

お知らせ

まじわーる de ワークショップ X 手のひらサイズの癒しを作ろう！



2025
6/15 (日)
10:00 ~ 11:30

こけだま

苔玉



場所 まじわーる宮前 あーる工房 2F

定員 15名 ※定員になり次第受付終了

参加費 1,000円

講師 宮前ガーデニング倶楽部

宮前平・宮崎台周辺で花とみどりで街のコミュニティを広げる活動をしている『宮前ガーデニング倶楽部』より講師をお招きして、季節の植物と苔を使用して直径10cm前後の『苔玉』を作ります。おしゃれなお皿に飾ったり、小石やビー玉を添えてアレンジを楽しめます。詳細につきましては、QRコードよりチラシをご覧ください。

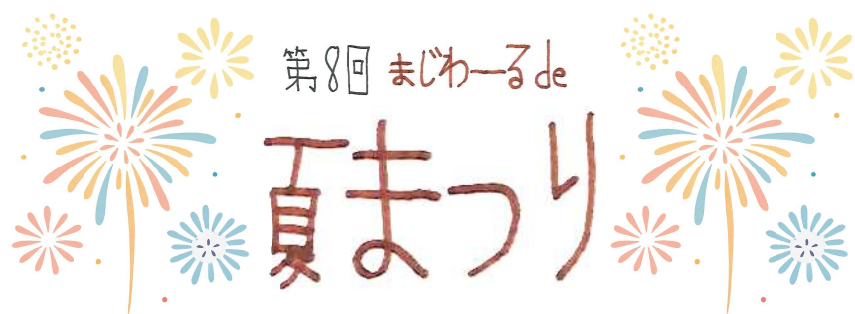
チラシはこちら



まじわーる de 夏まつり X 今年も咲かせよう、まじわる笑顔の夏。



2025
8/2 (土)
10:30 ~ 14:00
※雨天決行



宮前地区会館&駐車場

焼き菓子や採れたての新鮮な野菜、刺繍入りアイテム、アクセサリなど魅力的な商品が大集合！絵画の展示や楽しいワークショップ、懐かしの駄菓子やゲーム、毎年恒例のジェラードもキッチンカーで登場します。世代や立場を超えて、誰もが楽しめる、心あたまる夏まつり。ぜひご家族・ご友人お誘いあわせのうえ、遊びにきまっしー！

夏まつりを一緒に盛り上げてくれる
ボランティアさん募集中！

短い時間だけの参加でもOKです！あなたの「ちょっと手伝ってみようかな」の気持ちが嬉しい。興味のある方は、きまっしーまでお気軽にお問い合わせください。

子どもから大人までのしめる♪
ワークショップ



キラキラかわいい！
レジンキーホルダー

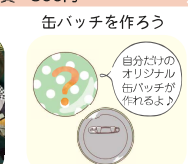


色ぬり&デコで作る
虹の風鈴

参加費：500円



ボディペイント



缶バッチを作ろう

200~1,500円

参加費：100円



キッチンカー

ひんやり
おいしい
ジェラード



SHOP各種

焼き菓子や新鮮な
採れたて野菜、
駄菓子、雑貨など
盛りだくさん！

お問い合わせ

生活支援センター

きまっしー

Tel 044-855-1011

月~金 9:00 ~ 17:00 ※祝日を除く

Mail kimassi@tobe-kobato.or.jp

〒216-0035 川崎市宮前区馬絹 6-10-33 まじわーる宮前内

Vol.34

季刊

令和7年6月1日発行

きまっしー

発行：社会福祉法人みのり会 生活支援センター きまっしー

〒216-0035 川崎市宮前区馬絹 6-10-33 まじわーる宮前内

新年度、スタート

夏の訪れとともに、梅雨の気配も感じられる季節となりましたが、蒸し暑さに負けず、気持ちはさわやかにまいりましょう！

昨年度は、新体制でのスタートに戸惑いながらも、皆さまの温かいご協力とご意見に支えられ、「夏まつり」や「ワークショップ（クリスマスリース）」、「まじわーる de まなぶ」、「しょうがい者サポーター養成講座」など、さまざまな地域交流事業に取り組むことができました。右も左もわからない若葉マークのスタッフたちでしたが、試行錯誤を重ね、多くの学びに満ちた一年となりました。

今年度は、新たに1名のスタッフを迎え、さらにパワーアップした活動を企画・準備しています。障がいへの理解を広げることを目的に、皆さまに寄り添った活動を目指してまいります。今後とも温かいご理解とご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。また、「こんなことをやってほしい」「こんなことが知りたい」など、皆さまの声をぜひお聞かせください。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします！

スタッフ紹介



管理者・相談支援専門員

大坪 明日香 (おおつぼ あすか)

きまっしーも開設10年目に突入です。何ごとにもチャレンジ精神でがんばります！



相談支援専門員

河原 理恵 (かわはら りえ)

