

Cfan

集う、繋がる、**好き**になる！

-シー・ファン-

2025_AUTUMN

FREE ¥0

Vol. **06**

障がいのある方々や高齢者、子どもたちの活躍や、福祉に関して意識高くサポートしている企業や団体、現場で働くスタッフなどを紹介します！



注目の特集

特別対談

幸せにつながる支援を目指して

下野誠司 校長 × **肥田和明** 代表

Special interview /

就労移行支援事業所 Working Support DoLA

フクシのお仕事魅力発見



CONTENTS

- 02 **特集1 特別対談 岐阜県立東濃特別支援学校**
しもの せいじ ひだ かずあき
下野 誠司 校長 × 肥田 和明 代表
- 05 利用者さんが力を発揮できるように **はだし工房共同作業所**
こうぼうきょうどうさぎょうしょ
- 07 「ご自宅での介護」から「施設入所」までサポート **住ま居るグループ**
す い
- 09 1人ひとりの「伝える力」を育てる **元気ィーズ エンジェルズ**
- 11 ハンドベルで聞く人々を魅了する **フェアリーミュージシャン**
- 13 家族みんなで楽しめるお菓子 **petit gateau Sumiretta**
プチ ガトー スミレッタ
- 15 **特集2 フクシのお仕事魅力発見**
就労移行支援事業所 working support DoLA(ドーラ)
すずき まい
鈴木 舞さん
- 17 **今井 はる香さん** 就労移行支援事業所 working support DoLA(ドーラ)
いまい か
- 19 **伊藤 光一さん** 就労継続支援B型事業所 Abivan(アビヴァン)
いとう こういち
- 21 **R.Nさん** 放課後等デイサービス I am(アイアム)
- 23 **佐藤 絢音さん** 小麦の奴隷/就労継続支援A型事業所 TRID(トリッド)
さとう あやね こむぎ どれい
- 25 **こころと身体の健康増進室**
からだ けんこうそうしんしつ
- 26 障がいがあってももっと楽しめる **グルメ特集**
原宿 南国酒家 多治見店/来来亭 多治見店

TAJIMI

C-POWER

地域 × 福祉

つたえる、つたわる
魅力発信プロジェクト

多治見市の福祉が今よりもさらに良くなるように、皆様と一緒に考え、行動していきたいと思っています。

私たちは、「誰もが主役のまちづくり」を目指し、自立とは「頼れる先を増やし続けること」を目標に掲げ、さまざまな活動をしています。



C-Fanは、このまちの魅力、頑張っている人、多治見の福祉の魅力をたくさん盛り込み、皆さまのもとにお届けします。

障がい者の「しごと」をつくる

障がいのある方が、住み慣れた地域で「個々の特性に応じて、安心して、長く働ける」ことを目的に、「働きたい」という気持ちに寄り添い、その気持ちに応えたい企業様とをつないでいます。

福祉業界の「はたらく」をつくる

福祉業界は人が足りていないと言われています。福祉の担い手を増やすために、福祉の多様性や仕事の魅力について、実際の働く現場から見えてくる創造性、感じる魅力や課題について発信します。

福祉とデザインの「モノづくり」

障がいのある方々がアートやイラストなどのモノづくりを自由に発信できる場所を提供し、新しいチャンスや道しるべとなる活動を行います。「作品を発信できる場所」と「経済的対価を得られる仕組み」の環境を整えています。

福祉コミュニティを「にぎやかに」

「バリアをなくそう多治見から」を合言葉に、バリアをなくしていく活動や、『自立』とは何か、また、『自立』を支えるためにどうしたらいいかを専門家と共に考え、やるべきことを具体的にしていこう活動を行っています。

幸せにつながる

支援を目指して



下野校長と肥田代表の 関係性を教えてください

肥田 先生と生徒の関係ですね。

校長 約30年前、肥田くんが関係特別支援学校の高等部1年生の頃に数学の授業を担当していたのと、寄宿舎でも舎監として一緒に過ごしました。肥田くんが起業した後もときどき会って交流を続けています。当時肥田くんと関わった先生はまだ現役ですが、みんな「すごいな」って言ってますよ。

生徒に寄り添い 成長を支える授業と支援

学校の授業や支援の 職員の体制について教えてください

校長 クラスの教員は基本的に担任と副担任で、あとはフリーの先生に授業

岐阜県立東濃特別支援学校
しものせいじ
下野誠司校長

ひだかずあき
肥田和明代表

東濃特別支援学校の下野校長に、学校での学びや支援の工夫、そして子どもたちへの思いについてお話を伺いました。
親御さんが抱える不安に寄り添う、
東濃特別支援学校の取り組みをご紹介します。

に入っていたり、医療的ケアが必要な生徒さんには看護師さんに入っていたりしています。作業学習では、外部の先生にもご指導いただいています。理学療法士と言語聴覚士の先生にも月に1回程度の頻度で来ていただいて、生徒の支援へのアドバイスをもらっています。

東濃特別支援学校だからこそある 授業はありますか？

校長 作業学習と自立活動という授業があります。

なっていて、知的障がいのあるお子さんが将来働く力や生活に必要な力を身に付けることを目的とした授業です。

？ 特別支援学校とは？

特別支援学校は、地域の障がいのあるお子さんを支援し、卒業後の進学や就職、福祉事業所などへの次のステップ

へつなげる役割を担っています。

今は学びの選択肢が多様化し、障がいがあっても必ずしも特別支援学校に通うわけではなく、通常学校で学ぶこともできます。

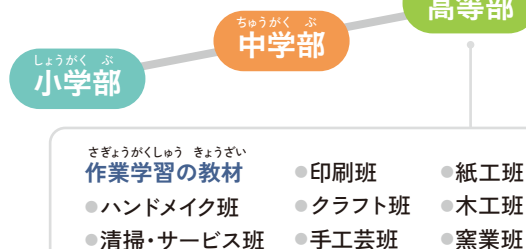
その学びの場の選択肢の1つとして、生徒個人に応じた指導や手厚い支援が受けられるのが特別支援学校です。



（主な行事）

- 学校祭
- 体育祭
(学部ごと)
- 修学旅行
(小6/中3/高3)
- 宿泊学習
(小5/中2/高2)

（進路の選択肢）



就職

一般企業の障害者雇用の枠組み内で就職

福祉事業所

- ・就労継続支援A型事業所
- ・就労継続支援B型事業所
- ・生活介護事業所
- ・就労移行支援事業所

進学



高等部では、木工班や窯業班など8種類の教材を用意していて、生徒それぞれの特性に合った教材で学びます。班は、子どもたちに1回体験してもらってから、先生と相談して決めています。肥田 自立活動は具体的にどんなことをしているんですか？

校長 自立活動は、生徒の障がいも少しでも改善して生活に役立てるために、今できないことを練習する授業です。例えば、知的障がいがあるコミュニケーションが難しい生徒には、SST（ソーシャルスキルトレーニング）を行います。ある場面を想定して、そのときどのような対応が良いのかを考えさせたり、実際に演じさせたりして、自分の言動によって相手はどう行動するのかを勉強しています。

支援の中で、教職員の皆さんはどのような工夫をされていますか？

校長 先生と保護者が相談しながら作成する教育支援計画に基づき、1人ひとりに合わせた支援を行っています。

とりに合わせた支援を行なっています。児童生徒の成長に合わせて支援の方法や量を調整し、教材や教具を工夫したりタブレットを活用したりしながら、小さな「できた」を積み重ねています。その積み重ねが、将来の社会参加につながると思っています。

障がいがあるってできないことも多いですが、支援や指導を通して「できた」と感じた瞬間に見せる、生徒の自信にあふれた笑顔がたまります。私たちは決して諦めず、必ずできることがあると信じて支援を続けています。

