

ふれっと

2025
第65号

【ひろがね、かさなね、むさしののわ】



特集
新生活への
チャレンジングを
応援！

●アドバイザー

Lascaux (ラスコー)

●おまじない

ゆとり刺し子の手拭き

(ゆとりステイサービスセンター)

●たて糸おこ

「あめつち」柘植英則さん

●えすむがれっせ

仲間づくり

小池陽子

事務局での日々

中島彩理

●笑門来福

人生の新たな門出

●シン・ワンポイントアドバイス

体を温めてかせ予防

特集

新生活への“チャレンジ”を応援！

居住支援ユニットリエゾンは、武蔵野市内に5か所のグループホーム（せきまえハウス、きたまちハウス、くすの木、かしの木北館、かしの木南館）で構成されており、障害のある方が住み慣れたまちで、その人に合った暮らしができるように支援しています。

そのなかで、法人内のサービスを利用している方に限らず、武蔵野市在住の方を対象に男性はきたまちハウス、女性はかしの木北館で「チャレンジ自立生活事業」を実施しています。

「親元を離れて生活をしたい」「将来のためにグループホームの生活を体験してみたい」「自立生活やスキルの向上を目指したい」などのさまざまな希望をもっている方が、日常生活上の支援を受けながら自立体験をすることができる事業です。

→地図
P.8-AB

チャレンジ自立生活 年間計画

3月中旬～下旬 募集

募集情報は市報・法人ホームページに掲載されます。

4月上旬 選考

申込書を基に選考会議を行います。チャレンジ期間は1週間、2週間、1ヵ月、2ヵ月の4コースがあります。

4月中旬 選考発表

決定通知・非該当通知を郵送します。

6月以降 チャレンジ実施

ご利用者の皆さまにとって充実したチャレンジ生活になるよう、利用前・利用後の関わりも大切にしています

チャレンジ体験中はどんな様子？



朝ご飯いただきます

体験する方のスケジュール

契約書類の確認

契約書・重要事項説明書などの契約に関する内容をご本人やご家族と確認します。

ご家族・ご本人との事前面談

普段の生活の様子や生活スタイル、要望などを確認します。体験中の目標を確認し、個別支援計画書を作成します。

職員：アセスメントシート作成

事前面談を受けてアセスメントシートに整理し、統一した支援を行えるよう職員間で情報を共有します。

チャレンジ体験開始

できることは何か、自分にとっての自立とは何かを探りながら生活を送ります。

モニタリング

ご利用者の生活を職員とご本人でモニタリングします。これまでの生活を振り返り、残りの生活の過ごし方について検討します。

チャレンジ体験終了

ご家族・ご本人との振り返り

体験中のご本人の様子や体験後のご家庭での様子の変化などを共有します。個別支援評価書に基づいて振り返りを行い、自立生活に向けた準備をします。

職員：まとめの文書を作成、関係機関へ配布

チャレンジ期間中の様子や事後面談の内容について相談支援事業所や各通所先と情報共有します。



朝の準備を終えて、お仕事へ出発！



洗濯の1シーン。
物干しにも挑戦していました

チャレンジ体験後にグループホームへ入居された方へ お話を聞いてみました



Jさん

- Q なぜチャレンジ体験を利用しようと思いましたか？
A 練習のため。いろんなことができるようになりたかった。
- Q チャレンジ体験での生活はどうでしたか？
A 緊張した。
- Q どんなことをやりましたか？
A 洗濯物をたたんで、荷物の整理とかして……。

- Q どのように過ごしていましたか？
A 職員さんといろいろな話をした。
- Q 楽しかったことは？
A 職員さんといろいろな話ができよかった。
- Q 不安・心配だったことは？
A お風呂のやり方がわからなくて。スイッチとか家と違うから。職員さんに聞いて教えてもらってできた。
- Q チャレンジ体験を終えてどうでしたか？
A 職員さんが温かく見守ってくれてよかったと思う。
- Q 実際にグループホームに入居してみて、チャレンジの経験は役立ちましたか？
A うん。職員さんが大切にしてくれた。職員さんとお話したことがよかった。



Mさん

- Q なぜチャレンジ体験を利用しようと思いましたか？
A 自立を目指すのと、いつかグループホームに入るため。
- Q チャレンジ体験での生活はどうでしたか？
A 一人で絵を描いたり、楽しめた。
- Q どんなことをやりましたか？
A 洗濯をしました。洗濯物をたたむのもやりました。

