



題字：山崎 力さん

Vol.3 夢をいだいて アルプス福祉会だより わたしの暮らし



社会福祉法人
アルプス福祉会



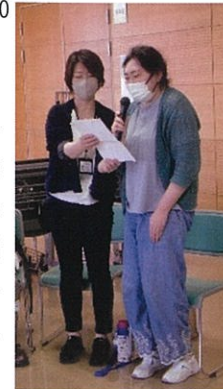
サポーターだより

今回はいつも支えていただいているサポーターの方々と共に行った、私たちの活動報告をご紹介します！

ともさち

共幸講座

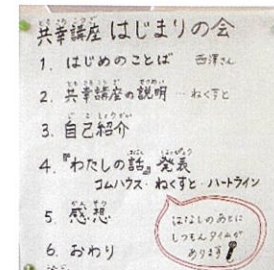
2024年度は「助け合えるなかまをつくろう！」をスローガンに、コムハウス・ねくすと&NPO法人ハートラインまつもとの合同企画として、松本市の後援を受けながら『共幸講座』を開催しました。年5回の講座を通じて、各施設の見学会や座談会、映画の上映会や交流会などを企画しました。座談会では代表のなかまたちが、それぞれの生活や抱えている悩みなどを語り、さまざまなかたちで直接なかまの声を届けることができました。参加した方々からは、「直接話が聴けて良かった」「もっとたくさんの人に知ってもらいたい」との感想をいただきました。この講座がお互いを知り合うきっかけとなり、次への繋がりになることを実感しました。2025年度も行う予定です。多くの方のご参加をお待ちしています。（詳細はホームページおよびSNSに掲載します。）



自分の思いを発表しました



交流会ではポッチャを楽しみました



第1回の内容はこんな感じでした

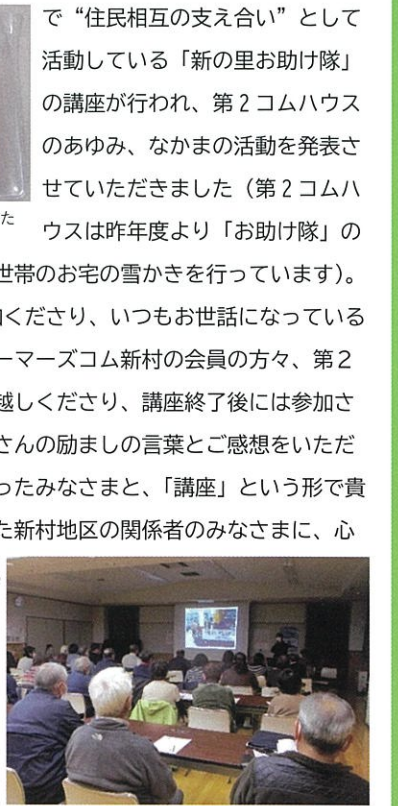
にい

新の里お助け隊

昨年11月12日（火）新村地区で“住民相互の支え合い”として活動している「新の里お助け隊」の講座が行われ、第2コムハウスのあゆみ、なかまの活動を発表させていただきました（第2コムハウスは昨年度より「お助け隊」の一員になり、地域の高齢世帯のお宅の雪かきを行っています）。講座には43名の方が参加くださり、いつもお世話になっている地区の役員の方々、ファーマーズコム新村の会員の方々、第2コムハウスのご家族もお越しくださり、講座終了後には参加された一人ひとりからたくさんの励ましの言葉とご感想をいただきました。ご来場くださったみなさまと、「講座」という形で貴重な機会を準備くださった新村地区の関係者のみなさまに、心からお礼を申し上げます。また、日ごろから下新北町会のみなさまをはじめ新村地区の多くの方々のご支援をいただいていることを、あらためて感じました。