昨年度は新たな経験と多くの出会いに恵まれた充実の一年でした。今年度も成長を楽しみながら頑張ります。よろしくお願いいたします！



相談支援専門員

磯野 宏子 (いその ひろこ)

今年は職員も増えてパワーアップ！今までの経験を活かして頑張ります。よろしくお願いいたします。



地域生活支援員

高野 智子 (たかの ともこ)

4月にきまっしーに仲間入りしました。主に、この季刊誌などの編集と制作、イベントなどを担当します。皆さまとのつながりを大切にしながら頑張っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

目次

障がい福祉の豆知識

● グループホームってどんなところ？

活動報告

● しょうがい者サポーター養成講座
● まじわーる de ワークショップ『クリスマスリース』

暮らしに役立つプロの知恵

● 看護師編：暑さに負けない！今日からできる熱中症対策

地域で活躍！

● ダウンちゃんファミリーの会「ふぁむ」のご紹介

お知らせ

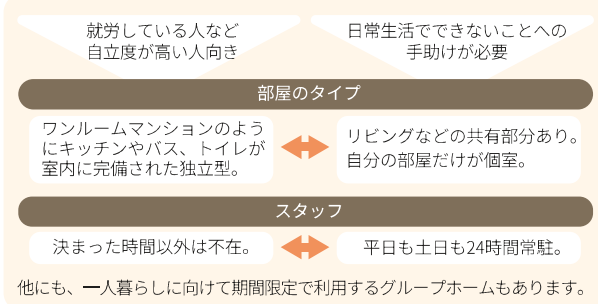
● 6/15(日)に開催！まじわーる de ワークショップ『苔玉』
● 8/2(土)に決定！第8回まじわーる de 夏まつり

障がい福祉の豆知識

グループホームってどんなところ？

グループホームとは

グループホームには大きく分けて、高齢者向けと障がい者向けのものがあります。今回は、正式には「共同生活援助」と呼ばれている、障がいのある方が利用するグループホームについてご紹介します。入居を希望する場合は、どのようなサービスを受けたいかによって選ぶ必要があり、以下のような違いがあります。



いくらかかるの？

基本的には、個人のスペースで使用する家具や家電はご自身で用意します。しかし、グループホームによっては、エアコンや家具が備え付けられている場合もあります。

- 家賃（国と川崎市から合わせて最高で¥37,000の補助あり）
- 水光熱費（水道・ガス・電気代）
- 日用品費（トイレトペーパーやせっけんなどの消耗品費）
- 食費（食事の原材料費）

利用日数にもよりますが、1か月あたり6万円～10万円程度のグループホームが多いようです。

活動報告

まじわる de ワークショップ クリスマスリースをつくろう！

開催日 令和6年12月14日(土)

午前と午後の2回開催しました

ヒムロスギで作るクリスマスリースは、毎年好評をいただいているワークショップ。講師に八木美穂先生をお招きし、初めて午前と午後の2回開催。子どもから大人まで26名の方に参加していただきました。自分の手で何かを作り上げる体験は、誰にとっても特別なもの。ワークショップを通じて地域の皆さんがつながり、笑顔が広がるひとときとなったことに、私たちも大きな喜びを感じました。



右) ワークショップの様子
左) 完成したクリスマスリース



ズバリ!! どうすれば入居できる?!

グループホームは各事業者（社会福祉法人や NPO 法人、株式会社など福祉施設を運営している団体）がそれぞれ計画し、設置、運営しています。そのため、入居者もそれぞれの事業者が募集し、決定しています。入居を希望する方は、

- ① 担当の相談支援センターに「入居希望」を伝える。
- ② 希望する地域のグループホームを見学し、入居したいグループホームのイメージや条件についてじっくり考える。

そして、条件に合うグループホームの「空室情報」を見逃さず、ぜひトライしてみることをおすすめします。

川崎市のグループホーム事情

川崎市では、国が「グループホーム」制度を導入する以前から、独自に「生活ホーム」という名称で先駆的な取り組みを行ってきました。その後も市内には入所施設が少ないこともあり、グループホームの数は増加を続けています。

令和7年4月現在、市内には359か所のグループホームが設置されており、複数の障がい種別に対応しています。

入居者の割合は、

- 知的障がい者向けが約 55%
- 精神障がい者向けが約 38%
- 身体障がい者向けが約 7%

となっています。しかし、身体障がい者のみを対象とした施設は、約1%にとどまっています。※このデータは、グループホームの定員数を表したものではありません。

しょうがい者サポーター養成講座 夢教育 21 推進事業（福祉教育）講座

開催日 令和7年2月21日(金)

