

平成26年3月
10号

自立からの風 だより

発行
障害者支援施設 自立生活訓練センター
兵庫県神戸市西区曙町1070 TEL 078-927-2727(代) FAX 078-925-9229



目次

- 1 表紙 (職員集合)
- 2 20周年 ご挨拶
- 3 新任職員紹介、職員ペンリレー
- 4~5 利用者の声
- 6~7 行事報告
- 8 特集「私の好きな訓練」／編集後記

松本 裕法
私はロードワークが好きです。なぜかというロードワーク場所の神戸市西区王塚台は区画整理によって出来上がった街だからです。私は学校で土木のことを学びましたが都市計画については経験が必要なので、区画整理については全くわかりませんでした。今回区画整理で出来上がった街のきれいさを目で見ると都市計画の難しさが分かったように感じました。

中村 昭江
私は、PT (訓練室) 東先生の訓練が、好きです。毎日、朝5時30分から、自立訓練をしています。そうすることで、体が1日1日、自分の思う動きが出来てきます。少しずつですが、やれるまで、やろうと思う。

川西 文男
僕の好きな訓練は、レクスポといってレクリエーションスポーツです。ほぼ毎回卓球を僕はやります。卓球といっても何処を狙えばよいか色々考えながらするスポーツです。自分では最初の頃よりは上手になりました。

村上 和広
①GYM GYMについては下半身のトレーニング中心でマシンの活用他にない。
②応用操作 応用操作では毎回メニューが変わり、ほぼ全力で若い人との刺激が良い、また遊び心もあってやりがいがあるところ。

宮下 和樹
私の好きな訓練というもの変な話ですが、歩行系全般は積極的に取り組んでいます。入所当時は10分も歩けば休憩したり、時に転倒することも多々ございましたが、休まずに参加した甲斐があり、今は時間・距離・速度が向上しました。

吉田 優太
私が好きな訓練は「プール訓練」です。理由としては、3つ。①水中なので転倒の心配はない。②水中なので全身の筋肉を使える。③職員さんの違った一面が見られる。からです。興味のある人はぜひ参加しましょう!!

城崎 雅世
私が好きなプログラムは教習コースフリーウォーキングです。理由は廊下や体育館での車いす走行よりも力がある為、筋力や持久力がつくと思うからです。また、青空の下で走っていると、清々しい気持ちもなれます。

津野 聡織
私が好きな訓練はクッキングスクールです。家で実際にするように材料の使い回しなども考えて、実践的に出来たことがとても良かったです。揚げ物などの手のこったものも作れて楽しかったです!!

住吉 穂波
好きな訓練は、月曜2限目の教習コースを歩くフリーウォーキングです。毎週あるので、一週間ごとに比較ができ自分自身で体力のつき方などを実感することが出来るからです。更に来週はこのくらい頑張ろうと目標設定もしやすいので、私は自分が頑張れると思うこのプログラムが好きです。

玉寄 真也
歩行訓練が好きです。今は車いすなので、早く立って歩けるようになりたいからです。

近澤 智康
僕が好きなプログラムはOTです。僕は、前から手作業や物作りが好きです。OTでは、作業室の看板を作りました。他にもドングリでトトロを作ったり麻紐でストラップを作ったりしています。これからも作品造りを頑張っていきたいです。

大向 優貴
私の好きなプログラムはプールです。もともと泳ぐことが好きだったので、頸髄損傷になってから出来ないと思っていました。プログラムは泳ぐきっかけをくれたし、何でも挑戦してみるものだったので思えるようになりました。

洲上 良実
私は、坂道訓練が好きだ。みんな、もくもくと100Mほどの坂を上っている。坂の上には白いおっさんが、見守ってくれている。おっさんを見ると、なぜかほっとする。さあ、また上るか。

小笠原 雅文
空調の完備した室内にいると忘れがちになる季節感、そんな時は外に出てみよう。額に自由の風を受けて歩く。野良猫が丸くなって寝ている。野の花が風に揺れている。特に桜の頃は見事。ロードと坂道訓練が僕は好きだ。