- Q どのように過ごしていましたか？
A 朝はマラソンをしたり、帰りはプールに行くなど、いつもと変わらないリズムで生活ができた。びーとの活動にもチャレンジをしながら参加できた。
- Q 楽しかったことは？
A 洗濯したり、部屋で絵を描いたり。
- Q 不安・心配だったことは？
A 周りの音や声が気になった。
- Q チャレンジ体験を終えてどうでしたか？
A 違う環境でも朝の生活をするのがよかった。
- Q 実際にグループホームに入居してみて、チャレンジの経験は役立ちましたか？
A 役に立っている。部屋でのんびりすることもできた。できることが一つ増えて、水曜日は掃除も新しく始めることができた。自分の部屋を持たれたことが嬉しかった。

チャレンジ自立生活事業を利用したご家族の感想 (家族アンケートより)



Aさん



- 将来的にグループホームへの入居を希望しており、本人のなかで親元を離れても大丈夫という自信をつけてほしいと思い利用しました。
- 言葉で説明してもわからない部分があるので、グループホームに入る前にチャレンジ体験できることは大変ありがたく貴重なことでした。

Bさん



- 緊張しやすい性格なのでとても心配でしたが、職員の方に本人の気持ちをよく聞いていただいたので、リラックスして過ごすことができたと思います。
- グループホームへの入居を本人が強く希望していますので、宿泊体験の経験を活かして自立した行動ができるように努力しています。

Cさん



- 家では親があれこれ口を出していましたが、いなければそれなりに自分でできていたようでした。職員の方にも必要なことは伝えられていて、生活できる力はあるのだとわかり安心しました。
- 本人はまだ自立ということが考えられないようです。期間も長く、本人にはつらかったようです。

Dさん



- チャレンジ体験後、家で食事の支度やゴミ捨てなどの家事の手伝いを以前よりするようになり、若干の変化が見られるようになりました。

Eさん



- 本人を含め何らかの障害をもつ方が共同生活する場であるため、当初は他の入居者との会話などコミュニケーションがうまく取れなかったことに戸惑いがあったようです。

Fさん



- 希望者が大変多いと思います。何度も体験していくなかで精神面の発達や暮らし方のイメージ向上が考えられるので、あまり間をあげずに利用できるとうれしいです。

チャレンジ自立生活を希望する人によって、ご自宅での過ごし方、障害特性などはさまざまです。私たちは、一人ひとりに合った過ごし方が支援できるように準備を行い、支援のなかでご利用者やご家族の方々が将来の生活についてイメージができるように心がけています。

チャレンジ自立生活を通して、ご利用者から「自立生活への自信がついた」「グループホームで生活してみたくなった」といったお話がありました。ご家族や他の事業所の職員からも、「親元を離れて生活しても大丈夫だったことに驚いた」など、チャレンジの経験で新しい発見についてお話をいただくことがあります。

生活の変化は、必ずしもご自身が希望した時に訪れるものではありません。チャレンジを経験された方が新しい生活の節目に立った時に、この経験が「新たな一歩を踏み出す勇気」になってもらえるように、支援していきたいと思えます。

opics

●トピックス

Lascaux (ラスコー)

→地図 P.8 -CDE



展示期間は令和7年3月31日まで

『Lascaux (ラスコー)』は、デイセンターふれあい・デイセンター山びこ・ワークセンター大地、生活介護3施設のご利用者による2m×4mの大きな共同作品です。2023年の秋に開催された第二回すぎなみ大芸術祭(主催:すぎなみアート・建築・デザインコンシエルジュ)に出展し、JR西荻窪駅の高架下の柱を飾りました。芸術祭のテーマが『高架下テロワール』(テロワール=自然環境)であり、高架下

の空間にふさわしい作品を目指し、タイトルに掲げたフランスのラスコー壁画をイメージしてさまざまな生物をモチーフにしてみんなで創作を進めました。

『Lascaux』は現在、武蔵野クリーンセンター2階ホールに展示していただいています。すぎなみ大芸術祭が終了し、次の展示先を探していた折、エコマルシェなどのイベントを通してお世話になっている武蔵野クリーンセンターで飾っていただけることになりました。グッドデザイン賞を受賞した素敵な館内での展示は、高架下とはまた違う見え方にもなり、新たな魅力が引き出されています。また障害者総合センターから近い距離にあり、見学にも行きやすく、ご利用者の皆さんと心地よい空間でのんびり作品を鑑賞することができます。

作品を通して生まれた多くの方とのつながりに感謝申し上げます。

(わくわくす武蔵野 土橋輝明)

むさし MONO

法人内で生み出される「もの」とその「もの」がたり

ゆとりえ刺し子の手拭き

ゆとりえデイサービスセンターでは、各洗面所に手作りの手拭きがたくさん置かれています。手拭きに刺し子で縫われているのは、生き物や花、食べ物や季節のもの。デイサービスの手芸活動で作っているこの手拭きは、デイサービス開設とほぼ同時期から作られ、使われ続けてきました。



