

# パザパ



パザパとはフランス語で一步一步の意味です。

2023 年春号

発行日 2023 年 4 月

多機能型事業所パザパ  
一般社団法人ソーシャルステップサポート  
〒201-0003  
東京都狛江市和泉本町 1-9-4 光洋産業第二ビル 1F  
電話 03-5761-7380 FAX03-5761-7381

## 法人理念

- \*利用者の方との間に生まれる関係性を常に大切にしながら支援を行います。
- \*利用者の方が住み慣れた地域で安定し、安心して自分らしい生活が送れるように支援を行います。
- \*利用者の方ひとりひとりの生活スタイルおよびひとりひとりのニーズに応えるような支援を行います。
- \*利用者の方の日々の生活が、より彩り豊かなものになるよう目指して支援を行います。
- \*関係機関および地域の様々な社会資源とのつながりを大切に、地域に根差した事業所を目指します。

2023 年度(令和 5 年度)を迎えました。

この 4 月から、開所時間を 9 時半から 15 時半の通常に戻しました。パザパ内や活動中のマスク着用はまだ続けることにしています。

今年度から新しい取り組みを始めましたのでご紹介です。2023 年 3 月にオープンした【多世代多機能型交流拠点ふらっとなんぶ】において、清掃業務とカフェ営業（ふらっと café）に携わることになりました。狛江市社会福祉協議会のコミュニティーソーシャルワーカーさんからの声掛けで始めた事業です。ふらっとなんぶに携わるメンバーさんは就労希望の方で、パザパから一歩出た活動を通して今後の就労準備や自己理解を深めるねらいもあります。メンバーさんもスタッフもパザパ外での活動は初めて。緊張してソワソワしながら迎えた新年度でした。ちなみに、カフェのコーヒー豆は狛江駅構内の店舗でも目にする K-base さんの豆を使わせてもらっています。またカフェ活動に伴い、飲み物に添えるお菓子を手作りするため新たに菓子営業許可をとりました。今後カフェ以外での販売も検討していきたいと思っています。清掃もカフェも菓子製造も新一年生。ドキドキワクワクしながら、少しずつ慣れていきたいです。

外での活動だけではなく、パザパ中での軽作業の依頼も増えてきました。時間を決めて作業をおこなう人、ちょっとだけ作業をしてあとは自分が好きなことで気分転換する人、終始自分のやりたいことをおこなう人、メンバーさん各々のパザパの利用の仕方があります。それぞれパザパの利用目的や目標が違うように、過ごし方もそれぞれで、なんだかごちゃごちゃしています。でもそれがパザパのいいところじゃないかなと思います。これからもスタッフとメンバーさん力を合わせて、パザパの良さを残しながら新しいことにも挑戦していきたいです。今回新事業や軽作業が始まる際には新しいご縁がたくさんあり、地域の関係者の方に多くのご支援をいただきました。活動の場や社会参加の機会をいただけたのは大変ありがたく思っています。パザパも地域になじんだ活動を続けていきたいです。(前野真由美)

ふらっとなんぶの URL です

[https://welfare.komae.org/s\\_list/reg\\_volunteer/flat\\_nanbu/](https://welfare.komae.org/s_list/reg_volunteer/flat_nanbu/)



# 多機能型事業所パザパでできること



## 生活介護

定員 14名

対象：原則精神科に通院する方  
年齢：18歳～65歳  
利用期限：原則ありません  
障害支援区分：区分3以上  
50歳以上は障害支援区分2以上

### 通所支援

日中活動の場所  
他の人との交流をしたい  
体力を維持する

通所を通して、日中活動の安定  
や体力・健康の維持向上を主に  
目的として過ごします。

#### 趣味創作活動

⇒創作・手工芸、書道などご希  
望に応じて行います。

#### 体力・健康の向上

⇒体操プログラム  
⇒栄養講座  
⇒身体への気づき（整体）

#### 健康支援

⇒看護師による健康の相談や  
足浴爪切りなど行います。

#### 健康相談

⇒医師による健康相談を行  
います。



## 自立訓練（生活訓練）

定員 15名

対象：原則精神科に通院する方  
年齢：18歳～65歳  
利用期限：原則2年間  
障害支援区分：必要ありません

### 通所支援

生活リズムを整える  
生活する力を身につける  
社会参加する準備をしたい

2年間の期限内で、計画的に目  
的を持って通所し、利用者さん  
が希望する2年後の生活の実  
現を支援します。

#### 個別支援

⇒生活上の気がかりなこと  
や日常生活に必要なこと  
について面接等行います。  
毎月の短期目標を立てて  
スモールステップを踏み、  
長期目標に向かいます。

#### 生活力をつける練習

⇒食事や生活習慣の見直し  
⇒金銭管理や買い物の工夫  
⇒問題解決方法  
⇒コミュニケーション力UP  
⇒体力づくり  
⇒生活のメリハリ

### 訪問支援

引きこもりがちの人  
通所する前段階の人  
行政手続きなどの同行

自宅で実際困っていることに  
ついて訪問で支援します。  
来所が難しい人への訪問も可  
能です。まずは訪問から始め  
て、徐々に通所へつなげてい  
くことも考えていきます。  
利用者さんが目指す2年後の  
目標に向けて支援します。

