

# が**ん**ば**ら**な**い**通信

じりつ せいかつ せん たー こむ さぼーと ぶろじえくと き かん し  
自立生活センター Com-Support Project 季刊誌

ぞうかん  
増刊HSK Vol.62



## とぴくくす TOPICS

- しんねん あいさつ  
新年のご挨拶
- そうかいほうほく  
総会報告
- ぱりあふりーちえつく  
バリアフリーチエック
- きょうりゅうはくぶつかん とれいん ぱーく はくさん  
(恐竜博物館・トレインパーク白山)



HSK 毎月十二回(一、三、五、八、十、十三、十五、十八、二十、二十三、二十五、二十八)発行  
一九九四年八月四日 第三種郵便物承認

## とうだんたい がいよう 当団体の概要

じりつせいかつ せんたー しょうがいとうじしゃ ちゅうしん うんえい だんたい  
自立生活センターは障害当事者が中心となり、運営する団体です。

ぜんこく やく かしよ じりつせいかつ せんたー  
全国には約120カ所の自立生活センターがあります。

わたしたち しょうがいしゃ しせつ かぞく なか ちいき どりつ く  
私達は、障害者が施設や家族の中だけでなく、地域で独立した暮らしを  
おく さぽーと  
送るためのサポートをしています。

いま しゃかい しょうがいしゃ さべつ はいじよ ばしよ たた  
未だ、社会には障害者というだけで差別したり排除する場面が多々あり  
ます。

じゅうど しょうがい ちょうせん しっぱい けいけん じぶん き  
重度の障害をもっている、挑戦や失敗を経験しながら、自分の決めた  
せいかつ おく じりつせいかつ かんが  
生活を送ることこそが自立生活だと考えます。

しょうがいしゃ しえん こむ さぽーと ぷろじえくと  
そして、そういった障害者を支援していくのが Com-Support Project  
なのです。

とうだんたい かつどう じょうほうていきょう そうだん じりつせいかつ ぷろぐらむ こうえん  
当団体の活動としては、情報提供や相談、自立生活プログラム、講演  
かつどう おこな  
活動などを行っています。

じぎょう ほーむ へるぱー はけん ほか そうだんしえん おこな  
また、事業ではホームヘルパー派遣の他、相談支援も行っていきます。

## がつらんない づうしん がんばらない通信って？

### こん せぶと ～コンセプト～

ちいき く ひと しょうがいとうじしゃ せいかつ いろ ひと し  
1. 地域で暮らす人（障害当事者）の生活を色々な人に知ってほしい！

こむ さぽ し  
2. コムサポについて知ってほしい！

づうしん よ ちいき しょうがいとうじしゃ せいかつ し じりつせいかつ  
通信を読んで、地域での障害当事者の生活を知って、“自立生活”  
こむ さぽ きょうみ も ここ にちゅうかつどう  
や“コムサポ”がどんなところなのか、興味を持ち個々の日中活動  
もさく おも  
の摸索してもらえたらと思います。

