

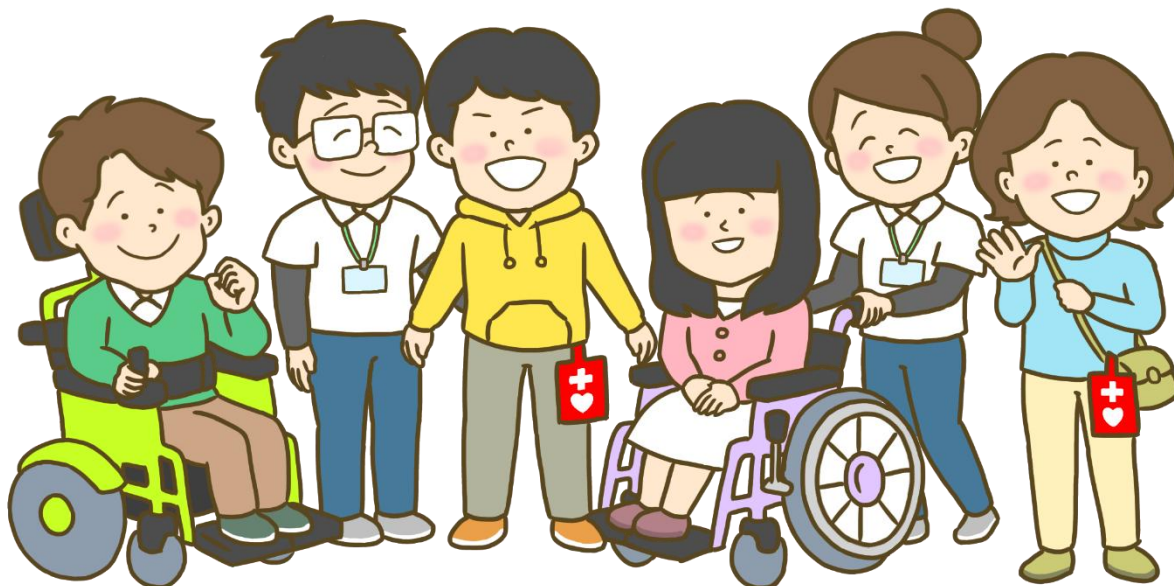
# じりっせいかつたいけんしつ 自立生活体験室

## パンフレット

ちいき じりっせいかつ めざ  
地域での自立生活を目指し、

じぶん 自分らしいあたり前まへの暮らしづくりくのはじめのいっぽ一歩を踏み出だそう。

あなたのやってみいっしょたいことを一緒にチャレンジ!!!



イラスト：くるまイスにやにや



# 自立生活体験室の利用について

**<目的>** この事業は、施設や親元で暮らす障害当事者の「地域生活移行」実現を目的とします。  
ここで言う「地域生活移行」とは、施設や親元で暮らしている障害当事者が、これまでの生活の場を離れて、地域のアパート等での生活（自立生活）を始めることを指します。  
これまで施設や親元で暮らしてきた障害当事者にとって、今までとは違う生活を始めることは、想像が付きにくく、不安も大きいことと思います。そこで、この事業では、本人が「自立するうえで何が必要か」を「自由な時間と空間」で考えることができるよう、「体験の機会・場」を提供します。そして、実際に「聞いて・見て・体験する」ための自立生活プログラムに沿って、「非日常の楽しい体験」から「生活づくりの体験」まで、少しずつ段階を踏みながら、自立生活を目指していく中で、その実現をサポートします。