#### 相談・支援内容

⇒食事について  
⇒ゴミ出しについて  
⇒片付けや掃除について  
⇒生活相談  
⇒外出の同行  
⇒地域の中で楽しみを探す

### 共通グループワーク

- ⇒地域貢献活動：地域貢献と体力づくりをかねて狛江市内のゴミ拾いや除草作業をします。
- ⇒音楽・調理プログラム：みんなでリズムを合わせる。楽しみの共有。気分転換を図ります。
- ⇒勉強会：病気の理解からつきあい方、生活のことなどみんなで話し合います。
- ⇒整体：整体を通して自分の現在の身体を知るきっかけにします。
- ⇒各種講座：栄養講座や健康講座、口腔についての健康講座や就労に向けての講座などがあります。
- ⇒体力づくり：散歩や体操、ストレッチ、筋トレなどで体力アップ、体力維持を目指します。

## パザパの1週間

	月		火		水		木		金	
	生活介護	生活訓練	生活介護	生活訓練	生活介護	生活訓練	生活介護	生活訓練	生活介護	生活訓練
午前	創作活動	個別支援	創作活動	個別支援	健康相談 (看護師)	個別支援	創作活動	個別支援	整体 創作活動	整体 個別支援
昼食	ワンプレート ランチ		定食ランチ		定食ランチ		定食ランチ		定食ランチ	
午後	地域貢献活動 (参加しない人は体操)		ボランティア活動 +ミュージック		各種講座		体操や散歩		ゲーム等	グループ ワーク

土日祝日はお休みです。月に1度程度、会議のため午後閉所の日があります。変更がある場合があります。栄養バランスを考えた定食ランチの提供があります。

## ふらっとなんぶ

ふらっと café のご紹介。メニューはコーヒー、紅茶、ハーブティー、ジュースです。

お菓子は週替わりで初回は黒豆黒ゴマきな粉クッキー。太白ごま油と薄力粉とキビ砂糖を使っています。軽くてザクザクした食感のクッキーです。



(↑<こそだてのわ>さんがインスタにあげていただきました)

## 作品のご紹介



ビーズ作品



ピンククッション

↓→ミニチュア作家 道下先生の作品です。シルバニアと比べてみるとほんとにちいさくて、とってもかわいいです！



## プログラムの報告

### ミニチュアアート

コミュニティーソーシャルワーカーの方からミニチュアアート作家の道下摩衣さんをご紹介していただき、講師にお招きして初めてのミニチュアアートワークショップを行いました。作ったのは食パンとメロンパンとフランスパン。「パン」はミニチュアの基本だそうです。



見本にたくさんのミニチュアを持ってきていただき見ているだけで楽しかったです。参加者は無言の集中！粘土での形作りと色塗りを教えていただきました。4月からパザパのプログラムにも月1回ミニチュアアートを入れ、形作りと色塗りを交互に行っていきます。



## お花見散歩（4月）

少し葉桜になっていましたが、例年通り西河原公園までお花見さんぽにでかけました。お天気よく気持ちがいい外出になりました。



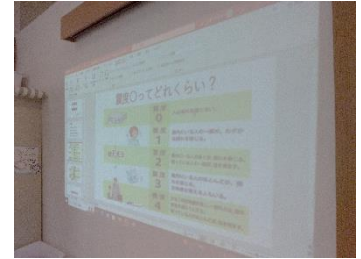
## 生活講座～ゴミ編～（3月）

4月から狛江市のゴミ出しの方法が変わることになり、それに向けて生活講座でゴミについて話をしました。プラスチックごみはどんなものなのか？プラスチックごみの捨て方は？ゴミ袋はどうするか？などなど動画もみながら確認しました。



## 避難訓練（地震想定）（3月）

年2回計画している避難訓練を行いました。3月は地震を想定した避難訓練でした。



## 冬の俳句を詠む（2月）

夏の俳句に続き季節ものとして冬の俳句を詠む会をプログラムで行いました。季語の一覧をみながら俳句を詠み、パザパの壁に掲示しました♪

せつやくで  
あるいてパザパ  
ふゆのみち

こまバスで  
やってきたよ  
パザパさん

ニットぼう  
ふかめにかぶり  
ノーメイク

焼き芋の  
かおりただよう  
狛江駅

## お知らせ

- ◆ 高田正男さんが2023年3月末日、契約期間満了で退職しました。
- ◆ 2023年4月1日付で齋藤俊輔が入職しました。よろしくお願いいたします。

### パザパの利用者数（2023.4.1現在）

#### 在籍者数

- 生活訓練 20人
- 生活介護 17人

#### 1日あたりの平均利用人数（2023.3.31時点）

- 生活訓練 9.7人
- 生活介護 8.2人

### 利用終了（2023.1～2023.3）

生活訓練3名・生活介護1名

#### 終了者移行先

パザパ生活介護へ移行 1名  
就労継続B型 1名  
転居 1名  
施設入所 1名