校訓「輝くいのち、共に生きぬく」にはどんな思いが込められていますか？

校長 校訓には、子どもたちの命を守り、社会につなげていくという思いが込められています。約10年前、東日本大震災を受けて防災教育の重要性を強く感じ、当時の校長が制定しました。肥田 下野校長ご自身が大切にされていることはありますか？

校長 卒業後、1人で働いて生活できる子もいれば、保護者と一緒に生活しなければ日常が成り立たない子も多くいます。30年以上特別支援学校に携わる中で、卒業生を社会につなげた後に、どのような目標を持たせるのが正しいのか悩むことがありました。

お子さんの未来を一緒に考える



そんな中で出会ったのが、日本理化学工業株式会社故・大山泰弘会長が僧侶から聞いた「人間の究極の幸せ」の話です。その話によると、人間の究極の幸せには、人に愛されること、人に褒められること、人に必要とされること、人の役に立つことの4つの要素があります。私はこの話を聞き、やはり目指すべきは「幸せ」だと感じました。学校を卒業した後、その子が幸せに生きる事が最も大切であり、それを目指して支援していきたいと思っています。

保護者の方からよく寄せられる不安や悩みには何がありますか？

校長 やはり1番多いのは、「お子さんが将来どうなっていくのか」という不安です。小学部、中学部、高等部へ進むとき、そして高等部を卒業した後進路について、悩まれる保護者さんが多いです。さらにその先、保護者自身がいなくなった後の生活の不安を抱える方も少なくありません。

悩みや進路に対し、どのような相談体制を整えていますか？

校長 担任との相談を年に数回計画的



岐阜県立 東濃特別支援学校

〒509-5101 岐阜県土岐市泉町河合根ノ上 1127-10
電話 0572-55-4821 FAX 0572-55-4829

ホームページ



対応地域 東濃西部地区(多治見市・土岐市・瑞浪市)
受入可能な障がい 知的障がい者、肢体不自由、病弱者
生徒数 小学部:72名 中学部:60名 高等部:96名 (2025/9現在)

生徒さんの卒業後の進路について教えてください

校長 高等部卒業後は、3割強くらいの生徒が一般企業の障害者雇用の枠組

に行い、学校やご家庭での様子を共有しながら、お子さんの将来について話し合います。また、進路については小・中・高等部の各学年に応じて「進路懇談会」を実施し、進路情報の提供や相談の場を設けています。こうしたきめ細やかな取り組みは、通常学校ではなかなか見られないもので、特別支援学校ならではの特徴だと思います。

肥田 進路指導の先生もいらっしゃるのですか？

校長 お子さんの主体性を大切に、学校がすべてを決めてしまうのではなく、保護者の方やお子さん自身で考えて自己選択できるようにしています。お子さんのやりたいことと現実的な可能性や、本人と施設の相性も照らし合わせてながら、必要な情報を提供し、一緒に進路を考えていきます。

肥田 私も当時たくさん悩んで、パソコンを使ってデザインを勉強したいという思いから、デザインの専門学校に行きました。その経験がこうして今の仕事につながっていますね。

親御さんに向けてメッセージをお願いします

校長 私は入学式の挨拶で、「大事なお子さんを全職員でお預かりし、必ず成長させて卒業へ導きます」とお伝えしています。子どもたちには先生と一緒に協力し合いながら成長してほしいと願っています。皆さまの幸せを第一に考え、力を尽くしていきます。

肥田 東濃特別支援学校への通学を検討

1人ひとりの幸せと成長を願って



み内で就職しています。あとの6割強の生徒は福祉事業所に通っています。進学する生徒はまれですね。

肥田 生徒の卒業後はどのぐらいサポートしていますか？

校長 卒業後3年間は、就職先や事業所へ様子を見に行ったり、関係機関と連携をとって情報収集をしています。安定して通えている子はその状態を守り、学校が介入しないといけない状況の場合は出動します。

肥田 かなり手厚いですね。これからもうCOWORKグループの事業所が卒業先の活動場所として、生徒さんを受け入れられるよう体制を整えていきます！

学生さんに向けてメッセージをお願いします

校長 生徒の皆さんの心の中には、「やってみたい」「できるようにしたい」という思いが必ずあります。その思いを私たちと一緒に形にしていきたい。できることを一つずつ増やしていくために、ぜひ挑戦してほしいです。



はだし工房 共同作業所



はだし工房は、東濃特別支援学校(旧 東濃養護学校)に通っていた子どもたちの卒業後の活動の場として、親さんが集まって作った場所です。

〒507-0901 岐阜県多治見市笠原町1647-788

●開所日 月～金 + 月1～2回土・祝

●開所時間 9:00～16:00(土・日・祝は除く)

●TEL 0572-44-3401 ●FAX 0572-44-3404

はだし工房 スタッフインタビュー

●はだし工房で働く きっかけを教えてください

正社員募集の求人ではだし工房を知り、介護の経験がなかったため、見学して仕事内容を確認しました。見学のとき、静かなイメージだった介護施設とは違い、とても賑やかで驚きました。私でもできるかと思って、平成24年から働き始めました。

●主な仕事内容を教えてください

クロバーグループの医療的ケアが必要な方や重症心身障害の方の、入浴・食事介助、活動の支援をしています。食事の支援では、刻み食や一口サイズにするなど、利用者さんそれぞれに適した形での食事の準備も行います。

●クロバーグループの支援で 気を付けていることは？

てんかん発作のある方が多いので、いつもと違うところはないか、発作になりそうになっていないかなどを確認するために、できるだけ目を離さないように気を付けています。

●仕事で大切にしている ことは何ですか？

利用者さんを手伝いすぎないことを意識しています。本人のやる気を尊重し、できることはやってもらっています。しばらく作業の様子を見て、困っているのであれば、本人に支援が必要か確認したりなど、手伝うポイントを見極めています。

●仕事で嬉しかったことを 教えてください

利用者さんの言いたいことがわかったときが嬉しいです。また、長年支援していく中で、利用者さんができるようになったことが増えると、成長を感じます。

●日比野さんの今後の目標を 教えてください

利用者さんの健康・安全に気を付けて、はだし工房に来てよかったと思ってもらえる支援をしていきたいです。

支援員 ゆみ
日比野 佑美さん

来てよかったと思ってもらえるように

はだし工房の作業を紹介!

パッキング作業 Part 2

袋に入った筒を抜く

支援員が部品と筒が入った袋を持ち、利用者さんは筒のみを引き抜きます。筒を引き抜くことで腕を前に伸ばすきっかけとなり、身体の可動域を広げることにつながります。



パッキング作業の様子と 支援員のサポートについてご紹介します。

はだし工房では、利用者さんが部品の袋詰めのお仕事をしています。利用者さんが作業がしやすいように、それぞれの特性に合わせた支援員のサポートや補助具を工夫して使用しています。今回は、支援の手助けが多く必要な利用者さんたちの作業の様子をご紹介します。

パレットにネジを入れる

4つに区切られたパレットに、ネジを1つずつ入れていきます。終わったらベルを鳴らして支援員を呼び、支援員が袋詰めします。数を数えられなくても、正確に作業が進められます。



車いすで完成品を運ぶ

支援員が袋詰めを終えた品を箱にまとめて車いすの後ろにかけ、利用者さんが別の部屋へ運びます。自走できる力を生かし、体を動かしながらできることを育てます。



スコップで部品をすくって、 袋に入れる

スコップを握り、部品をすくって袋に入れます。うまくすくえるように支援員が容器を傾けたり、自作の補助具で袋の口を開けたりし、利用者さんが取り組みやすいよう工夫しています。



部品が入れ終わった袋にシールを貼る

支援員の膝の上に座り、袋に品番シールを貼ります。支援員が姿勢を支えながら、利用者さんと一緒に手を動かします。車いすやベッドとは違う姿勢になることで、普段使わない筋肉を刺激します。



スタッフ募集中!