**<対象者>**

- ・在宅で親や家族と同居されている障害のある方
- ・施設に入所されている障害のある方
- ・病院に入院されている障害のある方

**<場所>** 〒466-0037 名古屋市昭和区恵方町2-15 サマリアハウス内

**<部屋の広さ>** 18平方メートル 【間口：3メートル、奥行き：6メートル】

**<利用期間>** 1泊2日から概ね1ヶ月間以内

**<利用定員>** 1名

**<支援体制>** コーディネーター1名、生活支援員1名

**<プログラム>** 利用者の希望や状況に沿って作成します。

(1) いろいろな「初めて」を体験する

例：行きたかったところに出かけてみる。

先輩の障害当事者のお宅を訪問したり、一緒に外食したりする。

(2) 自分の本当の力を知る

例：初めて会う介助者に指示を出してみる。

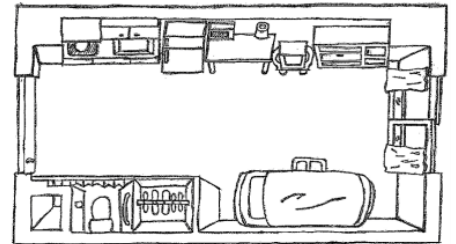
家事（買い物、料理、掃除、洗濯など）をしてみる。

(3) 自分らしい生活スタイルを見つける

例：夜更かしして、街に出かけてみる。

日中の過ごし方を考えてみる。

**<利用方法>** 7ページのお問い合わせ先へご連絡ください。



りょうりょうきん  
**<利用料金>**

じぎょうめい 事業名	しょうがいしゃ じりつせいかつたいけん じぎょう 障害者自立生活体験事業	たんきにゆうしょよじぎょう 短期入所事業	た せいどりょうな その他・制度利用無し
たいしょうしゃ 対象者	なごやし しきゅうけつてい 名古屋市より支給決定を受けた しょうがいしゃ さいいじょう かつ 障害者（18歳以上の方）	たんきにゆうしょよ しきゅうけつてい 短期入所の支給決定を う かつ 受けた方	さきいがい かつ 左記以外の方
しつりょう 室料		えん ぱく 500円／泊	
こうねつすいひ 光熱水費		えん ぱく 600円／泊	
せいそうひ ひ 清掃費・リネン費		えん ぱく 500円／泊	
つうしんりょう 通信料		えん ぱく 200円／泊	
ほけんりょう 保険料		えん ぱく 200円／泊	
かいじょしゃちようせいりょう 介助者調整料	えん 0円	えん 0円	えん じかん 200円／時間
ごうけいりょうきん 合計料金	えん ぱく 2,000円／泊 じゅうどほうもんかいごなとりょう ばあい (+重度訪問介護等利用の場合、 じゆきゆうしゃしょう おう じ こふたんかく 受給者証に応じた自己負担額)	えん ぱく 2,000円／泊 じゆきゆうしゃしょう (+受給者証に おう じ こふたんかく 応じた自己負担額)	えん ぱく 2,000円／泊 かいじょしゃしょうかいりょう (+介助者紹介料)

※ しょくひ こうつうひ かいじょしゃ ふく にゆうじょうりょうどう かいじょしゃ ふく しょうもうひんひなど じっぴ  
 食費、交通費(介助者も含む)、入場料等(介助者も含む)、消耗品費等は実費。

※ デイセンターの見学利用時に、ちゆうしょく きぼう ばあい えん しょく  
 デイセンターの見学利用時に、昼食を希望される場合、500円／食です。

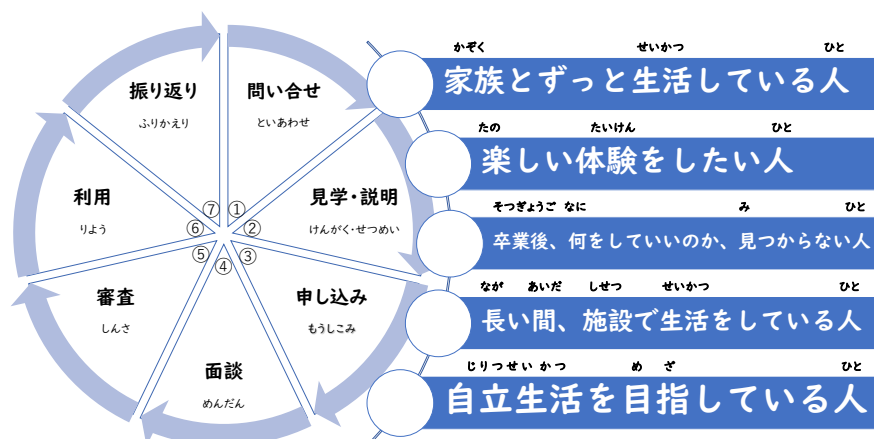


よてい へんこう た 食べることができなくなった場合は、1しゅうかんまえ 必要  
 予定が変更になり、食べることができなくなった場合は、1週間前までにキャンセルが必要

