

パザパでいこう



パザパとはフランス語で一歩一歩の意味です。

2023年夏号

発行日 2023年7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。

はやくも 2023 年下半期へと突入しました。月日が経つのは本当に早いです。最近では災害級の暑い日が続いています。暑さ対策をきちんとして熱中症・夏バテ防止を心がけていきたいです。

さて、この7月で自立訓練（生活訓練）は開設から丸6年を迎えました。東京都の指定は6年毎の更新となっており今回初めて更新手続きをしました。無事に東京都から更新通知書が届き、さらに6年自立訓練（生活訓練）の指定を受けることができました。

自立訓練（生活訓練）を始めてから一貫しておこなっている支援は、【自己理解を深める】ことです。

変化する自分の体調の把握や特徴をつかんだり、どのくらいが自分の限界なのか、疲れた時どのようにリカバリーするか、どんなことが得意だったり苦手だったりするのか、どうしたら苦手なことをカバーできるかなど、パザパの通所を通して自分自身を理解していきます。自分の理解を深めていくと限界まで頑張らない生活が送れるはず。無理をせず、等身大の自分のままで自分自身や周囲とほどよく付き合っ、ちょっと余裕があって、ちょっと楽しみもある生活になるといいなと思います。

自立訓練（生活訓練）は期限がある福祉サービスです。パザパを利用した2年間でこれまでの生きづらかった生活を緩和させるクッションとなり、その後の長い人生における良いターニングポイントになるよう支援をしていきたいと思っています。（前野真由美）

和泉多摩川のぽかぽか広場にて
コマエマーケットに出店しました！



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

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

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

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。

うまいもの市が開催されました！！

5/23(火)に狛江駅改札前にてうまいもの市が開催されました。当日は雨で肌寒い日でしたが、多くのお客様に商品を見ていただきました。新作のマグネットに気づいてくださったお客様もいらっしゃってうれしかったです！昆虫シリーズ、にくきゅう、カエルなどマグネットやキーホルダーの種類が増えています！



作品のご紹介

ミニチュア作家さんからワークショップを受けた後から、続けてプログラムでもミニチュア作品を作っています。だんだん上手になってきました！ついにコマエマーケットで販売スタートしました。



左：ミニチュアマカロンを入れたキャンディーバッグストラップ！
中央・右：ミニチュアマグネットとカエルマグネット

プログラムの報告

ポスティング作業

狛江市社会福祉協議会さんからの依頼で福祉カレッジのポスティング作業をおこなっています。週2回程度午前と午後に30分～1時間程度で手分けしてポスティング。日よけと水分補給は忘れずに！熱中症に気を付けておこないました。

生活講座～洗濯編～・掃除編～（4月・5月）

今年度から毎月の講座がプログラムに入りました。洗濯についてはなぜ洗濯する必要があるのか？洗濯をしないとどうなるのかなど意見を出し合い、基本の洗濯の仕方を確認しました。



掃除編でも、なぜ掃除をしないといけないのか、掃除をしないとどうなるのかを確認して、掃除の仕方や掃除グッズの紹介をしました。

健康講座（7月）

今回の健康講座は夏に向けて「熱中症」がテーマでした。上手な水分補給、体を冷やす便利グッズなどの紹介がありました。甘い飲み物ばかりを飲んでしまうペットボトル症候群についても勉強しました。過度な運動をしていない場合は麦茶や水がオススメです！

新ゲーム（モルック）

コロナ禍になりひたすらおこなってきたゲーム「しりとり」からこの度やっと脱出しました！新たなゲームはモルックです！DIYが好きなスタッフが手作りしてくれました。2チームに分かれて数字のピンを倒して50点ぴったりに目指します。50点をオーバーしてしまうと25点に減点されます。棒を投げて倒す単純なゲームですがかなり盛り上がります。たまに出るスーパーショットは見逃せません！



イベント参加のご案内



狛江フェスティバルに参加します♪

2023年9月9日(土) 12時から15時

販売場所: 泉の森会館前通り沿い



パザパの利用者数（2023.7.1現在）

在籍者数

- 生活訓練 19人
- 生活介護 17人

1日あたりの平均利用人数（2023.6.31時点）

- 生活訓練 9.7人
- 生活介護 8.2人

利用終了（2023.4～2023.6）

生活訓練 1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
他市グループホーム入居 1名