展示コーナーの前で

材料になるのは寄付品のタオルと糸。ボランティアさんがタオルを手拭きの形にし、職員が下絵を描くと、好きな絵と糸を選んで模様を縫い上げるのはご利用者です。はじめは自信がない様子でも、ほとんどの方は手が覚えていくようにすすいと縫い進めます。色や縫い方も自分で考えるので、同じ絵柄でも出来上がりは個性的。完成したものはデイルームに飾り、一定期間が経つと本来の役割通り手拭きと

して使われます。地域のイベントへ出品することもあり、ゆとりえ内外で色々な人に見て使ってもらうことは、製作のモチベーションにつながっています。1回の手洗いにつき1枚の手拭きを使用し、使用済みのものはすぐに洗濯へ。手に取るたびに新しい絵柄に出合える手拭きは、手洗いの際の楽しみにもなっています。「これは猫?」「かぼちゃおいしそう。食べたいわ」。洗面台ではいつも、そんな会話が飛び交っています。

(ゆとりえデイサービスセンター

小野早紀子)



あめつちで陳列されるつむぐとの商品

「あめつち」は西荻窪駅からほど近くに位置する「大人の雑貨店」です。店内には、普段見かけない珍しいデザインの雑貨が並び、店主である柘植英則さんのセンスがキラリと光っています。

「他にないもの」をポイントに、私がほれ込んだ商品を買って付いています。うちの店は『何コレ?』という新しい出会いを求めたお客様に支えられていますので」と柘植さんが言うように、「あめつち」は不思議でつかみどころのないデザインが多く、非日常の異世界に迷い込んだようなワクワクした感覚

になります。どの商品もこだわりの抜いて作られたものばかりなのだそうです。

「お客様が購入を決めてレジに持ってきてくださったなら、その商品の詳しい説明をしています。購入を決める前だと変に先入観が入ってしまうですが、背景を知るとより愛着をもっていただけの商品を扱っているので。」

そんな「あめつち」の店内の一部コーナーには、つむぐとで制作されたバッグや洋服、靴などが並んでいます。柘植さんとつむぐとの出会いは、インスタグラムで見つけた粉袋のリメイクバッグ。一目ぼれして買いに行き、実際に使ってみたらすごくよかったので、「あめつち」にも入荷したのだとか。

「実物を見たくてつむぐとに買い付けに行った際に、法人武蔵野のご利用者が制作した商品だということを知りました。『だから迷いがいいのか』と妙に納得しました。いい商品がたくさんあるものだから、どんどん取り扱が増えていきました」と柘植さんは笑います。

つむぐとの魅力を、柘植さんはこう話します。

「自由にやっているところが、すごくいいですね。型にはめたり、縮こまるって面白くないから。Tシャツのデザインも、マスキングするなど品質を上げる工夫が見られつつ、少しはみ出しちゃったりしているところが、また愛しいです。」

今後はつむぐととコラボした商品開発にも取り組んでいきたい、と展望を話してくれました。

「つむぐとさんで、エプロンを作ってほしいです。エプロンなら、汚れたことが味になりますから。『使って汚して完成する商品』が欲しいですね。メーカーは大量に発注しないといけないですが、つむぐとさんは1点ものの商品を生み出すので、うちのお客様のニーズにも合っています。これからも素敵な製品を期待しています。」

(聞き手) デイセンターふれあひ 早川友紀

たて糸 よこ糸

よりよい地域づくりを
めざして活動している
団体等を紹介します。

あめつち

〒167-0042
東京都杉並区西荻北 3-13-1
TEL : 090-9841-1519
営業時間 : 11時～19時
定休日 : 火曜日

Instagram



つむぐとと出会うきっかけとなった
リメイクバッグを持った柘植英則さん

えすぷれっど

ちょっとひといき♪ 心がほっと温まるスタッフの日常をお届け♪

仲間づくり

→地図 P.8-G

武蔵野市障害者就労支援センターあいる

小池 陽子



職場訪問しました

先日、企業就労されているE様の職場を訪問しました。職場は電車で1時間ほどの場所にありますので、一日の半分は武蔵野市以外の場所で過ごしていることとなります。

その職場の上席の方が「『自立した社会人』を目指してほしい」と社員に向けてお話をされていました。安定し

た就労・お金の管理・地域との連携の3つが重なり、関わる人たちの協力で実現していくという内容でした。

E様は地域で必要なサポートを得て、社会人として自立することを目指しています。支援者と語り、相談のなかで解決の糸口を見つめる力をおもちです。

私たちは、「地域で暮らす」を支え、地域や企業と連携を図っています。連携とは、私なりの理解では、「その話をもっと聞かせてほしい」と、関わる方のお話に興味・関心をもつことから始まります。お話からその方の現状や必要な支援がわかれば、支える仲間となってくれる人の存在がわかるので、声をかけに行き仲間になってもいいです。そうしたはたらきかけを続けることで、つながる輪が強く大きくなるのです。