になります。キャンセルが間に合わなかった場合は、えん しょく  
 になります。キャンセルが間に合わなかった場合は、500円／食かかります。

りょう なが  
**<利用の流れ>**

かいめいこう  
 ※ 2回目以降は③から



## ＜自立生活とは＞

入居施設ではなく地域の中でそれぞれの必要なサポートを受けて、誰とどこで、どんなふう  
人生を歩んでいくかを自分で決めることです。

障害特性や社会からの抑圧により自分ひとりで決めることが苦手な人も、成功や失敗を積み重  
ねる機会が奪われることなく、仲間や支援者とともに、選んで、決めて、人生に責任を持って社  
会参加していくことです。

全国自立生活センター協議会ホームページより

## ＜介助者について＞

①事業の方針として、原則同性介助です。

②自分のできないこと、やってもらいたいことを、介助者にお願ひしましょう。

※基本的に介助者には体験室を利用する方からの指示を待つようにお願ひしています。

※介助依頼の方法や伝え方を身につけるための良い経験になります。

※利用者に合わせて支援方法を考えていきます。

③金銭の支払いや受け渡しは、必ず自分の目の前で行ってもらいましょう。

※自分の見えるところで、財布からお金を出し入れしてもらってください。

④介助者からの物品または飲食の授受は禁止です。



## ＜体調管理と感染症拡大防止のためのお願ひ＞

①体験利用前に、少しでも体調が悪い場合には、「時間がたてば治るかも…」と考えず、  
インフルエンザ等感染症の疑いもある為、早急にサマリアハウスに連絡お願ひします。

②体験利用中は、「体調管理表」を記入してもらいます。

※体調不良時や体温が37.5℃以上ある場合はスタッフにお声かけください。

③介助者が食事やトイレ介助をする際には、原則使い捨て手袋の着用をお願ひしています。

④マスクは任意です。

⑤外出先から戻ってきた際など、手洗いや手指消毒をして感染症を予防しましょう。

⑥必要に応じて、居室の扉や窓を定期的に分けましょう。

⑦利用者自身が感染者と判断された場合は、利用中止となり、帰宅していただきます。



## <自然災害時における対応>

### ①利用者単独で、サマリアハウス屋内にいた場合（日中）

- ・スタッフが居室を訪問する。
- ・速やかにテレビやラジオ等の情報媒体を起動する。
- ・必要に応じて、エレベーターホールに集まり、身の安全を確保する。

### ②利用者単独で、サマリアハウス屋内にいた場合（夜間）

- ・スタッフ（宿直者）が居室を訪問する。
- ・速やかにテレビやラジオ等の情報媒体を起動する。
- ・必要に応じて、エレベーターホールに集まり、身の安全を確保する。

### ③利用者単独で、外出していた場合（日中・夜間）

- ・1.電話、2.メール、3.災害用伝言ダイヤル（171）を使用し、安否確認を行う。
- ・近隣の避難所に避難し、身の安全を確保する。

### ④介助者同伴の下、サマリアハウス屋内にいた場合（日中・夜間）

- ・スタッフが居室を訪問する。
- ・速やかにテレビやラジオ等の情報媒体を起動する。
- ・必要に応じて、エレベーターホールに集まり、身の安全を確保する。

### ⑤介助者同伴の下、外出していた場合（日中・夜間）

- ・1.電話、2.メール、3.災害用伝言ダイヤル（171）を使用し、安否確認を行う。
- ・近隣の避難所に避難し、身の安全を確保する。

※上記以外の対応については「自然災害発生時における業務継続計画(サマリアハウス)」に準ずることとする



# 1. 利用の準備

## ① 備品一覧

- ・ 下記を参考に、持ち物の準備をお願いします。
- ・ 基本、消耗品の用意はありませんので、ご自身で用意してください。  
(※今までの利用者が寄付した調味料や洗剤などが残っている場合があります。)

### ○あるもの

#### \*家電・家具

冷蔵庫、テレビ、エアコン、炊飯器、電子レンジ、トースター、IHクッキングヒーター、空気清浄機、電気ポット、ベッド、寝具セット、机、全身鏡、ドライヤー、ゴミ箱

#### \*調理関係

食器(茶碗・皿)、コップ(プラ・陶器)、包丁、まな板、フライパン、鍋、菜箸、箸、スプーン、フォーク、しゃもじ、ふきん、キッチンばさみ、ピーラー、おたま、フライ返し、ボウル、ざる、 tong、計量カップ、計量スプーン、スポンジ、食器用洗剤、ハンドソープ、ゴミ袋、三角コーナーのネット、保存容器、調味料(砂糖・塩・酢・醤油・味噌・塩コショウ)・油

