

が**ん**ば**ら**な**い**通**信**

じ りつ せい かつ せ ん た ー こ む さ ぽ と ぷ 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. 64



さかいし さとこうえん いるみねーしょん
坂井市ゆりの里公園のイルミネーション

とびっくす

TOPICS

あ お っ さ い て ん し ゅ う ね ん い べ ん と

・A O S S A移転5周年イベント

で べ ん り ぐ っ ず き こ ち ょ う さ

・お出かけ便利グッズ聞き込み調査！

ふ くい あ り な け ん せ つ よ て い ち ち ょ う さ

・福井アリーナ建設予定地調査してきました

とうだんたい がいよう 当団体の概要

じりつせいかつ センター 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 かしょ じりつせいかつ センター
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 どころ ぐ
私たちは、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 はいじょ ばしょ 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 ぱろぐらむ 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 ヘルパー 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ます。

がんばらない通信 つうしん って？

こんセプト ～コンセプト～

- ちいき ぐ 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！

つうしん 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”や
こむ さぽ きょうみ も ここ にっちゅうかつどう
“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の
もさく おも
摸索してもらえたらと思います。

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

ばい つうしん へんしゅうちよう
By 「がんばらない通信」 編集長

しんねん 新年のあいさつ

あけましておめでとうございます！

みなさま ぶじ あたら とし むか
皆様のおかげで無事に新しい年を迎えることができましたことを
かんしゃ
感謝いたします。

ことし うまどし ちからづよ ぜんしん すがた はってん せいこう
今年は午年です。力強く前進する姿から『発展』『成功』
こううん とうらい しょうちょう ものごと ごろ あ
『幸運の到来』を象徴し、【物事がうまくいく】という語呂合わせ
ひじょう えんぎ
せもあって非常に縁起がいいとされているそうです。

とく ねん ひのえうま じっかん じゅうにし ひ あらわ
特に2026年は「丙午で、十干・十二支がともに[火]を表す
じょうねつ えねるぎー み かいうん とし あたら ちょう
ため、情熱とエネルギーに満ちた「開運」の年とされ、新しい挑
せん ひやく さいてき
戦や飛躍に最適なんだそうです。

とうだんたい うまどし はってん せいこう とし あつ じょうねつ
当団体も午年にあやかって発展・成功の年になるよう熱い情熱を
かつどう おも
もって活動していきたいと思えます。

みなさま おお こううん おとず よ とし
皆様におかれましても多くの幸運が訪れる良い年になりますように！

じりつせいかつ せん たー こむ さぼーと ぷろじえくと だいひょう さいとう てるゆき
自立生活センターCom-Support Project 代表 齊藤 輝幸

れいわ ねん がんたん
令和8年 元旦



そうかいほうこく 総会報告

がつ にち どうようび れいわ ねんど そうかい かいさい どうようび
11月22日土曜日、令和7年度総会を開催いたしました。土曜日
たすう かいいんさま しゅっせき
ではありましたが、多数の会員様にご出席していただきました。
じぎょうほうこく じぎょうけいかく らいねんど よさんあん やくいん さんにん
事業報告、事業計画、来年度予算案、役員の再任などすべての
ぎあん いにんじょう ふく さんせいたすう しょうにん いただ
議案に委任状も含め賛成多数で承認を頂きました。ありがとうご
ざいました。

こんねんど ちいき いベんと せっきよくてき さんか つう ちいき かた
今年度は「地域イベントへの積極的な参加を通じて地域の方との
こうりゅう ふく すで じりつせいかつ かた がいしゅつ かんきょう
交流を深め、既に自立生活をしている方には外出しやすい環境づ
くりを、自立生活を希望されている方には地域移行のハードルが
さ かつどう もくひょう す た っ ふ いちどう もくひょうたっせい
下がるよう活動していく」を目標に、スタッフ一同、目標達成に
む かつどう おも やくいん うんえいいいん みなさま
向け活動していきたいと思います。役員、運営委員の皆様には、
ひ つづ たんとう こんねんどもくひょう む きょうりよく たまわ
引き続きご担当いただき、今年度目標に向けてご協力を賜ります
ねが
ようお願いいたします。

せいかいいん みなさん さんじょかいいん みなさま こんねんど か りかい
正会員の皆様、賛助会員の皆様、今年度も変わらぬご理解とご
きょうりよく たまわ さいわ
協力を賜れましたら幸いです。



た う ん み て い ん ぐ タウンミーティング

8月の終わり、県共生社会推進タウンミーティングが、奥越・丹南・
福井・嶺南の4つの会場で開催されました。当事者スタッフはじめ、
会員の皆さんが各会場にて参加をしてきました。
今年度は、パラアスリートの方の講演会、県障害者福祉計画を基に
した県との意見交換会が行われました。
参加した方の感想を聞かせていただきました。

