

なびい通信

<12.1月号> No.166 2018年12月1日発行
発行責任者 なびい施設長 伊藤 祐子

【住所】 〒186-0003
国立市富士見台2-8-7
ラフォーレ国立Ⅲ 101号
地域活動支援センター なびい
Tel (042) 571-3103
Fax (042) 505-6763

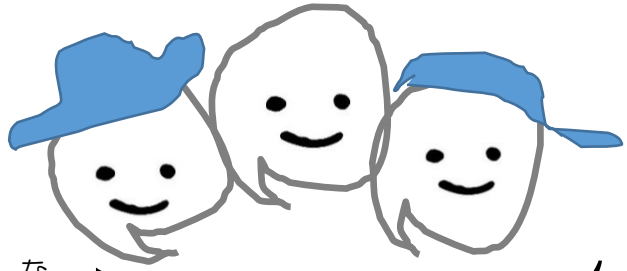
平成30年が終わろうとしています。今年も本当にお世話になりました。
来年は新しい元号となり、大きな節目の年となりますね。
実りある一年でありますように。



プログラム	日程	時間/会場	
お楽しみ会 	今年もこの季節がやってきた！ なびいクリスマス会 12/22(土) 14:30~準備 15:00スタート 17:00まで ピアス2階にて ＊ ケーキや飲み物、プレゼントを用意します。お楽しみに！ ＊ 参加費は400円。申し込みは12/19(水)までです。 ＊ もちろん出し物募集中です。ぜひぜひ盛り上げてください。		
	新春の集いです カルタ&ゲーム大会 1/19(土) 14:00~15:30 なびい ＊大会といっても気楽な会です。のんびりやりましょう。 ＊参加費は150円(おしるこつき)。申し込みは1/17(木)まで。		
屋内イベント開催中の フリースペースは閉所 となります。よろしく お願いします。			
ウォーキング 月1~2回 水曜日	・12/12(水) 谷保 ・12/26(水) 矢川 ・1/16(水) 谷保	14:00~ 15:00 /駅集合	参加費無料、飲み物持参 ＊東海道を歩くことに 換算して楽しんでいます。 30,000歩以上で表彰式！
ヨガ教室 月1回 木曜日	・12/13(木) ・1/24(木)	13:30~15:00 /神の国寮 ＊新しい建物です	参加費100円 着替え・飲み物 ＊終わったあと、講師を囲んで お茶を楽しんでいます。
和食の会 月3回 木・金曜日	12月 ・7(金)・14(金)・27(木) 1月 ・11(金)・17(木)・25(金)	11:00~ 13:00 /なびい	参加費250円 ＊参加してみたい方は、 スタッフにご相談ください
デイサービス 月2~3回 水曜日	・12/5(水)・12/19(水) ・1/9(水)・1/23(水) ・1/30(水)	時間や内容はミーティングで決めて、 参加者の方にお知らせを送ります。 ＊参加したい方は、スタッフにご相談ください	
閉所日	・12/29(土)~1/4(金) 冬休みとなります ・1/11(金) 14:30~ 合同職員会議のため		

日	月	火	水	木	金	土
12月 						1
						フリースペース
2	3	4	5	6	7	8
閉	閉	昼食サービス フリースペース	<u>デイサービス</u> 昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース	<u>和食の会</u> 昼食サービス フリースペース	フリースペース
9	10	11	12	13	14	15
閉	閉	昼食サービス フリースペース	昼食サービス <u>ウォーキング</u> フリースペース	昼食サービス <u>ヨガ教室</u> フリースペース	<u>和食の会</u> 昼食サービス フリースペース	フリースペース
16	17	18	19	20	21	22
閉	閉	昼食サービス フリースペース	<u>デイサービス</u> 昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース	フリースペース <u>お楽しみ会</u>
23	24	25	26	27	28	29
閉	閉	昼食サービス フリースペース	昼食サービス <u>ウォーキング</u> フリースペース	<u>和食の会</u> 昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース	<u>冬休み</u> 12月29日～1月4日
30	31					
閉	閉	◆フリースペースご利用時間◆ 火・水・木・金 / 13時～閉所まで 土 / 10時～閉所				
1月 						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		<u>冬休み</u>	<u>冬休み</u>	<u>冬休み</u>	<u>冬休み</u>	フリースペース
6	7	8	9	10	11	12
閉	閉	昼食サービス フリースペース	<u>デイサービス</u> 昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース	<u>和食の会</u> 昼食サービス フリースペース 14:30閉所	フリースペース
13	14	15	16	17	18	19
閉	閉	昼食サービス フリースペース	昼食サービス <u>ウォーキング</u> フリースペース	<u>和食の会</u> 昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース	<u>お楽しみ会</u> フリースペース
20	21	22	23	24	25	26
閉	閉	昼食サービス フリースペース	<u>デイサービス</u> 昼食サービス フリースペース	昼食サービス <u>ヨガ教室</u> フリースペース	<u>和食の会</u> 昼食サービス フリースペース	フリースペース
27	28	29	30	31		
閉	閉	昼食サービス フリースペース	<u>デイサービス</u> 昼食サービス フリースペース	昼食サービス フリースペース		