はだし工房共同作業所では、
一緒に働くスタッフを募集しています。

人と関わりたい、障がい福祉に関わりたい方大歓迎です。
見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 TEL:0572-44-3401



Instagramでも発信しています! ▶▶



「ご自宅での介護」から「施設入所」までトータルに徹底サポートする住ま居るグループ

住ま居るグループのネパール「特定技能介護人材」について



ネパールでの介護人材育成に
ついて教えてください。

今、介護業界は深刻な人材不足に直面しており、国も特定技能制度を通じて外国人介護人材の活用を推進しています。住ま居るでもその流れを受け、外国人雇用を積極的に進めていく方針を打ち出しました。

採用にあたっては、業務の効率化を考え、国を1つに絞って取り組む方が良いと判断し、ネパール人材に特化して事業を進めることにしました。

特定技能制度では、ネパールで試験に合格した人材が来日しますが、介護の現場で即戦力として働くためには来日前の育成が重要です。ビザ申請などで3〜4ヶ月待機するケースもあるため、その期間を活用できるよう、ネパールに介護トレーニングセンターを設立し、来日前から介護を学べる環境を整えました。

介護トレーニングセンターは、
どんな役割を持っていますか？

弊社が設立した介護トレーニングセンターの目的は、日本に来る前に介護の知識や技術を少しでも身につけてもらうことにあります。現場に入った際に、日本の介護文化に戸惑ったり、カルチャーショックで動けなくなることを防ぐためです。日本の介護に慣れた状態で来日し、安心して仕事を始められるよう準備を整えています。

また、日本国内でしか取得できない、日本の介護の入門資格である「初任者研修」につながる第一歩として、センターでは土台となる知識や技術を現地で学べるようにしています。

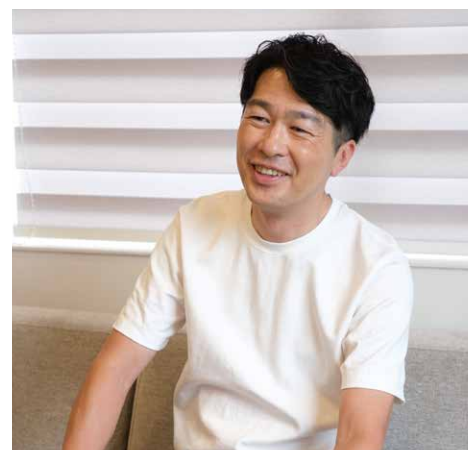
ネパールの方々の介護現場での
ハードルは何ですか？

やはり1番のハードルは言葉です。試験に合格していても会話が難しい人もおり、日本語力には個人差があります。ただ、日本に来てから上達することも多いです。そのため、彼女たち自身の努力に加え、会社としてどう教育しサポートしていくかが重要です。双方がうまくかみ合ってこそ良い人材が育つのだと思います。

ネパール人スタッフにお聞きました！ 今後の目標や夢を教えてください。



実際のご利用者様からの 評判について教えてください。



評判は非常に良いです。本当にありがたいことですね。彼女たちは日本に単に働きに来ているのではなく、介護の仕事をするために許可を得て来日しているの、心構えがしっかりしています。もともと「介護をやってみたい」という気持ちを持っているため、利用者さんとのコミュニケーションもととても上手です。

外国人だからと偏見を持たれるのは、という心配もありましたが、実際には全く問題ありません。日本人であるうと外国人であるうと、一生懸命ケアをしてくれる人に対して利用者さんは自然に心を開いてくださるので、トラブルが起こることはありません。

今後の展望について 教えてください。

私たちが介護トレーニングセンターを作ったのは、会社のためだけではありません。この東濃地域の介護を今後崩壊させないためには、外国人労働者をパートナーとして受け入れる時代が必ず来ます。そのときに質の高い人材を育て、この地域に迎えることが大切であり、行政とも連携しながら進めていく必要があると考えています。今後は自治体単位で「介護がうまくいく町」と「そうでない町」に差が出る時代になると思います。だからこそ、東濃地域が外国人労働者を選ばれる場所になるための仕組みを整えることが重要なのです。

現在、私たちはネパールに法人を設立し、将来的には現地で高齢者施設の運営を計画しています。特定技能で来日した人材は原則5年で帰国しなければなりませんが、帰国後に日本で学んだ介護スキルを活かせる職場があれば安心です。帰国後の道筋を示すことで「名古屋もいいけれど、将来を考えると多治見や土岐で働く方が安心だ」と思ってもらえる。そんな仕組みをつくるのが、私たちの目標です。

※介護福祉士の資格があれば永住可能

住ま居るグループ スタッフ大募集中！

介護・看護・リハビリ、パート・正社員

詳しくは、ホームページ、Instagramまたは、
下記の電話番号からお気軽にお問い合わせください！



住ま居るグループ

〒507-0901 岐阜県多治見市笠原町2455-41



TEL : 0572-45-2122 採用担当
MOBILE : 080-5130-3936 三戸



Instagramでも募集中

詳しくは
こちらから
チェック！





なかしまいつき
中島樹

わたなべ ゆきは
渡邊祐希葉

みずの あかね
水野茜

いぐち まき
猪口真葵

さかい りお
酒井里緒

ほんだ あさみ
本田麻美

あらかね のあ
荒川乃亜

GENKIE Angel

元気いっぱいのダンスチーム「元氣イーズ」。「Wai・ワイ・Y」「ようせい」「エンジェル」「ダンシング・アヴェニュー "M"」の4チームが所属しています。その中で、エンジェルは障がい者が活動するチーム。
今回は、エンジェルのみなさんと代表の水野さんに、レッスンの様子やダンスに込めた思いを伺いました。

どんな時が楽しいですか？

ゆきは 先生や親と一緒にダンスができるのが楽しいです。

いつき いっぱい練習することが楽しい。特に側転ができたときは嬉しいです。

のあ ダンスが好きだから練習の時間は楽しいです。

あさみ 右と左をよく間違えて先生に注意されるけど、できるようになったときはすごく嬉しいです。

練習をするときに大切にしていることはなんですか？

あかね 最後のポーズを動かないように決めることです。

ゆきは 近くにいる人に当たらないよう気をつけながら動いています。

いつき ダンスを練習する時は、みんなが頑張っている姿を見て、最後まで自分も頑張る。そして大会で賞を取りたいです！

本番はどんなことを考えて踊っていますか？

ゆきは お姉ちゃんたちや、同級生が見に来てくれると嬉しい気持ちになります。

いつき お父さんが見に来てくれるのが嬉しくて、自信を持って踊れます。

まき お姉ちゃんたちが見に来てくれるから、喜んでもらうために頑張っています。

好きな振り付けや曲はありますか？

いつき 「逆転ホームラン」が好きです。

まき 「キャンディPOP」という曲が好きです。1番前で踊って緊張したけど、嬉しかったです。

これから頑張っていきたいことはありますか？

いつき 大会で優勝したいです！

まき 「Wai・ワイ・Y」の皆さんのように素敵に踊りたいです。

あなたにとってダンスとは？

あかね 生活の一部です。

ゆきは ダンスは体の一部です。

いつき 運動のために頑張っています。

りお 今は体力づくりのために頑張っています。とにかくダンスが好きで、休みの日にも元氣イーズの動画を見えています。



元氣ィーズ 代表

水野 美治さん

Miharu Mizuno



1人ひとりの「伝える力」を育てたい

「元氣ィーズ」が誕生したきっかけは？

子どもの頃からダンスをしており、地元である多治見市でダンスを広めたいという思いがありました。

最初は大人向けのジャズダンスやエアロビクスの指導を養正公民館で行っていました。生徒さんから「子どものダンスレッスンもやってほしい」というお声をいただき、「元氣ィーズ」誕生の運びとなりました。