いけん かんそう ずいじうけつけちゆう ねが  
ご意見・ご感想、随時受付中！！ よろしくお願いいたします♪

ばい づうしん へんしゅうちよう  
By 「がんばらない通信」 編集長

# しんねん あいさつ 新年のご挨拶

ねん  
2025年あけましておめでとうございます。

ひび じりつせいかつせんたー こむ さぽーと ぷろじえくと かつどうとう  
日々の自立生活センターCom-Support Projectの活動等への

きょうりよく りかい まこと  
ご協力やご理解をしていただきまして誠にありがとうございます。

ことし えと へび へび ふつつつ さいせいしょうちょう だっぴ  
今年の干支は『へび』です。へびは復活と再生の象徴であり、脱皮し

あたらしがた う か すがた あたらし ちょうせん へんか たい まえむ  
新しい姿に生まれ変わる姿から新しい挑戦や変化に対して前向きな

しせい しめ とし  
姿勢を示す年ともいわれております。

さくねん ほくりくしんかんせん かいぎょう どうじ じえいあーる はぴらいん ぎょうむ か  
昨年は北陸新幹線が開業し、同時にJRからハピラインに業務が変

じぎょうしゃ ごうりてきはいいりよ ていきょう ぎむか われわれ せいかつ  
わり、事業者へも合理的配慮の提供が義務化されるなど我々の生活

おお へんか あた できごと たくさん  
にも大きな変化を与えるきっかけとなる出来事が沢山ありました。

だんたい へんか なみ の しょうがい な がいしゅつ  
団体としてもこの変化の波に乗り、障害があっても無くても外出し

す ちいき か そと かつどう こうりゅう いま  
やすく住みやすい地域へと変わるように外での活動や交流などいま

あたらし ちょうせん ほんねん  
でできなかったことや新しいことに挑戦してまいりますので本年も

かつどう きょうりよく しえんとう ねが  
活動へのご協力、ご支援等よろしく願いいたします。

だいひょう  
代表 てるる



## そうかいほうこく 総会報告

がつ にち しゅくじつ どのようび たすう かいいんさま  
11月23日、祝日の土曜日ではございましたが多数の会員様のご  
さんか ぶじ そうかい かいさい だいひょう さいにん よさん かつどうほうこく  
参加をいただき無事に総会を開催し、代表の再任、予算、活動報告  
ぎあん いにんじょう ふく さんせい たすう こと しょうにん いただ  
などすべての議案にて委任状も含め賛成多数という事で承認を頂き  
ありがとうございました。

やくいん うんえいいいん みなさま ひ つづ ぎょうむ ひ う  
また、役員ならびに運営委員の皆様にも引き続き業務を引き受けて  
あた かつどうけいかく そ そと で い かつどう ちゅうしん いっしょう  
いただき、新しい活動計画に沿って外に出て行く活動を中心に一生  
けんめい と く りかい きょうりよく ねが  
懸命に取り組んでまいりますのでご理解とご協力をお願いいたします。

かつどう いっしょ さんか せいかいいいんさま かつどう あとお  
また、活動と一緒に参加して下さる正会員様、活動の後押しをして  
くだ さんじょかいいんさま ぼしゅう かつどう しきん きふとう ずいじょう つ  
下さる賛助会員様の募集、活動の資金となるご寄付等は随時受け付  
けておりますのでお気軽にお申し付けください。

だいひょう  
代表 てるる



# ふくしたいけん 福祉体験

がつ にち せいきょうしょうがっこう  
7月30日・青郷小学校



## ひゅーまんサーくるじゅにあ ヒューマンサークルジュニアとは…

がっこう まいとし ねんせい きぼうしゃ つの  
学校では、毎年4～6年生で希望者を募り、  
じんけん かんが がくしゅう とお ひとり  
人権について考える学習を通して一人ひと  
りの人権意識と人権活動に対する意欲を高  
めるとして、ほうかご ちく こうみんかんとう  
めるとして、放課後に地区の公民館等  
かつどう  
で活動しているそうです。

ししょう ふくしか ところ ぱりあふりー  
市障がい福祉課による「心のバリアフリー  
きょうしつ こうし こうわ すぽーつ たいけん  
教室」の講師として、講話・スポーツ体験を  
おこな ころわ せいかつ こま  
行いました。講話では生活での困りごと、  
ところ ぱりあふりー どうはな  
心のバリアフリーについて等話しました。

すぽーつ たいけん ふらいんぐでいすく  
スポーツ体験では、フライングディスク、  
ぼっちゃ おこな わたし ぼっちゃ たんとう  
ボッチャを行いました。私はボッチャを担当  
あどばいす おこな こども ちー  
し、アドバイスをしたり、子供たちのチー  
む はい いっしょ な あ  
ムに入り、一緒に投げ合ったりしました。

こども じょうたつ はや さいご ほう こども ほう じょうず わらい  
子供たちの上達が早く、最後の方は子供たちの方が上手でした（笑）

ひーちゃん



ひゅーまんサーくるじゅにあ けんしゅう こども  
ヒューマンサークルジュニア研修にて子供  
たちと教員が事務所に来られました。

けんしゅう こうわ もるっく たいけん ぼーる  
研修では、講話・モルック体験（ポール  
ヒットゲームで代用）を行いました。

こうわ にちじょうせい かつ す かた こむ さ ぼ  
講話では、日常生活の過ごし方、コムサポ  
かつどう ふだん ところが ほ  
の活動のこと、普段から心掛けて欲しいこと  
はな  
を話しました。

