

# 自立からの風 だより

令和8年  
3月  
第25号

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 FAX 078-925-9229

ごあいさつ

自立生活訓練センター  
看護師長 下村 春美



退所された利用者様と入所されている利用者様へ、今年も素晴らしい一年でありますよう心からお祈り申し上げます。

平成5年11月1日、自立生活訓練センターは開設し33年目を迎えることができました。33年目を迎え施設の老朽化が進んでいますが、改修工事を徐々に進めており施設全体がリニューアルし綺麗になってきています。

また、平成7年4月より身体障害者自動車運転訓練施設を開設し、自動車運転訓練希望の方が多くおられます。今までは運転指導員1名で対応していましたが、今年度より新しい運転指導員2名増員され合計3名の運転指導員で自動車訓練できるようになりました。できるだけ多くの利用者が円滑に訓練ができるようになればと考えています。

さて、2月に入りすぐ雪がチラつく中、庭でたどたどしく鶯が鳴く練習をはじめていました。毎年2月中旬になると鶯の初鳴き（初音）をよく耳にすることはありましたが、今年は例年よりも早く驚きました。鶯は「春告鳥」（はるつげどり）と呼ばれ、四季折々に声を変えているそうです。冬から春にかけ練習で“ホーホ、ケキョケキョ”（ぐぜり）、春から夏はメスを呼び繁殖するため“ホーホケキョ”（さえずり）、秋から冬に縄張りを知らせ“チャッチャツ”（笹鳴き・地鳴き）、危険を察知し“キョキョキョケキョ、ケキョケキョ”、その季節や状況に応じて一年通して声を変えて鳴くそうです。冬から練習を積み重ね、春には力強く綺麗に“ホーホケキョ”と鳴いて自分をアピールするそうです。

寒い中、鶯が鳴く練習を耳にしながら、教習コースや所外訓練で車椅子や歩行練習をしている利用者様を思い出しました。毎年ながら、冬は悴む手足で訓練している姿を見て、転倒しないか風邪を引かないか心配になります。鶯の鳴き声が“ホーホケキョ”と聞かれるとやっと長くて寒い冬が終わりだなと安堵します。当施設の利用者様は病院の暖かい環境から寒さ暑さを体感しながら訓練に参加し、入所当初は体調不良で医務室に来ている利用者様も多いです。訓練を積み重ねて四季折々の環境に適応しながら行動範囲を広げてゆき、医務室には徐々に来られなくなります。退所する頃には不思議なぐらい風邪をひきにくい体になっています。

これからも四季折々を感じながら訓練を積み重ね、社会に羽ばたいていけるようサポートさせていただきますので、今後とも宜しくお願い致します。

令和7年11月、センターで大切に育ててきたさつまいもを収穫しました。

今年も総合リハビリテーションセンター内にある保育園『こじか園』の園児と共に収穫しました。

小さな畑ではありますが、今年は約30個のさつまいもが実り、実りの秋を感じるひとときとなりました。

収穫の際には、「大きいね」「かわいい形をしているね」と、自然と笑顔があふれ、畑は和やかな雰囲気になりました。一つひとつ丁寧に掘り起こしながら、みんなで育ててきた喜びを分かち合いました。

収穫後は焼き芋にいただきました。ほくほくとした食感としっかりとした甘みに、「おいしい」「また来年も育てたいね」といった声が聞かれ、大変好評でした。

自然の恵みと、日々の積み重ねが実を結んだ今回の活動は、季節を感じるとともに、達成感を味わう貴重な機会となりました。

今後もセンターでは、季節に合わせたさまざまな活動を大切にしながら、皆さまにお届けしてまいります。



『さつまいも収穫 みんなで頑張って掘るぞー！！』



『収穫したさつまいもを焼き芋にして食べたよ！』

令和8年2月に今年度2回目となる防災訓練を実施いたしました。

今回は夜間を想定し、実際の火災発生時を意識しながら、避難誘導や役割分担の確認を行いました。

訓練を通して、防災意識を改めて高めるとともに、いざという時に落ち着いて行動できるよう、日頃の備えの大切さを再確認する機会となりました。

その後は、職員を対象とした消火訓練を実施しました。

普段は身近に設置されている消火器ですが、いざという時に確実に使用できるよう、操作方法や手順を一つひとつ確認しました。万が一の事態に備え、今後も継続して訓練を重ねてまいります。



## トピック 今年度最後の車いす耐久走を行いました！

令和8年2月に、車いすユーザーの体力・持久力を測定する「車いす耐久走」を実施いたしました。

本訓練は、当センターの敷地内にある教習コース（1周250メートル）を活用し、40分間で何周走行できるかを計測するものです。年間4回実施しており、体力や持久力の向上を確認する機会となっています。

参加者の皆さんは、日頃から耐久走に向けて意欲的に取り組まれています。訓練への継続的な参加に加え、自主的に教習コースを走行したり、坂道やスロープを活用したトレーニングを行うなど、それぞれが目標を持って努力を重ねてこられました。

今年度最後の計測となった今回は、これまでの成果を発揮しようと、皆さんが全力で取り組まれる姿が印象的でした。

来年度も引き続き車いす耐久走を実施する予定です。今後も自己ベストの更新を目指し、継続して取り組んでいただければと思います。



社会福祉法人 兵庫県社会福祉事業団  
障害者支援施設

自立生活訓練センター

〒651-2181 神戸市西区曙町1070  
TEL: 078-927-2727 (代表)

web : <https://www.hwc.or.jp/jiritsu/>

公式Instagram QRコード⇒

