに資格喪失の届け出を行ってください。

編集後記

今回は余暇活動を取り上げました。私もお正月休みに余暇活動にいそしもうと思っていたら、あっという間に終わってしまいました。ところで、今年の干支は「午」です。馬は、「ものご

とが“うま”くいく」「幸福が駆け込んでくる」などと言われる、縁起のいい動物です。午年にあやかって、平成26年が皆様の飛躍の年となりますように。



挿絵：荒井 初恵 様（富士見作業所）