もるっく たいけん すたっふ たいせん  
モルック体験では、スタッフとの対戦を  
おこな じかん た こども  
行いました。時間が経つにつれ、子供たちも

な せんじゅつ かんが こ  
慣れてきたのか戦術を考えてする子もいれ

ともだち あどばいす こ  
ば、友達にアドバイスをしている子もいて、  
たの たいせん けっか ひ わ  
楽しい対戦となりました。結果は引き分けに  
お  
終わりました。

ひーちゃん

がつ にち にしふじしま しょうがっこう  
9月17日・西藤島小学校



ひーちゃん



# きょうりゅうはくぶつかん 恐竜博物館

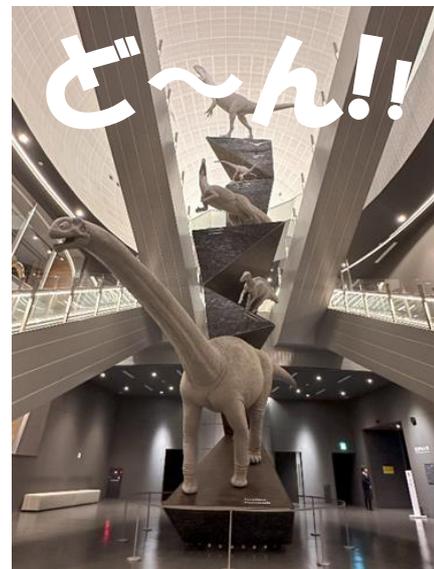
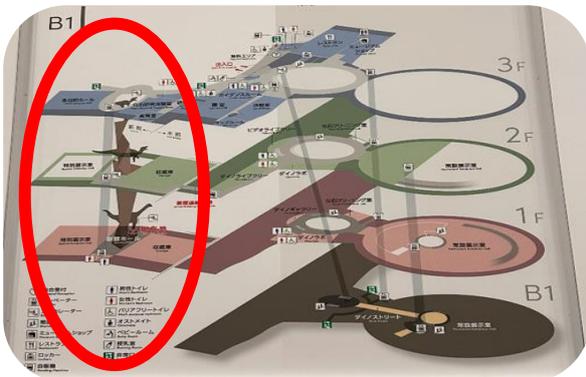


## ばりあふりーちえっく ～バリアフリーチェック～

ふくいけんりつきょうりゅうはくぶつかん しんかん  
福井県立恐竜博物館に新館ができたということで行ってきました。

しんかん かい ちか かい ふろあ めーとる きょだいもにゅめんと  
新館は1階から地下2階の3フロアで13メートルの巨大モニュメント

きょうりゅうとう めんきょだいすくりーん だいのしあたー はくりよく  
“恐竜の塔”と3面巨大スクリーンのダイノシアターが迫力がありました。



じょうせつてんじ あ くるま りょうしゃ  
常設展示と合わせると、車いす利用者は  
えれべーたー の かいすう おお え  
エレベーターに乗る回数が多く、またエ  
すかれーたー けしき み  
スケーターからの景色を見ることがで

きないのが残念でした。

いちばんした かい うえ い わか  
一番下の階から上に行くと分かりやすい

おも のこ かせきはくつたいけん  
と思ったし、残るは化石発掘体験ができ

るか、チャレンジしに行きたいですね。

たもくてき といれ あんしん  
多目的トイレもたくさんあるので、安心

できますよ！

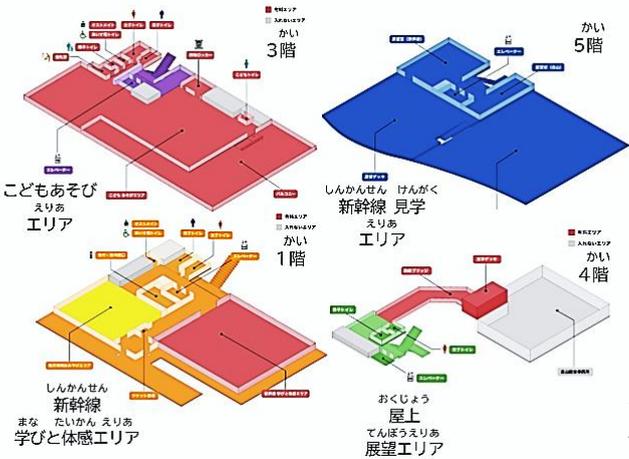
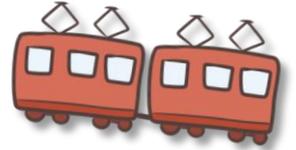
うらっち