石井 亮一
好きな訓練はロードとレクスポです。今は冬ですが、春になるとロード訓練も桜を見ることが出来ます。レクスポで色々なスポーツを覚えたので、訓練課から卒業して地元の公園で桜の下でロードしたり、レクスポをしたいです。

林 光貴
僕の好きな訓練は応用操作です。この訓練では主にこぎます。しんどいです!ただ内容はいろいろと体育指導員が工夫してくださって、しんどい中にも楽しさがあります!是非みなさんにも参加して欲しいです。

小林 真理子
私の好きなプログラムは坂道訓練です。理由は、上りきった後の達成感と下っているときの爽快感が得られるからです。

特集

利用者さんに聞く

「私の好きな訓練!」

編集後記
今回の広報誌では初めて職員写真を表紙に起用しました。新しいユニフォームも完成し、職員一同息の合ったチームケアを心掛けて、日々業務に取り組んでいます。また今年度の取り組みとして、広報用のDVDを制作しました。沢山の方々当施設を知って頂き、必要な方々に情報をお伝えできればと思っています。



クラブ通信
(カラオケクラブ)
カラオケクラブは現在約10名で活動しています。メンバーは20代から50代までの幅広い構成となっており、それぞれに自分の好きな歌や得意な歌を披露しています。レコーダー機器であるため少し古い曲が多くなりますが、皆さんも是非カラオケ部へ参加し、一緒に盛り上がりましょう。

自立生活訓練センター20周年



平成5年に開所した「自立生活訓練センター」は、平成25年10月で、20年を迎えました。昭和32年に神戸市須磨区に設置された肢体不自由者更生施設が、昭和45年に玉津福祉センター（現総合リハビリテーションセンター）の社会リハビリテーション部門を担う中心的施設として実績を積み重ね、その機能を発展させ、受け継いだのが、「自立生活訓練センター」でした。

お陰様で、多方面から、施設利用に関するお問い合わせをいただき、今では、満床（定員135名）に達する勢いが続いています。

さて、「自立生活訓練センター」は、平成19年の障害者自立支援法、そして現在の障害者総合支援法の下、自立訓練（機能訓練・生活訓練）等の機能をいかしながら、年間90件以上の復職や地域生活への移行等の成果をおさめています。また平成7年に開設した身体障害者運転訓練施設では、年間300件以上の習熟・移乗訓練の利用数があり、社会参加等活動範囲の拡大に貢献しています。

このように、当センターが兵庫県立総合リハビリテーションセンターの社会リハビリテーション部門の中核として担っています。その機能の充実・強化に向け、これから

も職員一丸となって取り組んでいく所存です。

福祉サービスが居宅サービスと施設サービ스에大別されていた時代とは異なり、介護給付と訓練等給付に、そして地域生活支援事業も加わり、障がい者の選択する範囲やサービスは多様です。これからは当センターが、選ばれる施設であり続けるためにも、常に満足していただける支援サービスを追求してまいります。

疾病や事故等が原因で主に身体に障がいがあり、退院後、社会復帰や社会参加のため、障がい者手帳や介護認定等の手続きのこと、ADLの自立のための訓練のこと、住居のこと、復職や就労のこと、福祉用具や福祉機器または自動車運転のことなど、その人の新たな人生設計の構築には、あらゆる角度からの調査、分析、そしてあるべき方向への開拓など、その内容は様々です。

これからも、利用者の社会参加・復帰への第一歩の後押しができるよう、施設をあげて取り組んでいきますので、今後ともよろしく願います。



「兵庫県芸術文化祭へ出展しました！」 支援員 澤田彩映

今年の出展作品は、ペットボトルのキャップと専用のパネルを使用し「キャップアート」に挑戦しました。

ご存じの方もおられますが、ペットボトルのキャップを集め、世界の子供たちにワクチンを届けようというエコキャップ運動があります。当施設でもそのエコキャップ運動に取り組んでおり、施設内のみならず他施設や一般の方からも沢山のキャップを回収し、業者へ届ける活動を行っています。

キャップアートの作製は、まずキャップの色の仕分け作業から始まりました。白・赤・黄色・緑などあらゆる種類があり、OT訓練のメニューとして取り入れ、また美術部の活動を通して作業を進めました。