#### \*日用品

ハンガー、洗濯バサミ、ピンチハンガー、ネット、室内干しラック、洗濯カゴ、トイレトーパー、ペーパータオル、箱ティッシュ、トイレ洗剤、手指消毒

### ○ないもの

#### \*バス・洗面用品

フェイスタオル、バスタオル、シャンプー、コンディショナー、ボディソープ、石けん、ボディタオル、歯ブラシ、歯磨き粉、ひげそり道具、化粧品、整髪剤 など

#### \*その他

洗濯洗剤、柔軟剤、ラップ、アルミホイル、キッチンペーパー、ウェットティッシュ、レインコート、福祉用具・自助具 など

## ② ①以外に必要な持ち物

- ・ 医療証、受給者証、障害者手帳、印鑑(認印)



## 2. 利用中

### ① 体験室の鍵

- ・スタッフから鍵をもらったら、利用期間中はご自身で管理をお願いします。

### ② 共用のトイレ

- ・居室内のトイレが使いにくい場合は、共用のトイレを利用して構いません。
- ・便座の向き、手すりの位置など使いやすいトイレを利用してください。

### ③ 共用の浴室(1階・2階)

- ・浴室の前に予約ボードがあります。
- ・入りたい時間帯に『体験室』と書いてある札(1枚30分)を必要な時間分かけて予約してください。
- ・札は原則、入りたい日の朝8時30分以降にかけます。
- ・入浴後は、浴室内の掃除と換気をお願いします。
- ・使用後は、かけた札は居室に持ち帰ってください。



### ④ 共用の洗濯場(1階・2階)

- ・洗濯機や乾燥機にすでに他の人の洗濯物が入っている場合、洗濯または乾燥が終了していれば、スタッフにお声がけください。

### ⑤ リフトの利用について(備え付け・移動式)

- ・入浴やトイレの際にリフトを利用したい場合やスリングシートを使用したい場合、スタッフにお声がけください。



### ⑥ インターネット通信

- ・Wi-Fiを利用したい場合は、スタッフにお声がけください。

### ⑦ ゴミの出し方

- ・ゴミの分別は必ずしてください。分別方法は、名古屋市のゴミの分別表をご参照ください。
- ・ゴミ出しの日に該当しない場合は、最終日にスタッフが回収します。

ゴミの種類 しゅるい	曜日 ようび	時間・場所 じかん ばしょ
可燃ゴミ かねん	月・木 げつ もく	朝8時まで あさ じ サマリアハウス南玄関 みなみげんかん
不燃ゴミ ふねん	水(第3のみ) すい だい	
資源ゴミ(プラスチック) しげん	金 きん	
資源ゴミ しげん かみ (紙・ペットボトル・空き缶・空き瓶) あかん あびん	木 もく	朝8時まで あさ じ サマリアハウス北ステーション収集 きた しゅうしゅう

### 3. 利用の最終日 りょう さいしゅうび

- ・居室内の掃除をお願いします。掃除道具はお貸しします。  
きよしつない そうじ ねが そうじどうぐ か
- ・冷蔵庫の中の残り物は片付けしてください。  
れいぞうこ なか のこ もの かたづ
- ・エアコンや電気のスイッチは消し、忘れ物がないか確認をお願いします。  
でんき け わす もの かくにん ねが
- ・居室の鍵は、鍵を閉めたことを確認した後、スタッフに返却してください。  
きよしつ かぎ かぎ し かくにん のち へんきゃく



★ わからない事があれば、スタッフや福祉ホームに入居している先輩へお声がけください。  
こと ふくし にゅうきょ せんぱい こえ

### ■ 自立生活体験室の場所 じりつせいかつたいけんしつ ばしょ

〒466-0037

なごやししょうわくえほうちよう  
名古屋市昭和区恵方町 2-15

### ■ お問い合わせ先 とあさき

てんわ  
電話 : 052-841-5554

ファックス  
FAX : 052-841-2221

メール : [samaria@aju-cil.com](mailto:samaria@aju-cil.com)

キューアール  
QRコード :



れいわ ねん がつかいてい  
令和8年4月改訂