ふくいけんりつきょうりゅうはくぶつかん ほーむ ペーじ きゅーあーるこーど  
福井県立恐竜博物館 ホームページ QRコード  
<https://www.dinosaur.pref.fukui.jp/>



# とれいんぱーくはくさん ばりあふりー トレインパーク白山 ~バリアフリー~

## ちえっく チェック~



かんない かい かい かい かい ふろあ  
館内は、1階から5階（2階なし）の4フロア  
かい かい たもくてきといれ  
になっていました。1階と3階に多目的トイレが  
ありました。

かいてんぼうえりあ せ たか ほど あんぜんさく  
5階展望エリアは背の高さ程の安全柵があり、  
くるま めせん すこ み  
車いすの目線からは少し見えにくかったですが、  
さく すきま そうこう み そうこう  
柵の隙間から走行が見えました。走行すると  
おと き ふんたんみ こうけい わくわく  
音も聞こえ、普段見ない光景にワクワクしました。

とれいんぱーくはくさんほーむ ページ  
トレインパーク白山ホームページより

ほーむ ページ  
ホームページ

<https://train-park.com/>



きゅーあーるこーど  
QRコード

かい い けんがくえりあ い れんらくつうろ  
4階に行くと、見学エリアまで行く連絡通路が  
あり、フラットになっていて歩きやすかったです。

やね あめ ひ けんがく むすか おも  
ただ屋根がなく、雨の日の見学は難しいなと思いま  
した。

しゃりょうてんけん がらすば けんがく  
車両が点検されているところをガラス張りに見学  
できました。不安点でいうと、見学エリアの通路が  
ふあんてん けんがくえりあ つうろ  
せま しゅうくるま だいほど つうろはば おお でん  
狭く、手動車いす1台程の通路幅でした。大きな電  
どうくるま むすか おも  
動車いすは難しいかなと思いました。

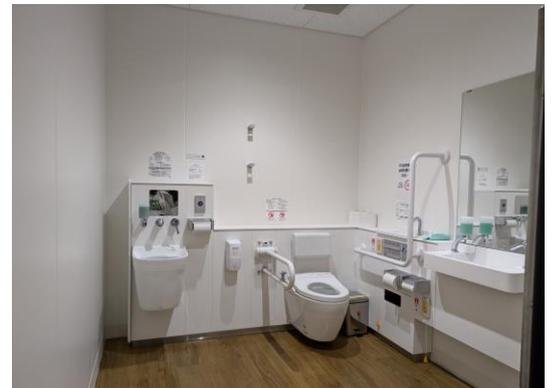
かい じっさいつか ぶひん ふ ぐらん  
1階では、実際使われた部品に触れたり、グラン  
どくらす いす すわ たいけんとう  
ドクラスの椅子に座れる体験等ができました。

つうろ ひろ くるま とお つうろ ゆか  
通路が広く、車いすでも通れる通路でした。ただ床が  
じゅうたん しゅうくるま すこ ご  
絨毯になっていて、手動車いすでは少し漕ぎにくい  
なと感じました。

ほくりくしんかんせん かいつう いま こ おとな たの しせつ おも  
北陸新幹線が開通した今、子どもから大人まで楽しめる施設だと思えます。

みな い  
皆さんもぜひ行ってみたいはいかがでしょうか？

ひーちゃん



は、はやい...  
シャッターチャンス  
おいつかない~(；▽)

# ふくいだいがく わーくしょっぷ 福井大学 ワークショップ

さくねん がつ にちすい にちすい かかん ふくいだいがくこくさいちいきがくぶ  
昨年10月23日(水)・30日(水)の2日間、福井大学国際地域学部

せいと じゅぎょう かか  
の生徒さんの授業に関わらせていただきました。

にち こうわ ぐるーぷわーく にち こうきょうこうつうきかんりよう  
23日は講話・グループワーク、30日は公共交通機関を利用し

あるぷらざたけふ ばりあふりーちえっく おこな  
てアルプラザ武生へバリアフリーチェックを行いました。



にちすい じりつせいかつせんたー せつめい こむさぽ れきし じぎょう  
23日(水)は、自立生活センターの説明・コムサポの歴史や事業  
ないよう せつめい ぐるーぷわーく おこな  
内容の説明・グループワークなどを行いました。