1人の支援者が全部を担うのではなく、仲間と連携する支援こそご利用者の必要とする支援になるのではないかと、日々の実践から学んでいます。

事務局での日々

事務局

中島 彩理

→地図 P.8-H



ご利用者Sさんの好きな言葉を一緒に紙に書いている場面

私は令和4年11月に入社し、3年目に差し掛かっております。入社した当初は、想定していたよりも業務の幅広さに驚きました。数年後の自分はどうなっているのか、不安に駆られました

が、目まぐるしい日々でもあり、気づけば今日を迎えております。ここまで

頑張れたのも、優しく見守り、ご指導してくださった皆さまのおかげです。感謝してもきれません。

苦勞しながら、慣れていくなかで仕事のやりがいや楽しさを感じる瞬間があります。それは、日常のお金の動きや、ご利用者の通所実績等を見ることが、その方の活動が見えてきたことです。一見ただの、経理精算・通所実績の登録の作業かと思われませんが、すべての事務にご利用者の活動が表れていると感じます。カフェに行ってお茶を楽しんだり、外へ活動に出たりと活動の様子を想像するのが楽しみになっています。

そして、今ではご利用者から声をかけていただきたり、名前を呼んでいただき、嬉しさでいっぱいです。また、日ごろの励みにもなっています。これからも、ご利用者の活動の一助になれるよう、より一層励んでまいります。

笑門来福

人生の新たな門出

新年、明けましておめでとうございませう。皆さま、年末年始はどうお過ごしになりましたでしょうか。法人では毎年「新年と二十歳を祝う会」を開催しています。今年も数名のご利用者が仲間たちやご家族の出席のもと、人生の節目を迎えられました。これからも、楽しい時間や大切な思い出と一緒に作っていききたいと思ひます。

昨年11月に開催した実践発表会におきましては、多くの関係者の皆さまにご来場いただき、また、温かい励ましの言葉を賜りましたこと、厚く御礼申し上げます。日頃の支援にしっかりと根付かせていくことで、多様化するニーズへの対応や武蔵野市の福祉の向上に努めてまいります。さて過日、新聞で「海洋熱波」という現象を知りました。地球温暖化が要因の一つで、台風被害の拡大や生態系への影響を懸念する記事でした。

これを読み、「シンク・グロバーリー、アクト・ローカリー」、すなわち「思いは地球規模で、行動は足元から」という標語が頭に浮かびました。一人ひとりが今できることを考え、それぞれの立場で取り組みを進めていく。

地域共生社会実現への歩みも同様と考えます。

(理事長 渡邊昭浩)

シン・ワンポイントアドバイス

体を温めてかぜ予防

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症と、季節性インフルエンザも流行する可能性があります。高熱や関節痛等を伴い、人によっては、重症化するおそれがあります。流行を防ぐためには、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策をしましょう。

- ① 十分な睡眠と規則正しい生活をしましょう。
- ② 室温、湿度の管理と換気をしましょう。
換気は1回5分以下を30分おきに。室温の変化を小さくできます。湿度は50%から60%、室温は20℃前後に。湿度を保つために加湿器の使用や、室内に洗濯物を干す。タオルを水が垂れない程度に絞り干しましょう。
- ③ 温かい食べ物を食べましょう。
冷えて緊張した体が緩み、血流がよくなり、リラックスして疲れも解消できます。バランスのよい食事を心がけ、体を温める根菜類、南瓜、人参、ゴボウ等を料理に取り入れてはいかがでしょうか。
- ④ トイレの後や帰宅時、食事の前は手洗いをしましょう。例えば、「もしもしカメよ。カメさんよ」の歌を2回歌いながら洗うと約30秒間です。歌いながら手洗いを習慣にしましょう。
(放課後等デイサービス 三浦希美代 看護師)

社会福祉法人 武蔵野 案内図

各施設は、
● 児童サービス
● 障害者サービス
● 高齢者サービス
に色・書体分けしています。また、A~Hは本誌に記事を掲載している施設です。



UD FONT ユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人に見やすく読みまちがえしにくいデザインの文字を採用しています。