今回、私が住んでいる丹南地区ではなく
嶺南会場で参加しました。
地域が変われば違う問題を抱えているこ
ともあったり、同じ状況に不満を抱えていた
り新しい視点でものが見れたり共有ができて
とても刺激になりました。
ただ、車いす利用者の参加が私だけだったの
は意外でしたがこれも交通問題の影響なのか
なとも思いました。



福井会場で参加してきました。
当日は多くの参加者から、色々な意見が
出ていましたが、まだまだ私たちが住み
良い社会になるには、課題がたくさんあ
るのだなと感じました。その中で私は、
今の一番の悩みである、移動問題につい
て意見させていただきました。
誰もが行きたい所へ行きたい時に自
由に行ける社会が早く来て欲しいです。

てるる

ぐっさん

5周年イベント

しゅうねんいべんと



つきひ た はや とうだんたい あおっさ
月日が経つのは早いもので当団体がA O S S Aに
いてん しゅうねん むか
移転してきて5周年を迎えることができました。

ひごろ かんしゃ ちいき みなさま とうだんたい し
日頃の感謝と地域の皆様にもっと当団体を知っても
こうりゅう おも あおっさ かい あ とり う む ひろ
らい交流したいなと思い、A O S S A 1階アトリウム広
ば かい じむしょ いー す ぽ ー つ たいけんかい かいさい
場と3階の事務所にてeスポーツ体験会を開催いたし
ました。

けんない い ん く る ー し ぶ いーす ぽ ー つ たいけん しょうがいしゃしゅさい
県内でインクルーシブeスポーツ体験を障害者主催で
かいさい はじ しかくしょうがい

開催するのは初めてということで、視覚障害のある
いー れ ー さ ー と ー く

eレーサーのいちほまれさんのトーク
し ょ ー め で い あ

ショーをしていただいたり、メディア
しゅざい はい ふだん こうりゅう
の取材が入ったり、普段できない交流
はっしん

や発信ができました。

かい はん どん が た こ ん と ろ ー ら ー

1階ではハンドル型コントローラーを

つか ぐらん つ ー り す も た い む あ
使ってグランツーリスモ7でタイムア
た っ く けいしき どらい びんぐ し み ゅ れ ー
タック形式でドライビングシミュレー
し ょ ん

ションをしたり、



くるま すわ ぼっ ちゃ
 車いすに座ってボッチャをしました。
 じむしょ すいっち からだ うご つか
 事務所ではswitchで体の動きを使っ
 じ え す ちゃー す ぽ ー つ ゲー
 てできるジェスチャースポーツゲー
 む たいけん
 ムを体験してもらいました。
 さんか かた せんぼん び
 また、参加してくれた方には千本引
 まめ ひ
 きをしてもらったり、豆から挽いた
 こーひー ふくい そ う る どりんく
 珈琲や福井のソウルドリンク「さわ
 やか」でおもてなしさせてもらい、



ひと きょうみ も た よ
 たくさんの人が興味を持って立ち寄ってくださいました。
 ねんれい せいべつ しょうがい うむ かんけい ちょうせん
 年齢も性別も障害の有無も関係なく、うまくできなくても挑戦
 だいいち かんが じゅんび あたら かのう
 してもらうことを第一に考えて準備をしてきたので、新しい可能
 せい きづ とうだんたい きょうみ も ひと ふ
 性に気付いてくれたり、当団体に興味を持てくれた人が増えてく
 れたかなあ？

てるる

しゅうねんいべんと お あと よる
5周年イベントが終わった後、夜は
くりすますぱーていー かいさい
クリスマスパーティーを開催。
さんか みな
参加して下さった皆さん、
ありがとうございました！



くりすます
Christmas
ぱーていー
party



ぐるーぷ たの しょくじ
グループで楽しく食事♪
りょうり た
料理を食べながら、たくさん
こうりゅう
交流をしてもらいました★

ぐるーぷたいこう
グループ対抗
ろしあんるーれっと かいさい
「ロシアンルーレット」も開催！
ゆうしょう ちーむ
優勝したチームには、
ぱれぜんと
プレゼントも、、、!!