ぐるーぷわーく こうつうきかん つか さべつてき たいど  
グループワークでは「交通機関を使ったときに差別的な態度を  
とられたらどうする？」など、当事者の体験談も交えながら一緒  
とうじしゃ たいけんだん まじ いっしょ  
に考えていきました。



にちすい はぴらいん ふくいてつどう  
 30日(水)は、ハピラインや福井鉄道  
 つか ぱりあふりーちえっく い  
 を使ってバリアフリーチェックに行き  
 ました。

くるま の がわ お がわ たい  
 車いすに乗っている側・押す側を体  
 けん みせ つうろはば  
 験してもらいながら、お店の通路幅や  
 といれ ちえっく か ものたいけん  
 トイレなどのチェック・買い物体験を  
 しました。



ぱりあふりーちえっくしゅうりょうごぐるーぶ わ ふ かえ おこな  
 バリアフリーチェック終了後はグループに分かれ振り返りを行  
 いました。「移動中、人の視線を感じた」や「高いところの商品  
 と いろいろ かんそう  
 が取れなかった」など色々な感想をいただきました。

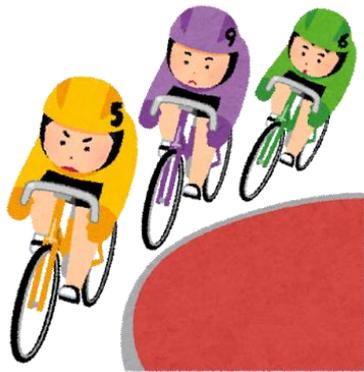
きょうせいしゃかい こんご かつどう がんば  
 よりよい共生社会にするには、今後も活動を頑張らないといけな  
 いと感じました。

またこのような機会があれば、一緒に活動したいなと思いました。

しおりちゃん

# ばりあふりーちえっく いん ふくいけいりんじょう バリアフリーチェック in 福井競輪場

ふくいけいりんじょう だいきぼかいしゅう  
福井競輪場が大規模改修されるにあたって  
し かくしゅしょうがいとうじしゃ いけん き ばりあふ  
市が各種障害当事者の意見を聞きバリアフ  
リー化の参考にしたことかいしゅうちゅうたて  
り化の参考にしたことでの事で改修中の建  
物のじっさい しさつ い  
物へ実際に視察に行ってきました。



かいしゅうこうじ はじ  
すでに改修工事が始まってし  
まっていたので、じっさい れー  
実際にレース  
す かいさい じょうきょう  
スが開催されている状況だと  
かん わか  
どういう感じなのかは分かり  
ませんでした。

ずめん かんせい かいしゅう こと えれべーたー とい  
また図面も完成しており、改修という事でエレベーターやトイ  
れ いち さいず へんこう ぶぶん は  
レの位置やサイズなどは変更ができない部分もあり歯がゆ  
い部分もありましたが、そのた どうせん てーぶる さいず  
他の動線やテーブルのサイズや  
たか けんばいき つか がって くるま めせん いけん  
高さなど、券売機の使い勝手など車いす目線で意見をし、

でき かぎ ようぼう そ かいしゅうすす はなし  
出来る限り要望に沿って改修が進むように話をさせていただきました。

ふだん かんせい しせつ ちえっく こんかい  
普段は完成した施設のチェックでしたので今回は  
ちゅうと しせつ かいしゅう いけん  
中途からではありますが施設の改修に意見できた  
ことは大きな前進ではありますが、やはり企画の段  
かい かか あらた おも  
階から関わられるようになっていきたいと改めて思い  
ました。



だいひょう  
代表 てるる

# きょうしょくいんむ こうぎ 教職員向け講座



こんかいはじ きょうしょくいんかたがた たいしょう こうわ くるま たいけん ぼっ ちゃたいけん  
今回初めて教職員方々を対象にして講話と車いす体験、ボッチャ体験、