活動していく中で「障がいのある妹と一緒にレッスンがしたい」という願いを聞き、「エンジェル」を立ち上げました。障がいについての知識がなく、戸惑うこともありましたが、エンジェルの子も達、親と共に歩んできました。

振り付けはどのように創っていますか？

曲やテーマを決め、振付、構成をしています。メンバー自身も創作し、一つの作品を創り上げています。

障がいのあるメンバーも、ただ受け身になるのではなく、自分の創造力で体を使って表現する時間を設け

ています。作品に取り入れることもあります。

エンジェルの振り付けをする時の工夫は？

片足で立つことやジャンプなどが苦手なメンバーが多いので、あえて振り付けに取り入れています。そうすることで少しずつ苦手を克服し、できる動きを増やせるようにしています。

また、小さな課題を与えて「できた！」という喜びを大切にしています。

障がい者を指導するうえで大切にしていることは？

障がいの有無に関わらず、社会ではいるいるな人と関わり合いながら生活していきます。そういった環境で自分らしさをどう表現していくかを考え、共存していけるようなソーシャルスキルを身に付けられるよう指導しています。

今後の目標は？

「エンジェル」のみんなには社会に出ていく中で、コミュニケーションを上手にとれる人になってほしいと思っています。「元氣ィーズ」では、ダンスを通してその力を育んでいます。

また、体や言葉などで、自分から表現できる人になって欲しいと考えています。そうした力を育てられたらと思っています

活動の様子は
YouTubeで
ご覧いただけます！





音楽と一緒に成長しハンドベルで聴く人々を魅了する

フェアリーミュージシャン



フェアリーミュージシャン 代表

しばた たきえ

柴田 多希枝さん

音楽療法士。代表としてハンドベルの指導や
伴奏用の音源の制作、指揮を行なっています。

平成18年に障がいのある子どもたちで結成された、
ハンドベルの音楽グループ「フェアリーミュージシャン」。
楽しみながら音楽と向き合うその活動と、
その活動を支える代表の柴田さんにお話をお伺いしました。

フェアリーミュージシャンが 誕生したきっかけは？

音楽関係の仕事をしていた頃に、
障がい児の親御さん3人から「障がい児
同士で音楽を楽しめないものか」と依頼
があり、「フェアリートリオ」が誕生
しました。その後、活動を続けていく
うちにメンバーが増え、「フェアリー
ミュージシャン」となりました。

楽器をハンドベルにした 理由を教えてください

ハンドベルを選んだのは、子ども
たちが楽しんで取り組める楽器だった
からです。

最初は「どんなことができるのかな」
と探るところから始まり、練習の中で
「太鼓のように叩いて音を出せると比較
的簡単だな」「音階があるともっと楽し
そうだな」と気付きました。そこで
「ハンドベルをやってみようか」と提
案しました。

演奏や練習で大切にしている ことは何ですか？

練習は月2回30分程度にして、疲
れすぎず集中力が続く時間にするな

ど、メンバーの1人ひとりが楽しん
で取り組めるように工夫することを
大切にしています。

演奏もメンバーができることが少し
ずつ増えて、アレンジができるようにな
ったので、同じ曲でもアレンジを変
えて新しい表現を楽しんでいます。

気を付けていることは ありますか？

メンバーが演奏しやすい伴奏を制作
することと、左右の手でベルが持ち替
えしやすいように、音程が広すぎない
メロディーラインにすることを意識し
ています。

どんなときにやりがい を感じますか？

子どもたちが音楽に向かうキラキラ
した姿を私に見せてくれるときに、や
りがいを感じます。子どもたちを見て、
私自身ももっと頑張ろうと後押しさ
れる気持ちになりますね。

結成から20年を振り返って 感じることはありますか？

「成長」ですね。最初はみんな楽しく

遊ぼうと思って始めましたが、子ども
たちの成長が本当にすごいです。ずば
抜けた才能や記憶力、そして音楽的な
感性も活動の中で見せてくれました。
思いがけない発見ばかりで、むしろ私
がたくさんの可能性を見せてもらった
と感じています。

音楽技術向上のためではなく、生活
の質の維持・向上のための音楽でありた
いと活動してきましたが、気付いたら
驚くべき成長をし、すてきな音楽を奏
でて聴く人々を魅了させています。そ
の姿は、まさしくフェアリー（妖精）です。

読者の皆さんへ メッセージをお願いします

絵が好きな子、音楽が好きな子など、
それぞれに得意なことや好きなこと
があると思います。フェアリーミュー
ジシャンのみんなは、ハンドベルに
触れることで音楽を好きになっ
てくれました。

夢中になれるものを見つけてあげ
られる人や環境があれば、その子の
人生はもっと楽しくなるのではない
かなと思います。





こうけつ かゆう
瀬瀬 珂有さん



みずの あかね
水野 茜さん

メンバーの瀬瀬さんと水野さんにお話をうかがいました

ハンドベルを演奏したときの
最初の印象は？

あかね 小学3年生から始めました。

ハンドベルは1つひとつ音が違って、
面白いと思いました。

かゆう 5歳から始めました。ベル
の音がきれいで、鳴らすのが楽しいです。

好きな演奏曲はありますか？

かゆう 好きなのはクリスマスの曲
です。季節感があって、僕は冬生まれ
なので特に好きです。

あかね 「時代」という曲です。演奏
していて楽しい気持ちになります。

うれしかった思い出は
なんですか？

かゆう 岐阜の国際会議場で演奏で
きたことがうれしかったです。

あかね 「時代」という曲を上手に
演奏できたときがうれしいです。

成長したと感じるときは
ありますか？

かゆう もし間違えても、リカバ
リーしながら演奏をしたときです。

ミスをしないように工夫しながら演奏
しています。

あかね 特にありません。今までと
変わらず練習して、間違えても成功の
もとだと思って、続けることです。

これから頑張っていきたい
ことはありますか？

かゆう ハンドベルの腕前をもっと
上げたいです。自分の思うように演奏
できるように頑張りたいです。

あかね 私も同じで、もっと上手に
なりたいです。



家族みんなと一緒に楽しめる、
宝物のようなお菓子を作りたい

たなか すみれ
田中 寿美礼さん

愛知県でパティシエとしての経験を積んだ後、2018年に「petit gâteau sumiretta」を開業。

素材選びからこだわり、体にやさしく、誰もがおいしいと思えるスイーツを日々生み出している。

グルテンフリー＆ヴィーガンの焼き菓子やケーキを販売する田中さん。商品の特徴やお菓子作りのきっかけについてお伺いしました。

アレルギー対応の
商品について教えてください



「sumiretta」のすべての商品は、食物アレルギーの原因で多い、卵、牛乳、小麦に対応しています。この3つはしっかりとふわふわに仕上げるためには欠かせない材料なのですが、小麦粉の代わりに米粉、牛乳の代わりには豆乳など、アレルギーになりにくい材料を配合し、ベーキングパウダーや重曹の量を調節することで、ふわっとした食感に仕上げるように工夫しています。また、近年アレルギー原因食品として増えてきているナッツも、デコレーションケーキなどの一部商品に対応しています。牛乳は飲めるけど卵は駄目など、



petit gâteau sumiretta
プチ ガトー スミレッタ

地産地消でオーガニックな材料を中心に使用したグルテンフリー＆ヴィーガン焼き菓子店。

店舗は持たず、現在は多治見市を中心に、土岐市、春日井市など6店舗での委託販売や、月2回程度のイベント出店、オーダーケーキの販売を行なっている。

アレルギーを持つ方の中でも、様々なアレルギーの組み合わせがあります。せっかくお店に来てくれたのに、食べられないものがないと肩を落としてしまわないよう、私のお店に来てくださった方が、1つでもご自分が食べられる宝物のようなお菓子を持って帰っていただけるよう、いろいろな商品を作っています。