それから下絵を選定し、全部で100枚のパネルを1枚1枚利用者の皆さんの手で仕上げていきました。パネル1枚は4×4の16個であり、仕上がりにどのような作品になるのかわからない状態でした。

さて、全ての準備が整いあとは順番に並べてパネルを繋げる作業です。だんだんと絵になっていくパネルを見て利用者の方はそれぞれに「絵になってきた」と歓喜し、自分の作製したパネルはあれだ、これだという話に盛り上がりました。

そしてついにキャップアートの完成、利用者の方より「最高の作品が出来た」というコメントを頂き、大満足の作品となりました。兵庫県芸術文化祭へ出展後、当施設の玄関ロビーへ飾る予定です。皆さん是非鑑賞下さい。最後に、「ご協力頂いた皆様ありがとうございました。」

行事報告

【自立の会懇親会】

平成25年10月24日、自立の会懇親会が開催されました。準備段階から利用者の世話役さんが関わり、食事内容を決めたり、賞品を購入したりしました。

当日は「シャングリラ」というグループを招き、中国楽器の生演奏を披露してもらいました。異国情緒溢れるシャングリラの世界に参加者全員が引き込まれました。その後はお楽しみみのピョンゴゲーム大会。ナンバーが読み上げられる度に歓声があがり大変盛り上がりました。そして何より利用者同士、職員との交流も深められました。



【芋ほり】

園芸部が中心となり平成25年5月に苗を植え、平成25年11月に収穫しました。大・小様々なサイズのサツマイモでしたが、沢山の収穫に大喜び！その日だけは園芸部の人数が倍増？！笑。焼き芋にしてみんなで美味しく頂きました。



【ランチアラカルト】

12月6日にランチアラカルトが開催されました。食堂にはいつもより少し豪華な料理が並び、数多くある中からお気に入りの料理を選んでいただきました。サンタやトナカイも登場し、大変賑やかで華やかな食事となりました。



【もちつき】

年の瀬も押し迫った12月26日、自立生活訓練センターの食堂にて新年の門出を祝う餅つき大会が行われました。

当日は3升のもち米を準備。食堂内には訓練センターが誇る力自慢たちの威勢の良い掛け声と杵と臼のぶつかり合う音が響き渡り、季節を感じるひと時となりました。



新 任 員 紹 介



支援員 林 尚美

25年10月より勤務しています林尚美です。一生懸命に訓練されている皆様を見て、私も頑張らなければ！と、毎日思っています。いたらない事が多いと思いますが、元気で頑張ります。よろしくお願いします。



支援員 藤本 ひろみ

昨年の11月より支援員として勤務させて頂いております。福祉関係の仕事は初めてで戸惑うこともあります頑張りますのでよろしくお願いいたします。

～ 職員ペンリレー ～

今から丁度1年前の2月頃、私はこの自立訓練センターに初めて来ました。まだ大学生だった私は、面接を受けるためリクルートスーツを着て、履歴書を持って張り切ってバスに乗り、玉津曙のバス停で降りると、まだ面接予定時刻より1時間も早かったため、隣のイオンの周りを何周も歩いて時間をつぶしたことを今でも覚えています。また、その日は社会福祉士の可否の発表日でもありました。正直、全く手応えもなく自信もなかったけれど、もしかしたら・・・という1%の望みをかけて携帯電話から合否発表のホームページを閲覧してみると・・・自分の受験番号はやはり、ありませんでした。

「もうすぐ1年」

面接前に見るんじゃないやなかった、面接で本当のことを言うべきか、どうしようか悩んでいるうちに面接の予定時刻になり、重い足どりで面接室へ向かいました。面接では、とにかく元氣良く挨拶して、自己紹介をしました。すると1人の面接官から私が最も恐れていた社会福祉士の受験について質問されました。嘘をつく余裕もなく、たった今合格発表をみて不合格だったことを伝えました。他にもいくつか質問をされて面接は終了しましたが、私はそのとき完全に不採用だと思いながら帰りました。数日後、採用の知らせを聞いて驚きました。だから私にできることを一杯頑張ろうと思いい、4月から支援員としての生活が始まりました。そこからもうすぐ1年が経とうとし