ぼっ ちゃ らんぷ おペレ-た-たいけん  
ボッチャのランプオペレーター体験をさせていただきました。

ふだん こども はな ちが さいしょ きんちょう かた はなし  
普段の子供たちに話すのと違い最初は緊張しましたが、堅い話にならないように

こころが こうわ はじ こども か きょうみ も き くだ  
心掛けました。いざ講話を始めてみると子供たちと変わらず興味を持って聞いて下

さったので じぶん えんじん たの こうわ すす  
さったので自分もエンジンがかかって楽しく講話を進めることができました。

こんご こども かか なか こんかい こうわ まな い  
今後、子供たちとの関わりの中で今回の講話で学んだことを生かしていった

うれ  
だけたら嬉しいです。



ぼっ ちゃたいけん ち-お わ たいけつ くるま すわ じょうたい な  
ボッチャ体験ではチームに分かれて対決をしました。車いすに座った状態で投げ

たり、ランプを使ってランプオペレーターに指示を出して狙い通りの場所に投げて

もらうなどなかなか思い通りにはいかず苦戦しながらも楽しく体験してもらうこと

ができました。

こんかい きかく ひと しょうがいしゃ せいかつ し  
今回の企画をやってみてもっといろいろな人に障害者の生活を知ってもらいたい

おも  
と思いました。

だいひょう  
代表 てるる

# くりすますぱーていー クリスマスパーティー

がつ にち とうじしゃかい くりすますぱー  
12月14日、当事者会でのクリスマスパー

ていー おこな  
ティーが行われました🎄

とうじしゃ へる ぱーとう あ めい さんか  
当事者・ヘルパー等合わせて17名の参加でした。

てーぶる ごうかりょうり けーき なら  
テーブルには豪華料理とケーキが並びました。

ぱーていー ひさびさ あ ひと はじ ひと さんか  
パーティーでは、久々に会う人や初めましての人も参加され、

はな も あ  
話しが盛り上がりました。



じゃじゃーん  
ジャジャーン!!



かんじ つたない幹事でしたが、ぶじ お ほっと  
無事に終わってホットしました。

たの みんな楽しんでくれたかな～！？ かんじ  
幹事より



広告掲載協賛企業募集中～！



## Ability Support

車椅子メンテナンスの専門店 | アビリティサポート

〒913-0065 福井県坂井市三國町崎29-20 TEL:080-8990-4638

# さぎり屋さんに行ってきました！

いつもお世話になっております！

アユで一す♥🍷

鮎の美味しい季節の8月吉日、鮎が好物の私は、待望の「さぎり屋」さんへ行って来ました。



数年前Hさんのお誘いで初めて訪れた時の鮎の塩焼きの美味しさは格別で絶対にまた行きたいと思っていました。

世相もやっと落ち着いて夢が叶えられた事はホントに嬉しい限りです。

今回も一人で行くのは淋しいので一緒に行ってくれる人を募ったのですが…



予想以上に参加者が集まりました。

お店の人は快く対応していただきました。

店内は段差も少なく多人数の車いすでも利用が可能です。

ただ車いすで利用可能なトイレが見当たらなかったのは少し残念でした。



さて肝心のお味は今回もとても美味しかったです。新鮮

な鮎を焼きたてで頂くのは、やはり最高ですね。他にも、押し寿司や手打ちそばなども美味しく頂きました。

大変満足な一日でした。

来年も絶対行きたいです。皆さんもぜひ！

九頭竜川の天然鮎

塩焼・おさしみ

アラレガコ

新そば

九頭竜天然鮎茶屋

さぎり屋

永平寺町松岡上合月 36-50 (松岡河川公園前)

☎0776-61-1123

夜は4名様以上で予約可

土木・舗装工事一式・産業廃棄物処理業・貨物自動車運送業

**椋山建設株式会社**

KABAYAMA

代表取締役 椋山 義之

本社/吉田郡永平寺町松岡上合月6-120-4 TEL.(0776)61-2337

福井支店/福井市大和田町21-31-1 TEL.(0776)54-7981

Intertek UKAS MANAGEMENT SYSTEMS ISO9001:2015 認証取得

# どうこう 動向

きじけいさい  
☆：記事掲載

## がつ 7月

- 2日(火) (坂)磯部小学校 福祉学習 講師
- 5日(木) (福)日之出小学校 福祉学習 講師
- 11日(日) 当事者会
- 13日(土) こむde会おっさ！
- 20日(土) (高)福祉教育 サポーター研修 講師
- 28日(日) こむde会おっさ！
- ☆30日(火) (高)青郷小学校 ヒューマンサークル  
ジュニア研修 講師