ヴィーガンスイーツを作り始めたきっかけを教えてください

娘がまだ赤ちゃんだった10年程前に、乳児湿疹の原因が母乳から発症している卵、乳、小麦、大豆のアレルギーと診断されました。母乳をあげる場合、私自身も原因食品を食べられなかったです。離乳食もアレルギー対応のものでなければいけませんでした。

離乳食を作るぞ！と意気込んでいたこともあって、この状況に愕然としましたが、当時私の親も同じような境遇の方も近くにいなかったで、「これはもう自分でやるしかない！」と思って作り始めました。アレルギー対応の料理を調べていくうちに、お菓子も作れることを知り、元々パティシエをしていたので子どもが寝静まった夜などにお菓子作りを始めました。

思い出に残っているエピソードなどありますか？

中学1年生で、5年以上お付き合いのある男の子がいるのですが、アレルギーを克服して、市販のお菓子を食べられるようになって、年に1回は必ずお小遣いを握りしめて買いに来てくれます。その子のお母さん曰く、「やっぱり『sumiretta』さんが好きなんだね」って、食べた会って会いにきてくれることが、すごく嬉しくて心に残っています。あとは、写真館から1歳記念のスマッシュケーキ制作のご依頼をいただくのですが、赤ちゃんが1人でペロツと食べちゃったというお話を聞いてほっこりしました。そこからリピートしてくださるお客様もいて、そういったつながりが嬉しいです。

今後の目標はありますか？

家族みんなでおいしく安心して食べられるお菓子があることを、より多くの方に知っていただけるように取り組んでいます。グルテンフリーやヴィーガンは、アレルギーを持つ方だけでなく、食事制限のある方や、食の多様化など、ライフスタイルを楽しむものとして選ばれることも増えており、実際にそういったお客様も増えていくのを感じています。現在は月2回程度のイベント出店と、オーダーケーキのご注文受付を日々行っていて、昨年は1年で約250台のケーキのご注文をいただきました。遠方の方からお買い求めいただいていて、これから秋や、クリスマスに向けて繁忙期がやってきますので、より多くたくさんの方や、地域の方に手に取っていただけるように活動したいと思っています。



クリスマスやお誕生日に！
デコレーションケーキのご注文承ります！

出店情報掲載中！



LINEまたはInstagramのDMでご注文を受付中。



販売店舗一覧

多治見市

- Mama's Cafe
- トーカイ薬局 多治見北店
- ナチュラルLife まほろば

春日井市

- わくわく広場
- サンマルシェ高蔵寺店
- イーアス春日井店

土岐市

- ほしのテラス (土岐市役所内)

1歳の赤ちゃんが家族みんなでおいしく安心して食べられます

特集

フクシのお仕事魅力発見

事業所スタッフに
インタビュー！

Staff interview

私にとってドーラは、
福祉の存在を身近にしてくれた場所です。

事業所の紹介をお願いします。

就労移行支援事業所のドーラでは、通所しながら就職に向けたサポートを受けることができる学校のような場所です。2年間の利用期間の中で、1人ひとり目標や得意なことに合わせた、就職に役立つ知識や必要なスキルを学びます。

事業所の雰囲気
教えてください。

静かで訓練生も職員も過ごしやすいです。訓練生の皆さんが自分の目標に向かって、勉強や創作などやりたいことができ、集中しやすい環境だと思います。



仕事内容を教えてください。

支援員として、訓練生の方とコミュニケーションを取ったり、講義を行ったりすることが主な仕事です。講義ではワードやエクセルなど、パソコンソフトの使い方を教えています。

福祉に関わるきっかけを
教えてください。

元々デザイナーとして働いていたときに、デザイン制作ソフト「Adobe Illustrator」の基本操作の講義をお願いされて、1年以上ドーラの訓練生に向けて講義していたことがきっかけで、福祉に関わるようになりました。

どんなときにやりがいを感じますか？

自分のデザイン経験が、人の役に立っているなと感じたときにやりがいを感じます。

デザイナーという異業種から支援員になったため、何もわからない状態ですが、他の職員さんに伝え方やどこまで手伝っていいのかなどを教えてもらいな

就労移行支援事業所 DoLA 支援員

C-POWER WorkingSupport **DoLA**

鈴木 舞さん

Mai Suzuki

今回のスタッフインタビューはこちら！
C-POWERグループ勤務5年、
就労移行支援事業所ドーラに所属2年目になる
支援員の鈴木さんにインタビューしました。



ドーラでは
ご利用者様のことを
「訓練生」という愛称で
呼びんでいます

がら支援してきました。そんな中で、動画制作をしている訓練生に、デザインの観点からアドバイスできたときは、デザイン経験が福祉につながり、今までの自分の経験が無駄ではなかったと感じました。

仕事の中で大切にしていることは何ですか？

最近では、先回りしすぎない支援をすることを意識しています。以前は、訓練生がおそらくここでつまずくだろうな、難しいだろうなと思うと、前もって本人がやりやすい環境に整えたり、資料に手順を細かく記載したりなど、先回りして支援をしていました。



しかし先日、社内研修で、肥田代表から「先回りの支援をしてしまうと、支援された側の方が1人になったときに困ってしまうよね」と聞いて、そうだよね、とハツとしました。今まで訓練生がやりやすく、ストレスがかからないように行動していましたが、それは自分本意で本当の支援ではないと思い、先回りしすぎない支援を意識するようになりました。

例えば、エクセル操作の問題集を解いている途中で質問された場合は、私からすぐ解答せずに、使っているパソコンで調べてみようという声かけを行います。どこまで手伝うのかのバランスが難しいので、そこを見極めるのが今の課題ですね。

これからの目標を教えてください。

就労移行事業所の2年という限られた時間を、訓練生にとって「楽しかった」「できた」と感じてもらえるような、プラスの経験ができる環境を作っていきたいです。

また、担当しているインスタグラムやブログでの情報発信も、よりドーラに興味を持ってもらえるように力を入れていきたいです。

鈴木さんの1日のタイムスケジュール例



- 職員朝礼** …開所の準備と、連絡事項の共有と来客の確認をしています。
- 朝 礼** …訓練生との朝礼を行います。頭の体操や、読書を1日毎で行います。
- 講義準備** …訓練生への支援と次の共通課題の時間の準備をします。
- 共通課題** …作業訓練など決められた内容を訓練生全員で取り組みます。
- 個別支援** …午後の個別課題の時間になります。困っている時は声をかけます。
- 清掃・終礼** …終礼では次の日の予定を確認しています。
- 支援記録入力** …訓練生の様子や支援内容を記録、振り返りにコメントを記入します。

支援員さん大募集中！

C-POWERグループの福祉事業では、「働く、学ぶ、自立する」ことをお手伝いしています。「充実した毎日を送りたい」「誰かの役に立ちたい」という気持ちの方！体験・見学からお気軽にご応募ください。

求人の詳細はWEBにてご確認ください！

お問い合わせ ☎ 0572-26-7707



私たちと一緒に働ませんか？！



正社員・パート・未経験者歓迎



インタビューに 答えてくださったのは

いまい か
今井 はる香さん

就労移行支援事業所 DoLA
所属年数:1年



日によって取り組む内容は少しずつ違いますが、午前中は、カリキュラムに沿って講義や作業に取り組みます。講座では、パソコンの使い方やテクニカルスキルについて学んでいます。