野川小学校で開催しました

野川小学校の4年生と先生方、あわせて約160名の方にご参加いただき、「しょうがい者サポーター養成講座」を行いました。講座では、見た目では分かりにくい「障がい」についてのお話をした後、障がいのある方がどのように感じたり、困ったりしているのかを、テーマ別に疑似体験していただきました。子どもたちや地域の方々が、体験を通して「ちがいを理解し、思いやりの気持ちを深めるきっかけになりました。



右) キーホルダーを参加者全員にプレゼント
左) 講座で使用了小道具

暮らしに役立つプロの知恵 - 看護師編 -

暑さにまけない！今日からできる熱中症対策



熱中症とは？



暑くなり始めたと同時に注意が必要なのが“熱中症”です。熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、突然、めまいやだるさ、嘔気(吐き気)・嘔吐など、さまざまな症状が現れる状態のこと。以前は「日射病」や「熱射病」などの呼び方もありましたが、地球温暖化が進む中、熱中症が一気に増え、2000年に日射病や熱射病を含む総称として“熱中症”に統一されました。そう考えると実は“熱中症”という言葉はまだ歴史が浅いものなんです。

熱中症予防のアドバイス

規則正しい生活を 送みましょう！



朝食は必ず取り、睡眠を6～7時間以上取るようにすることで、体調を整えることが大切です。

こまめな水分摂取をする！



脱水は熱中症を引き起こす原因となります。喉が渇いていなくても、体は水分を欲しています。水分補給には、塩分やミネラルが豊富なスポーツドリンクが適していますが、市販のスポーツドリンクは糖分也多め。スポーツドリンク：水を1：1で割った「オリジナルドリンク」がおすすめです。

エアコンの室温を 極度に下げない！



室内外の激しい温度差は自律神経を乱して、かえって疲れてしまう“寒暖差疲労”を引き起こしがちです。外気と室温の差は10℃以内に保つのが理想といわれています。

地域で活躍！

まじわる宮前「宮前地区会館」で地域とつながる

ダウンちゃんファミリーの会「ふあむ」代表・山西さおりさんに聞く



山西さおりさん&リクくん

「ないなら自分でつくっちゃおう！」

そう笑顔で語ってくれたのは、ダウンちゃんファミリーの会「ふあむ」を立ち上げた山西さおりさん。3人のお子さんのママであり、障害福祉サービスを行う事業所でサービス管理責任者としての経験と発達障がい支援アドバイザーとしての顔を持つ頼もしい存在です。そんな山西さんが「ふあむ」を立ち上げるきっかけとなったのが、現在小学1年生の三男・リクくんの誕生でした。

ダウン症と分かったときも、「これからのリクの未来を見ていこう！」とすぐに前を向いたと言います。しかし、当時はコロナ禍の真っただ中。育児のつながりの場がことごとく中止に。「ないなら自分で作っちゃおう！」と、2023年に「ふあむ」の活動を開始し、2024年1月に「サニーフラワーダンス川崎レッスン」をスタートさせました。

ダンスを通して育む、子どもたちの成長とつながり

「ベビーちゃんクラス（歩きはじめ前）」と「オチビちゃんクラス（独り歩きできるようになってから）」に分かれており、音楽に合わせてみんなで体を動かす中で、自然と協調性が育まれ、体力やリズ

ム感、運動能力の向上が期待できます。リクくんもこの教室に通い始めて1年が経った頃、念願のジャンプができるようになったそう。「いつかできたらいいな」と見守っていた山西さんにとって、その瞬間は忘れられない宝物になったそうです。



「はじめてを一緒に楽しめる」 つながりを。

「無理なく、続けられる形を大切に」という想いから、4か月に一度「親の会」を開催。公式LINEでは、日々寄せられる悩みにも丁寧に対応しているそうで、大変ではないかと尋ねると、「実はそこがやりたかったんです！」と笑顔で話す山西さん。「たとえばかに子どもがいても、ダウンちゃんの子育てはみんな初め

て。子どもの成長のスピードは一人ひとり違うもの。だから、不安になる必要なんてないんです。みんなで、それぞれの成長と一緒に楽しんでいけたらいいなって思います。」

「未来をプラスにする“今”にしたい」

「ダウン症って、見た目でわかってしまうから、家にもりがちになってしまうこともあると思うんです。でも、ダンスを通して協調性やコミュニケーション力が育まれ、仲間の存在に救われることも多くて。きれいごとじゃなくて、未来をプラスにする“今”にしたい。」と力を込めて語ってくれました。

「ふあむ」の活動は、“できた！”が増える喜びを仲間と分かち合いながら、今日もゆっくり、そしてしっかりと、地域に笑顔の輪を広げています。

今後の予定

サニーフラワーダンス川崎レッスン
ベビーちゃんクラス：6月7日(土)
オチビちゃんクラス：6月21日(土)※予定
詳しい情報は問い合わせてくださいね。
「ダウンちゃんファミリーの会 ふあむ」
公式LINE：@013kuojf
Instagram：fam.smile.21t
Mail：fam.smile.21t@gmail.com