## がつ 8月

- ☆6日(火) (福)教職員向け講座 講師
- 8日(木) 当事者会
- 10日(土) こむde会おっさ！
- 22日(日) こむde会おっさ！
- 24日(土) 共生社会 推進 タウンミーティング  
福井会場 参加
- 25日(日) 共生社会 推進 タウンミーティング  
丹南会場・奥越会場 参加
- 25日(日) こむde会おっさ！

## がつ 9月

- 12日(木) 当事者会
- 14日(土) こむde会おっさ！
- ☆17日(火) (福)心のバリアフリー教室 講師  
in 西藤島小学校
- 18日(水) (福)棗小学校 福祉学習 講師
- 22日(日) こむde会おっさ！

## がつ 10月

- 3日(木) (坂)春江小学校 福祉学習 講師
- 10日(木) 当事者会
- 12日(土) こむde会おっさ！
- ☆16日(水) 福井競輪場 バリアフリーチェック
- ☆23日(水) 福井大学 ワークショップ 講師
- 27日(日) こむde会おっさ！
- ☆30日(水) 福井大学 ワークショップ 講師

## がつ 11月

- 5日(火) (お)大飯中学校 人権講演会 講師
- 9日(土) こむde会おっさ！
- 14日(火) 当事者会
- ☆23日(土) 令和6年度定期総会
- 24日(日) こむde会おっさ！
- 28日(木) 宝永小学校 福祉学習 講師

## がつ 12月

- 10日(火) JILセミナー オンライン参加
- 12日(木) //
- 13日(金) (福)円山小学校 福祉学習 講師
- ☆14日(土) 当事者会 クリスマスパティー
- 19日(木) (福)棗小学校 福祉学習発表会  
参加
- 22日(日) こむde会おっさ！

さか さかいし ふく ふくいし たか たかはまちょう ちょう  
(坂):坂井市 (福):福井市 (高):高浜町 (お):おおい町

# こんご うご 今後の動き



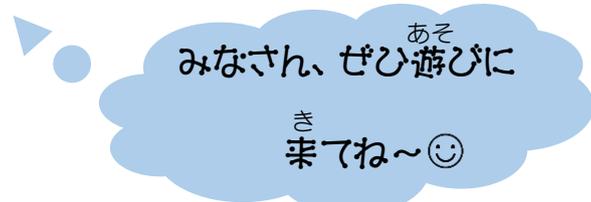
がついこう けんないとくべつしえんがっこう しせつとう あいえるぴー ぴーあーるかつどう おこな よてい  
● 4月以降 県内特別支援学校・施設等に I L P の P R 活動を行う予定

まいつきだい かようび てーま かくち ぱりあ ふ りー ちようさ おこな よてい  
● 毎月第3火曜日 テーマによる各地バリアフリー調査を行う予定

つうしん えすえぬえすとう じょうほうはっしんよてい  
→通信・SNS等にて情報発信予定

がついこう ふくいしない さかいしないちゆうしん けんないかくち ふくしがくしゅう こうし おこな よてい  
● 4月以降 福井市内・坂井市内中心に県内各地にて福祉学習の講師を行う予定

まいつきだい どうよう だい にちよう じむしょかいしょ で あ  
※毎月第2土曜・第4日曜 事務所開所「こむde会おっさ！」



●●●日常生活  
イベント企画  
色々な活動場所があり、オモシロイ！

## あなたのが 笑顔になる

私たちは  
地域で暮らしている方を  
応援しています。

勤務先：NPO法人 コム・サポートプロジェクト  
〒910-0858 福井市手寄1丁目4-1 アオッサ3階  
職種：訪問介護員（資格が無くてもOK！）  
給与：時給1,040円（月給180,000円～可能）賞与・各種手当あり