「ドーラ委員会」と呼ばれている活動では、袋詰めなどの軽作業や、お客様が実際に使用するバスの装飾を作ったりしています。

ドーラではどんな活動を
していますか？

訓練生 インタビュー

ドーラではどんなことを
勉強していますか？

テキストを使用した漢字の勉強と、動画編集を個人で行っています。動画編集は初心者でも使いやすい動画ソフトを使って、独学で学んでいます。

市役所の相談員さんからドーラを教えていただいて、行くことにしました。今年の9月で、ドーラに来て1年になります。

ドーラに通うきっかけを
教えてください。



C-POWER WorkingSupport **DoLA**

しゅうろういこうしえんじぎょうしよ
就労移行支援事業所

ドーラ

〒507-0025
岐阜県多治見市宮前町1-145-3
TEL:0572-26-8523



今井さんの訓練内容



検定合格に向けての勉強・ 動画編集

色彩検定3級合格を目指して学習に取り組んでいます。ほかにも、動画に字幕をつけるといった動画制作の作業も行っています。

特徴

働くために必要なスキルやコミュニケーション能力が身につく多彩なビジネスマナー講座を実施しています。MOS検定、簿記検定、漢字検定、色彩検定などの資格取得による技術の向上ができます。

日々の訓練の中で積み重ねる スキルと人とのつながり

成果報告会で皆さんに発表した、
ドーラや訓練生の方の取り組みなどの
紹介動画は、職員さんにアドバイスを
いただきながら制作しました。

ドーラでの毎日の中で、楽しい！ と感じるのはどんな時ですか？

これまで、人とお話をする機会が
あまり多くなかったので、カリキュ
ラムを行う中で、訓練生の方や職員
さんとお話することが楽しく感じ
ています。

最初は少し緊張することもあり
ましたが、コミュニケーションを取る
機会が増えたことで、今では会話を
通じて、笑顔になれる瞬間が増え
ました。

休みの日は 何をされていますか？

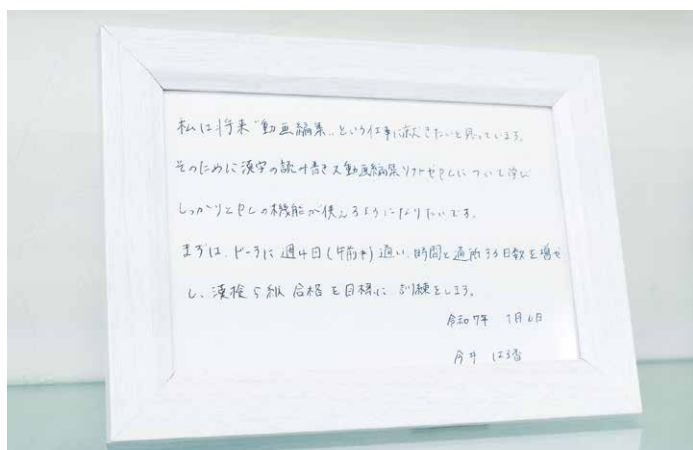
家でゴロゴロしながら、飼っている
猫と遊ぶことが多いです。インドア派
なので、きつかけがないと基本的に
外に出ないですね(笑)。



今後の目標について 教えてください。

まずは、色彩検定3級合格に向け
ての勉強を頑張りたいです。今は、
色彩のテキストや問題集を解きながら
勉強しています。

また、将来は動画編集の仕事に
携わりたいと思っています。日常の
ちょっとした出来事や思い出を切り
取った日常系の動画や、ミュージック
ビデオをお仕事として制作できたら
楽しそうだなと思います。





インタビューに 答えてくださったのは

いとう こういち
伊藤 光一さん(33)

就労継続支援B型事業所 ABivan
所属年数:9 ヶ月



前職で不安障害を発症し、不注意優勢型ADHDと診断を受けました。また、腰も痛めてしまい、一般就労は難しいと感じるようになりました。そこでインターネットでB型事業所を調べ、ABिवアンを見つけました。強い不安を抱える中で、「それなら一度ABिवアンに行ってみよう」と思ったのが、利用を始めるきっかけです。

集中が途切れると、つい「将来どうなるんだろう」と不安になり、最悪の自分の将来を想像してしまうことがあります。だからこそ、仕事るときは目の前のことに集中することを意識しています。ADHDを知るまでは、自分の強みや弱みを深く考えたことがありませんでした。自分が得意・不得意なフィードバックを確認しながら取り組むようにしています。

ABिवアンで働くようになった
きっかけを教えてください。

ABिवアンで働くうえで大切に
していることはありますか？

クルー インタビュー

ABिवアンでは、ご利用者様のことを「クルー」という愛称で呼びんでいます。



★アビヴァン
ABivan

しゅうろうけいぞくしえん がたじょうしよ
就労継続支援B型事業所

ABivan
(アビヴァン)

〒507-0048
岐阜県多治見市池田町1-78
TEL:080-7156-1149



伊藤さんの業務内容



軽作業

梱包、仕分け、伝票作成、ポスティング、掲示物のラミネート、入力作業など。

ABivanの特徴

B型事業所だとのんびり過ぎるけどA型事業所は少し心配。

そんなあなたにピッタリの「個々の能力や才能を活かし、新しいアイデアや変革を先導できる場所」であり、雇用され続ける人財になるための就労継続支援B型事業所です。



アビヴァンのスタッフとは何を話しますか？

自分では具体的に自分の強みはこれだと言いつつ切れないことがあるので、スタッフさんに自分が得意なこと・苦手なことは何かを相談しています。それを参考に、これからの就労選別に活かしていきたいと思っています。

伊藤さんが得意なことはなんですか？

先を読んで行動することが得意です。同じ検品作業をしている仲間の状況を見ながら、その人の作業ペースから完了時間を予測して、検品する商品の補充を行なっています。補充までに時間があるときは、完成品をまとめたりなど、スムーズに業務が進むように動いています。

仕事を通じて成長できたことを教えてください。

以前より、自分が思っていることを素直に言えるようになりました。ADHDの診断を受ける前は、納得していなくても自分の意見を言わない方がうまくいくと思って、とりあえず周

りに合わせてやり過ごすことが多かったのですが、「自分」というものがありませんでした。アビヴァンに通うようになって、自分が何を考えていて、何がやりたいのかを見つめ直すことができるようになりました。

今後の目標について教えてください。

自分が面白いと思うことを計画するのが好きなので、将来はワクワクするようなイベントを企画する仕事をやってみたいです。

将来の目標に向けて、今の課題である「人と協力して仕事をする」とができるようになりたいと思っています。実際に、連携がうまくいかないと仕事はできないと肌で感じています。これからは、人との連携を意識しながら取り組んでいきたいです。

アビヴァンの利用を考えている方にメッセージをお願いします。

一般企業で働くことが疲れたなどの「逃げの選択肢」としてではなく、自分の中にある強みを見つけるための選択肢として、アビヴァンに来てほしいと思います。



インタビューに 答えてくださったのは

R.Nさん(9)

N.Nさん(母)

放課後等デイサービス I am
所属年数: 1年2ヶ月



アイアムを知ったきっかけは
なんですか？

支援センターに通っていたときの先輩

卒園後も安心して子どもを預けられる環境を探していたところ、支援センターで放課後等デイサービスの存在を知りました。学童では心配だったので、元々放課後等デイサービスを利用しようと思っていたおり、先輩ママや実際に利用している人の話を聞いたり、見学に行ったりして利用を決めました。