お助け隊の会員証をいただきました



スライドで活動を紹介させていただきました



アルプス福祉会の「推し活」、しませんか？

アルプス福祉会は「障がいのある人もない人も、お互いに尊重しあい、協力して生きていく」地域をつくり続けて39年目を迎えます。そんな地域づくりをすすめるために、皆様からのご寄付を募集しています。私たちといっしょに地域づくりをすすめていきませんか。

アルプス福祉会ではさまざまな寄付の方法をご用意しております。

マンスリーサポーター （毎月の寄付）	イヤーサポーター （毎年の寄付）	いつでもサポーター （不定期または随時の寄付）
毎月 500 円	毎年 5,000 円	従来通りの寄付
1,000 円	10,000 円	（個人・法人・団体）も
5,000 円	50,000 円	お受けしております。

いただいた寄付金は主に以下の事業に使用させていただきます。

- 新事業の開設や既存施設の修繕
- 送迎車両の購入・修繕
- 地域との交流や学びの場づくり

●寄付金額にあわせた税金の控除が受けられます。 ●くわしくは下記までお問い合わせください。



次号予告 2025・8月号 「放課後デイサービスえだまめ」の活動を中心にお知らせします。

SNS発信中

※下のQRコードをスマートフォンのカメラで読み込むとアクセスできます。



Instagram インスタグラム
Facebook フェイスブック
各事業所の日々の活動の様子を配信しています



note ノート
職員によるコラムなどを配信しています

社会福祉法人 **アルプス福祉会**

〒399-0021 長野県松本市寿豊丘 642-1

TEL (0263)85-4141

FAX(0263)31-3696

ホームページ <http://alpsfukushikai.jp>



特集

わたしのくらし

職場とは違い、くらしは私的な時間と場所です。

くらしは、衣食住が欠かせませんし、楽しみがあることが大事です。

そして、衣食住のあり方、楽しさの中身は人それぞれです。

今回、3名の方の協力を得て、くらしを「紹介します」。

4事業所

● **ライフアシスト**(計画相談)
一人ひとりのくらし全体を見渡した計画をつくり、支えるネットワークを形成します。

● **グループホーム**
(共同生活援助)
くらしの場です。個人の居室があり、共同の場所もあります。

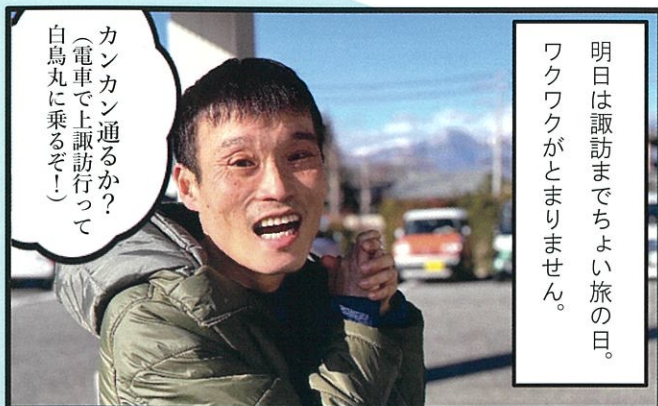
● **あしすと東・あしすと西**
(居宅介護事業所)
身の回りのことや家事の手伝い、通院や外出などを応援します。

おがわはじめ 小川 元さんのとある休日



元さんは平日、自宅から第2コムハウスに通い、ボカシや資源物回収などの仕事をしています。休日はヘルパーとカラオケ・食事・大好きな交通機関で「ちよい旅」を楽しんでいます。

明日は諏訪までちよい旅の日。
ワクワクがとまりません。



カンカン通るのか？
(電車で上諏訪行って
白鳥丸に乗るぞ！)

翌日



《ヘルパー》
時間があつたら
足湯もね♡

いってきまーす！



あ、あれだあつ！



コンスープおいしー
おすし・パスタ・
ハンバーグも大好き！



やったあ
足湯も
行けたっ！



《母》
おかえり
諏訪湖は
どうだった？

元さんは、名前を覚えると忘れることなく呼んでくれます。関わっている皆さんの気持ちが同じ方向をむくような、元さんを中心とした応援チームを作っています。元さんの良さや強みを生かし、今までやってきたことを土台として、次のステップへ繋がるような計画を立てています。