2階支援員 重松 莉奈

「利用者からの声」

がんばらなくてええからぼちぼちしてくください

清水 有希

なんで私がこの原稿を書く人選ばれたかわかりません。今までこれに載っている人の文章を読んだら、みんな自動車免許を障害を持って取得したり、プールやマラソンをしていたり、障害はあるけれど退所後復職した話し等でした。

この原稿を頼まれた時実を言うトイレに行きたくて急いでいたから、よく考えもせず、「あついいつすよ」と返事をしたのです。笑 あとでよくよく考えてみたら前述したようにプールも車もやっていない、退所したけど仕事決まっていな

い、うん、何もあてはまらない！どうしようです。笑
なんかしたこと・・・とりあえず、復職に向けてジタバタしましたかね。私の元の仕事は看護師です。リハビリをして歩けるようになったら仕事に戻れると思っ

ていました。
しかし、私には事故の後遺症で高次脳機能障害があります。沢山のことを覚えるのが難しい、情報を素早く処理できない等の症状があります。そのため、人命を預かる看護師は無理やろうと諦めていました。

そんな中ある職員さんが「諦めんと病院と話したらええやん。」と言ってくれました。その一言で悩んでいたけどこんな簡単なことやったんや、と前を向けるようになった。そこからジタバタが始まりました。

職員さん同行で病院と何度も面談をして想いを伝え、くいさがりました。まだ復職出来るのかの答えは出ていませんが、これでクビになっても後悔はないです。

約2年間で私がなんかしたなあと思いがたなることはこんくらいです。
なんかしたなあと言うより私がもらったものの方が多いです。

性別、年齢、障害が様々な中でこの人みたいになりたいって人や、笑いあえる仲間も見つかりました。その人達みんな事故や病気で大変な目に遭ってきたやろうから、今ご飯を食べて、お風呂に入って、ベッドの上で寝られることが素晴らしいことです。だから、それ以上がんばらなくてええから、ぼちぼち自分の目標をもって負けないでください。
それが一番難しいって最近気づきました 笑。

「楽しかった訓練生活」

田中 恵里

私は、リハビリテーション病院からそのまま入所しました。
最初の頃は、歩行器で入所しました。

その頃は、正直「こんな所に来て何になるねん。」「歩行器なしでも歩けるのに。」と早く復職することばかり考えていました。

その頃は、「会社にいきたい！」という一心で、自分の体のことや、お世話になった人達のことまで配慮が全然できていませんでした。

私は、会社の友達と4人でスノーボードに行つて、ケガを負ってしまいました。ケガをして約1ヶ月くらいはずっと寝たきりだったそうです。

私の両親や弟は、ほぼ毎日お見舞いに来てくれました。病院の頃は毎日、洗濯物をお母さんに持って帰ってもらっていたけど、自立生活訓練センターでは、自分で洗濯もするようになって親の有り難みを、改めて実感しました。

「みんなそれぞれ自分のペースがある」と頭の中ではわかっているつもりでも、実際に体がおいつかない現実を受け入れるには、かなりの時間を要しました。（現に、まだどこかで元に戻って欲しいという思いが消える日はありません。）

リハビリ出勤中に駅の踏切でコケてしまって、看護師さんやセラピストの先生たちを驚かせてしまったことも、今となっては良い思い出になっています。

施設に入所してしばらくしてから、ケガのせいで、右半分がほとんど見えなくなつてしまい、車も自転車も乗れないと、主治医の先生に告げられた時は、すごいショックでしばらく落ち込んでいましたが、私よりも、もっと重たい体の人も

いるんだ、と皆で励ましあいながら訓練を受けることができました。
4月15日からリハビリ出勤をするようになって、しばらくしてから、高砂から乗って来られる、おばちゃん達が私の障害に気づいてくれて、それからは私が降りやすい一番右の席をキープしてくれています。

自転車にも乗れないなんて。。。と最初の頃はショックで仕方なかったけど、考え方を一つ変えれば、良いこともあるんだなと、今はプラス思考に切り替えられるようになりました。

昨年末に行けなかった社員旅行にも、今年は参加できるので今から楽しみです。
これからも周りの人達への感謝の気持ちは忘れずにいたいなと思います。