放課後等デイサービスの利用を
始めたきっかけはなんですか？

保護者さんインタビュー

アイアムではいつも
どんなことをしていますか？

アイアムの活動では、特に調理実習やお出かけが好きみたいで、喜んで参加しています。



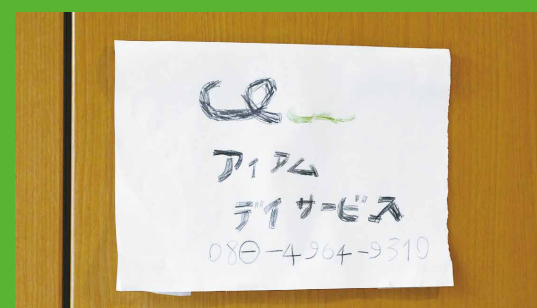
ほろかごとう
放課後等デイサービス

I am
(アイアム)

〒507-0025
岐阜県多治見市宮前町2-16-2
TEL: 080-4964-9310



I amについて



放課後等デイサービスとは？

学校の放課後や長期休暇時(土曜日・祝日・夏休みなど)において、お子様の生活能力の向上やお友達と楽しく過ごす場所(療育の場・居場所)、家族の支援(レスパイトケア)など、お子様たちもご家族も安心して安全に過ごせる第3の憩いの場所です。

特徴

たくさんのお会いを編んでいける場所。「私は～です」と言えるように、一人ひとりを尊重し、自分を大切にできる大人へ育てていく場所にしたいと思っています。どんな子も自分らしく安心して過ごせる居場所づくりにより、地域で暮らす子どもと家族の幸せをサポートします。



安心して任せられる居場所で
子どもの成長を見守りたい



Rさんがアイアムに通い始めて
からどんな変化がありましたか？

以前はボードゲームなどのルールを理解することが難しく、1人で遊ぶことがメインでした。アイアムに通うようになってから、ボードゲームを通してお友達と遊んだりすることで、ルールのある遊びを知ることができ、他の人にもルールを説明できるようになりました。また、今まではひらがなや単語を書く程度でしたが、少しずつ文章も書けるようになり、今では毎日日記を書くようになりました。

アイアムを通してRさんに期待
することはありますか？

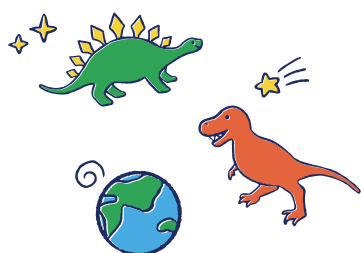
小学校低学年の頃から勉強の進みがあり良くて心配な点もありましたが、アイアムでは自主学習の支援などしてもらっているので、勉強面で彼が成長してくれたら嬉しいなと思っています。

また、人との関わり方においては、この言葉を人に言ったら相手がどう感じるのかということを想像できるようになって、使う言葉を選ぶようになっていってほしいですね。困っているときに誰かに手を差し伸べてもらえるような周りの関わりを持てる人になってほしいです。

特性のある子を持つ親の方々に
伝えたいことはありますか？

病名がつくことに戸惑いやショックを受ける方も多いと思いますが、案外大丈夫です。堂々と「うちの子はこういう子です」とオープンにすることで私は気持ちに少し楽になり前向きに考えられました。病名がついたことで受けられる支援やサポートなど、プラスの面も多くあります。

もちろん将来への不安はありますが、無理に「お母さんらしくないきや」と頑張る必要はないのかなと思います。私自身、感情が乱れてイライラしてしまうこともありますが、「今お母さんイライラマンだからね」と伝えると、息子は理解してくれて、弟に「ちょっとあっち行こうか」と声掛けをしてくれることもあります。自分が頑張らなきゃと思うのではなく、「無理なときは無理でいい」と思っています。母親だからと気負いすぎないことも大事だと考えています。





就労継続支援A型事業所 TRIDから小麦の奴隷 土岐店へ出向中

さとう あやね
佐藤 絢音さん

小麦の奴隷で働き始めて3ヶ月目の佐藤さん。働くやりがいや大変さ、そしてパン作りへの思いを語っていただきました。

「とっとこハムチーズ太郎」が好きです。サクサク食感のパイ生地の中にチーズが入っている惣菜パンで、とても美味しいです。

小麦の奴隷の好きなパンを教えてください。

主な仕事内容は、カレーパンの製造と袋詰めです。
まず生地を準備し、そこに餡をひとつひとつ包み込んでいきます。揚げる工程だけは別の担当の方がいるのですが、形を整えて、袋詰めまでは私が行っています。揚げ終わったパンは袋詰めをして、商品としてお客様に届けられる形に整えるところまでを担当しています。

パン作りのお仕事内容を教えてください。



パンの種類や数を間違えないように作ることを気をつけています。
毎日、その日に作るパンの種類や数が記載された作成リストが届くので、そのリストをしっかりと確認し、頭の中で数を数えながら、作業しています。

パン作りで気を付けていることはありますか？



小麦の奴隷×C-POWERグループ

**おいしい明日を
みんなで創る。**

企業・学校・スーパーへの出張販売
イベント出展、宅配承ります！



小麦の奴隷
— 土岐店 —

〒509-5146 岐阜県土岐市泉明治町1丁目12番

営業時間 10:00~16:00

TEL 0572-26-9972



地域活性型ベーカリーブランド
「小麦の奴隷」は、堀江貴文イノベーション大学校のコミュニティから生まれた「エンタメパン屋」です。



**パン屋さんの仕事
体験してみませんか？**

お店の雰囲気を知っていただくために、
見学や短時間の体験もOK！
まずは、お気軽にお電話ください！



小麦の奴隷 土岐店の
Instagramはこちらから
ぜひチェックしてください！



小麦の奴隷 土岐店限定

こちらのチケット持参で

**ラスク(1袋)
プレゼント！**



※お1人様1つ限りとさせていただきます。
有効期限:2025年12月30日(火)

経験を重ねる中で感じた、自分の成長



生地を均等に置いて焼く準備をします



形を整えたパンを焼いていきます

パン作りの魅力や、楽しいと感じることは何ですか？

カレーパンの餡を作ることや、外側のクルトンをできるだけ多く均一につけて見た目も綺麗においしく作ることが楽しいです。

毎日お弁当を作っていることもあり、元々料理は得意な方なのですが、パン作りは普段の料理とはまた違った難しさがあります。特に、餡を包む工程が最初の頃は思うようにならず、形が崩れてしまったり、見た目が不格好になってしまったりと、苦労することも多かったです。ですが、回数をこなすうちに少しずつコツを掴み、どんどん綺麗にできるようになっていきました。

難しいと感じる部分もありますが、綺麗にできるようになっていく過程や、自分の成長を実感できることも魅力だと思っています。

小麦の奴隷で働いて良かったことを教えてください。

嬉しいと思う瞬間は、お客様がたくさん商品を手に取ってくださったときや、自分が作ったものを買っていただけたときです。レジを担当しているスタッフの方がお客様から直接いただいた感想や反応を後で共有してくれることがあるのですが、そういう声をいただけると、やりがいを感じます。

成長したなと感じるところを教えてください。

元々はA型事業所で、箱折りや梱包作業などをしていましたが、「小麦の奴隷」に配属されてから、3ヶ月以上が経ちました。その中で自分自身が成長したと感じることは、自分から動けるようになったことです。

最初の頃は、カレーパン作りも指示を受けてからではないと動けなかったのですが、段々と自分から動けるようになりました。今は、カレーパン作りの多くの工程を、指示がなくても自分で次すべきことを考えて動けるようになりました。