ライフアシスト・寺平

みさきゆか 三崎由香さんのとある平日



由香さんはグループホームに住んでいて、日中はコムハウスに通ってリサイクルの仕事をしています。グループホームでは、常に職員やヘルパーがいるので、安心して暮らすことができます。



わたしの一日を
ご紹介します！



平日はコムハウスに
送迎車で通っています。

運転手さん
いつもありがとう



外出。今日はヘルパーさん
とカットに来ました。

いつもの
美容室で安心♡



夕食の時間

由香さん
どうぞ

おいしい



自分の部屋で
リラックスタイム。

相撲だいすき！

お出かけやイベントなど、にぎやかで楽しいことが好きな由香さん。コンサートに行ったり、相撲のTV観戦も大好きです。ちょっと大変だけれど、毎月リハビリもがんばっています。支援の調整をしながら、由香さんが充実した生活を送れるように、皆で応援しています。



ライフアシスト・大谷

Sさんのとある一日



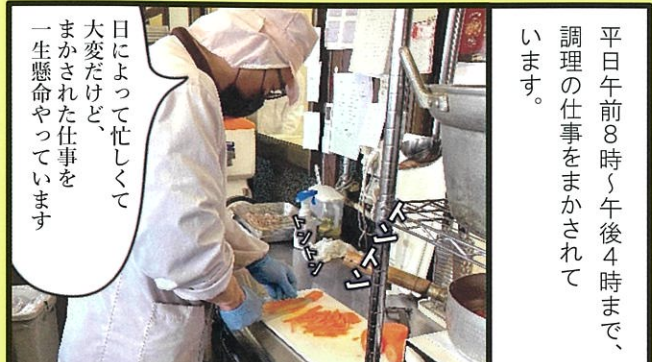
Sさんはアパートタイプのグループホームに住んでいます。部屋にはキッチンやお風呂・トイレもついています。身の回りのことは自分でやりながら、日中は就労継続支援A型事業所※で調理の仕事をしています。部屋ではゲームをしたりして楽しんでます。

※就労継続支援A型事業所
雇用契約を結び、一定の支援やサポートがある環境で働くことができる職場です。



ドラゴンボールが
好きです

うしろは僕の
コレクションです



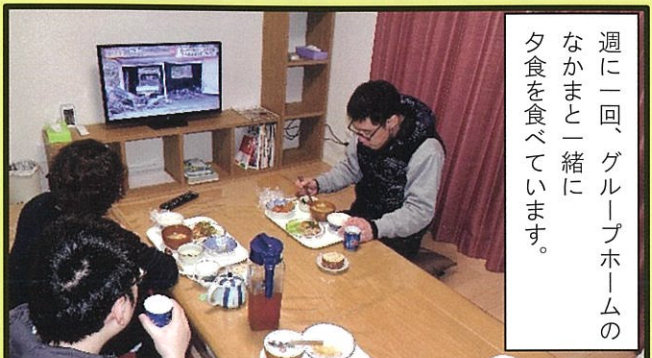
平日午前8時〜午後4時まで、
調理の仕事がまかされて
います。

日によって忙しくて
大変だけど、
まかされた仕事を
一生懸命やっています



お帰りなさい

ただいま戻りました(律儀)
今日はちよっと寒いですね



週に一回、グループホームの
なかまと一緒に
夕食を食べています。



心配なことがある時は
グループホームの職員に
相談しています。

職員を気遣い、優しい言葉をかけてくれる、Sさん。仕事や生活で不安に思うことがあれば、周りに相談しながら解決していけるように、Sさんが安定した生活を送れるように、私たちは見守り、声をかけながら、Sさんを応援しています。



ライフアシスト・二村