“介護”より“介助”  
が必要な方の日常生活や  
お出かけをサポートする

私達の考え方や向き合い方  
仕事の内容や働き方など  
聞いてみたいと思ったら、  
お気軽に当法人へ  
お問い合わせください。

自立生活センター Com-Support Project

## 空いてる時間 お手伝いしませんか？

ヘルパーって  
どんな事するの？

やりたい事は人それぞれ違います  
障害により出来ない所を当事者の  
スピードに合わせて個人の生活を  
お手伝いするお仕事です。

■身体介護  
寝寝・起床の準備、車いすの移乗、衣服の着替え、入浴、トイレなど必要な介助をします。

資格取得や研修もあるので  
最初は分からなくても  
大丈夫です。

■外出の同行  
段差、坂道、ドアの開閉など色々な障害を乗り越えるための介助。  
活動参加や趣味を一緒に楽しめます。

■家事の補助  
食卓の介助、調理の補助、掃除や洗濯の補助をします。

◎介護職に必要な資格が無くても大丈夫  
時給1,040円  
夜勤手当・休日手当  
資格手当・交通費  
が別途付きます。

◎同性介助がモットー  
◎ダブルワーク可能  
◎短時間勤務可能  
◎利用者宅へ直行・直帰

もっと知りたい方は  
ぶら~っと遊びに来てくれると喜びます！

特定非営利活動法人 コム・サポートプロジェクト  
〒910-0858 福井市手寄1丁目4-1 AOSSA3階

お問い合わせは…0776-25-1057

ホームページは  
↓こちらから↓

じりつせいかつせんたーこむさぽとぶろじえくとせいはいんきかんしこうどくかいいんかつどういっしょ  
自立生活センターCom-Support Projectでは、正会員、季刊誌の購読会員、活動と一緒に  
おこなかたつの  
行ってくれる方を募っています。  
しょうがいうむかかそうごさきにんいだんたいかいもくてきさんどうかたいか  
障害の有無に関わらず相互に支えあう任意団体ですので、会の目的に賛同された方は、以下の  
かいいんしすてむきょうりよく  
会員システムにご協力ください。

- 1 入会費：1,000円
- 2 各種年会費
  - (1) 正会員(本会の事業を利用および従事する個人)：3,000円
  - (2) 賛助会員(本会の事業を支援する個人または団体) 個人：一口：5,000円  
団体・企業：一口：10,000円

ふりこみさきぎんこうめいぎんこうこうざめいじりつせいかつせんたーしーえすぴー  
◆振込先：【銀行名：ゆうちょ銀行】【口座名：自立生活センター (SP)】

こうざばんごう  
【口座番号 00790-2-74062】  
ふりこみてすうりょうふたんねが  
※振込手数料をご負担いただきますようお願いいたします  
かいひほんしこうどくりょうふく  
(会費に、本誌購読料を含みます。)

HomePage	LINE	Facebook	Instagram
			 @CILCSP0511

へんしゅうこうき  
編集後記  
みなねんまつねんしすほうどうぜんこくてきかさいにゅーすおおかな  
皆さん年末年始はどのように過ごしましたか。報道では全国的に火災のニュースが多く、悲し  
きもちちょうじかんがいしゅつじこんせんとつなでんきこーどぬほうよ  
い気持ちになりました。長時間の外出時はコンセントに繋いでいる電気コードは抜いた方が良  
いみたいです！コンセントと電気コードの間の小さなごみ・ホコリで火災に繋がるそうです。  
じきだんぼうきぐかんそうかさいおじきひとあつじゅうぶん  
この時期は暖房器具や乾燥などで火災が起こりやすい時期です。火の取り扱いには十分に  
きほんねんつうしんねがへんしゅうちょうわい  
気をつけましょう。本年もがんばらない通信をよろしくお願ひいたします。 編集長 Y



『コムサポ季刊誌 がんばらない通信』 vol.62  
発行日：2025年1月22日  
編集人：自立生活センターCom-Support Project  
連絡先：〒910-0858 福井市手寄1-4-1 AOSSA 3階  
TEL 0776-25-1057/FAX 0776-25-1040  
発行人：北陸障害者定期刊行物協会  
〒939-8075富山市今泉312  
定 価：200円