リカバリープラン

「WRAP(ラップ)」とは？

自分で自分をデザインする生活を送ろう

こころと身体の 健康増進室

FILE 005

皆さんにとって、「自分が元気になれるもの」は何ですか？それによってどんな気分になりますか？

今回は、自ら作る「自分のためのリカバリープラン」の「WRAP(ラップ)」を紹介します。

「WRAP(ラップ)」とは

「WRAP」とは、Wellness(元気)、リカバリー、Recovery(回復)、Action(行動)、Plan(プラン)の頭文字を取ったもので、毎日を元気で豊かに生きることや、気分を乱すような状況への気付きを高め、調子が悪くなったときに回復を促す行動プランのことです。



WRAPは、精神的な困難を抱えた人が健康であり続けるための知恵や工夫を蓄積して作られたセルフヘルプツールですが、自分のためのリカバリープランとして誰でも活用できます。

行動プランの作り方

「このようときにはこうする」と対処法を細かく決め、具体的な行動リストを書き出し、自分だけのプランを作っていきます。自分で考えるだけでなく周囲の人に意見をもらうことで、より現実的なプランを作ることができます。

具体的な行動プラン

- 元気な状態が維持されるような規則正しい生活習慣を作成する
 - 不快な気分や行動を把握し、気分が良くなるための行動プランを作成する
 - 気分が悪く、自分自身で物事を決めることができない場合に、他の人に何をしたいかあらかじめ伝えておく
- このように自分だけの具体的なプランを準備しておくことが、気持ちの回復をするための心強い支えになります。

「WRAP」を支える5つの要素

自分は何をして、何をしないことがいいのかじっくり考えてみましょう。不安なとき、苦しいときに、周りの人にどうしてほしいかを考えると、自分にも周りの人にも優しくなれるかもしれません。成長しながら元気で豊かな暮らしを实践していくために必要な5つの要素を紹介します。

1 希望

希望は、心の太陽です。目標に向かって前進し「達成できる」と考え、将来に対して悲観的にならないことが大切です。

2 責任

責任を持つというのは、「自分で選択する」という責任を引き受けることで、人生の主導権を自分の手に取り戻すこと。どうしたいかを人に決めてもらうのではなく、自分で決めて実行することです。自分自身が「自分の専門家」であり、自身の健康や生活に対して責任を持つことが重要なのです。

3 学び

知ること、学ぶことで、自分にとって適切な決定をすることができます。

4 権利擁護

自分を知り、目標を設定し、目標に向かって前進する。そのために必要としていることを、勇気を持って冷静に声にし、周りの人たちと対話することで自分の権利を守っていきます。

5 サポート

自分が必要とするサポートを自ら手を伸ばして得るだけでなく、お互いがお互いの力になるような関係性を育むことが大切です。

WRAPを活用し、あらゆるライフステージを自由に輝きながら生きることができる自分でいたいものです。

／障がいがあっても もっと 楽しめる／ GOURMET

C-fanでは、合理的配慮※に取り組んでいる
多治見市の飲食店を紹介しています。

WEB版では今までご紹介したお店も
見ることができます、ぜひご活用ください！

WEB版はスマートフォンからアクセス！



通路走行可
店内車椅子での
移動が可能



テーブル下◎
車椅子のまま
テーブルにつく
ことが可能



入口80cm以上
出入口の幅が
80cm以上



段差5cm未満
店内の段差が
5cm未満



写真メニュー
メニューに写真が
掲載されている



カトラリー対応
お箸以外も対応
可能



筆談可
筆談によるコ
ミュニケー
ション対応



洋式トイレ
同フロアに洋式
トイレがある

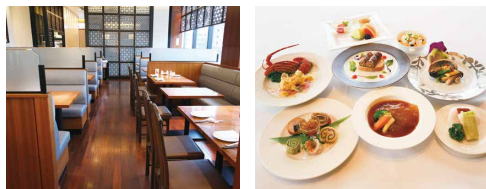


自席決済可
席についたまま
お会計可能



電子決済可
クレジットカード
や一部の電子
マネー決済可能

日本の恵みを活かした中国料理



なんごくしゅか
原宿南国酒家 多治見店

段差なし 車椅子の走行可
軽度な介助◎ テーブル下◎



〒 岐阜県多治見市音羽町1丁目226 中之郷ビルディング2階
☎ 050-3204-0031
🕒 11:00~14:00 (L.O 13:30) / 17:00~21:30 (L.O 21:00)
【定休日】火曜日 (火曜日が祝日の場合は通常どおり営業いたします)

ほんとポイント
1Fに多目的トイレがあります



落ち着いた空間と個室を完備し、周囲を気にせずゆったりとお過ごしいただけます。

四季折々の旬の食材を使った料理をご用意しており、特におすすめは「かのに玉子入りふかのひれ」です。

なお、営業時間はランチとディナーに分かれていますので、ご来店の際は事前にお電話をいただけますと、よりスムーズなご案内が可能です。

コク旨！クセになる京都風醤油ラーメン



らいらいてい
来来亭 多治見店

事前連絡不要 車椅子の走行可
軽度な介助◎ 段差なし



〒 岐阜県多治見市白山町4丁目3-1
☎ 0572-24-3704
🕒 11:00~23:00
【定休日】木曜日 (木曜日が祝日の場合、水曜日を休みとさせていただきます)

ほんとポイント
入口、店内に段差なし



入口から店内まで段差がなく、車椅子のままカウンター席をご利用いただけます。

店長おすすめは醤油ラーメンに餃子と半チャーハンがついた「ラーメンのがつつりA定食」。満足感たっぷりの人気メニューです。また、数量限定の「葱ラーメン」は、完売してしまう1品です。ぜひご賞味ください！

ご来店いただけることが何よりもうれしく思います。どうぞ気兼ねなくお越しください。

C-fan では合理的配慮に取り組む飲食店を募集しています。掲載のご希望は 0572-26-7707 (株)SMC-POWER まで！

※ 合理的配慮とは、人々の幸福や安全を考慮して、適切な支援やサービスを提供することを指します。



事業所見学説明会

保護者の方・学校関係者・支援機関等の関係者の方
どなたでもご参加いただけます!説明会
では

- ▶ 実際に作業をしている様子を見ることができます!
- ▶ まずは話を聞いてみたい! 事業所の雰囲気が知りたいだけでもOK!
- ▶ お越しいただいた方は、個別面談と体験のお申し込みが可能です!



就労継続支援A型事業所とは

企業等への就労を希望しているけれど、一般企業への就労が困難な障害のある方を対象に、雇用契約を結び、一定の支援やサポートがある職場で働くことができる障害福祉サービスです。

TRIDは10/1からリニューアルします!

毎日通って、安定した収入と安心できる生活を

これからのTRIDはより一層、一人ひとりにあった働き方を考え、整った場所を提供し、様々な経験ができる場所となります! 一般就労に向けてTRIDと一緒に働いてみませんか?

説明会の参加には
事前申し込みが必要です!

お申し込み方法

右記QRコードから、スケジュールをご確認のうえ
希望の日時を選択してお申し込みください。

ご都合が合わない方、個別で見学されたい方は、別の日に見学ができますので、ホームページまたは電話からお問い合わせください。

お問い合わせ先

就労継続支援A型事業所



〒507-0038 岐阜県多治見市白山町4-43-1

TEL 0572-26-8088

一緒に「Cfan」を楽しみながら盛り上げてくれる
-シーファン-

読者サポーター 大募集!

登録は
無料です

読者サポーターって何?

メディアづくりに関するアンケートや、情報提供、イベント参加や商品・サービスモニターなど、一緒に「Cfan」を盛り上げていただく方々のことです。

応募概要

- 障がい者・難病の当事者またはご家族の方(障害者手帳の有無は問いません)
- 企画にご協力いただける方
- C-fanからのメールを受け取れる方

読者サポーターへの
ご応募はこちら「お問い合わせ」の
アイコンから
応募してください