福祉サービスの利用手続きについて



みなさんに聞く

平成 30 年もあと少しで終わろうとしています。なびいのこの一年は、4 月の報酬改定（福祉サービス運営の単価が変わるなどの変更がありました）と、6 月からスタートさせた自立生活援助事業は大きいトピックだったなあと思い返しているところです。

今回の特集ではその福祉サービスについて、実際に利用しているメンバーさんの声を通して、みなさんにお伝えしたいと思います。

●さて、福祉サービス。みなさん利用したことはありますか？

今回取り上げる「福祉サービス」とは、総合支援法による「自立支援給付」のサービスです。具体的にどんなものがあるかというと、

- ・ 居宅介護（ホームヘルプ）
- ・ 共同生活援助（グループホーム）・ 短期入所（ショートステイ） >> 住まいの支援
- ・ 自立訓練・ 就労継続A型B型・ 就労移行支援・ 就労定着支援 >> 通う支援
- ・ 地域移行支援・ 地域定着支援・ 自立生活援助 >> 退院に向けての支援 などなど

これらのサービスを使うには、まず、市役所の窓口（国立市であればしょうがい者支援課相談支援係）で、「申請書」を書いて提出するところから手続きが始まります（印鑑が必要です）。

●最初に必要なのは「認定調査」。さてどんなものでしょうか。

これは、市役所の地区担当者からの聞き取りです。年齢や住所、家族構成や通院先といった基本情報から、これまでの経過や、現在の生活状況などおおまかに聞かれたあとに、80 の質問があります。この調査項目は、いろいろな障害のある方を想定しているので、その質問は精神面だけでなく身体面についても含まれていて、おおよそ 1 時間～1.5 時間くらいです。場所は、市役所に行ってもいいですし、自宅に来てもらうこともできますし、いつもと同じ場所の方が緊張が和らぐ、という方は、なびいに来てもらってやることもできますよ。

ここで、今回初めて認定調査を体験した<ひつじさん>の声を紹介します。



「精神的なことや体のことも質問がある」など、あらかじめ聞いていたので、どんなことを話そうか前もって少し考えてから行きました。緊張しましたが、市役所の担当の方が、優しく対応してくれたので
ちょっと安心して話せました。疲れたけど、自分で市役所に行って手続

●あと必要なのは「サービス等利用計画」。これはなびいと一緒にすることができます。

そのサービスを使って、どんなふうに過ごしていきたいのか、希望や目標を書いた計画表です。自分で作ることもできますが（セルフプランと言います）、なびいなどの計画相談支援事業所と一緒にすることができます。この計画は定期的に振り返っていきますが、このふりかえりのことを「モニタリング」

といいます。実際に計画相談を利用した<わこさん>の声を紹介します。

計画を作ったことで長所や短所がわかり、自分をみつめることで励まされたり、今後がんばらなければならないことがわかったりしました。モニタリングでも、いろいろ考えることができるのはありがたいです。計画通りにいかないこともありますが、計画があることで安心につながっています。他の人を介することで客観性が生まれ、俯瞰的に自分を見ることができている気がします。



計画を市役所に提出すると、「受給者証」という水色の手帳が手元に届き、利用がスタートできます。利用してみたいサービスがある、今利用しているサービスを見直したい、などありましたらご相談ください。一緒にプランをたててみましょう。

●最後に、今年6月よりなびいで事業をスタートした自立生活援助事業です。

たとえば、精神科に長く入院した方が退院したり、今まで家族と暮らしていた方が初めて一人暮らしを始めたり、など環境の変化が大きく、地域生活を始めるのに支援が必要な場合に、定期的に訪問するサービスです。実際に利用している<はりねずみさん>の声を紹介します。



退院して初めての一人暮らしだったので、知らない地域で生活をしていくことの不安や不便がたくさんありました。人が家にくる、というのも最初は抵抗があったのですが、少しずつ知り合っていく中で、自然に受け入れることができるようになりました。今も困ったり悩んだりすることはありますが、訪問で話をしたことを生活の中で思い出して、乗り越えられるようにがんばっています。

来年も、みなさんそれぞれが自分らしく進んでいくことを、なびいは応援していきます。みなさんのやりたいことやご希望を、これからもたくさん聞かせてください。<編集部>

★★★★ご報告★★★★

☆10月13日(土) チャリティフリマ出店へのご協力、ありがとうございました。今回もメンバーのみなさんに、準備、売り子、お客さん、片付けなどたくさん参加していただきました。今回の売上額 **8,951円**すべてを、東日本大震災被災者支援をジャパン・プラットフォームに寄附いたしましたことをご報告します。これからも、小さな社会貢献を継続していきたいですね。

☆11月4日(日) 市民祭に棕櫚亭 I・ピラスと合同でポップコーン屋さんを出店しました。一時は小雨もぱらつきましたが、たくさんの方にご来店いただき、**無事300個以上を完売**することができました。久しぶりに出会えた方もいて、楽しい時間となりました。みなさま、ありがとうございました。

☆11月20日(火) 「国立市社会福祉協議会・市民後見人講座」にて、「精神障害者の方々への支援」というテーマで講義をしてきました。成年後見制度の担い手としてこれから活躍される方に向けて、支援の中で大切にしてもらいたいことについてお話ししましたが、ゲストスピーカーとしてなびいメンバーの**多湖通世さん**にも登場してもらいました。当事者の立場からのメッセージを直接届けられたことで、とても意義深いものになりました。ありがとうございました！