らいねん みな たの くり
来年も皆さんと楽しいクリ
すますぱーていー
スマスパーティーができるこ
いの
とを祈ります★



しおりちゃん

ふくしがくしゅう こうし 福祉学習 講師



なつめしょうがっこう
栗小学校



せいかつ ようす でんどうくるま しゅどう
生活の様子について、電動車いす・手動
くるま ちが はな
車いすの違いについて話してきました。
がっこうしゅうへん ぱりあ ふりーち えっく
また学校周辺のバリアフリーチェック
を子どもたちとしてきました。

わだしょうがっこう
和田小学校



せいかつ ようす せいかつ こま
生活の様子について、生活で困りごとに
はな とうだんたい しょうかい
ついて話しました。また当団体の紹介を
かんたん
簡単にしてきました。

もりたしょうがっこう
森田小学校



がくせいじだい まわ ひと うれ
学生時代、周りの人にされて嬉しかった
いや まち ぱりあふ
こと、また嫌だったこと、街のバリアフ
リー はな
リーになっているところについて話しま
した。

やしろにししょうがっこう
社西小学校



せいかつ ようす はな
生活の様子について話しました。
じぜん ほそ みち とお
また事前に「細い道はどのように通る
か？」「自販機のボタンはどのように押
すか？」など質問があったのでお答えを
してきました。

はーとふるふえあ ハートフルフェア

しょっぴんぐせんたーえるぱ かいさい はー
ショッピングセンターエルパで開催されたハー
とふるふえあ くるま りようしゃ すたっふ さん
トフルフェアに車いす利用者、スタッフとして参
加してきました。

わたし かんいてき ついんばすけっと すぽーつたいふ
私は簡易的なツインバスケットとスポーツタイプの
くるま たいけん たんとう
車いす体験を担当をしました。



どきどき しゅーと ぱす こつ おし
どうなることかとドキドキしながらもシュートやパスのコツを教えたり、
たいけん わたし おも つた

ただ体験してもらうのではなく私の想いを伝えることも
お ま いっしょ たの こうりゅう
織り交ぜ一緒に楽しみながら交流ができました。

すぽーつくるま しじょうたいけん かいごよう くるま
スポーツ車いすの試乗体験では介護用の車いす
ちが ぶれーき とまど
とは違い、ブレーキがついてないことへの戸惑いや

くる くる かいてん
クルクル回転しやすくて

おも いじょう しゅんびん うご かんどう
思ってる以上に俊敏に動けることに感動
こども おとな ひと
したり、子供から大人までたくさんの方が
たいけん
体験してくれました。

つ いんば すけ にゅういんちゅうり は びり いっかん
ツインバスケットは入院中にリハビリの一環

しょうがい も
としてやっていたこともあり、障害を持つ

わたし おし よろこ
私が教えてあげられる喜びみたいなものも
かん じこうてい かん あ よ
感じれてとても自己肯定感が上がる良い
いべんと
イベントでした。

てるる



ぽーち ひも つ くび
ポーチに紐を付けて、首に
さ
下げれるようにしています。
なか けいたい ぽ けっ と て い
中には携帯とポケットティ
し ゅ はい と
シュが入っており、すぐ取
だ
り出せるようにしています。

えいち
Hさん



うで ちから ペ っ と ぼ とる
腕の力がなく、ペットボトル
いんりょう も あ さいご の
飲料を持ち上げて最後まで飲
す と ろ ー つ
みきれないため、ストロー付
き ゃ っ ぶ きん こうにゆう
きのキャップを100均で購入
りよう
し、利用しています。おかげ
さま さいご の
様で、最後まで飲めています。

ゆー
Uさん



べんりぐっず おでかけ便利グッズ きき こ ちょうさ 聞き込み調査！

かいいん きょうりよく

～ 会員さんに協力いただきました！ ～

す ま ほ み そうさ
スマホが見やすく、操作しやす
くるま す ま ほ す た ん ど
いように車いすにスマホスタンド
っ
を付けています。

いっばん ようと ばい く などよう
一般の用途としてはバイク等用になり
あまぞん こうにゆう
ます。Amazonで購入しました。

す ま ほ こていぶ つか もの こうかん
スマホの固定部は使いやすい物に交換

しました。

えむ
Mさん



くるま そうさ さい もの も
車いすを操作する際、物を持ち
たいへん ちい ぽー
ながらは大変なので、小さなポー
ち くるま と つ
チを車いすに取り付けています。

ぺん は ん か ち こもの はい
ペンやハンカチなど小物なら入りま
わたし と い れ い さい
す。私は、トイレに行く際、ここに
は ん か ち い いどう
ハンカチを入れて移動しています。

わい
Yさん

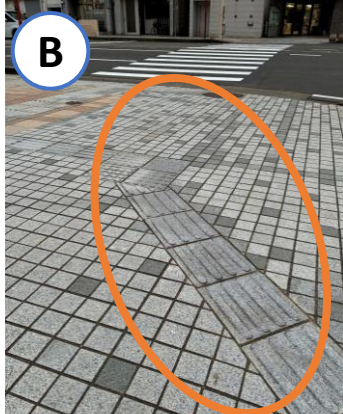
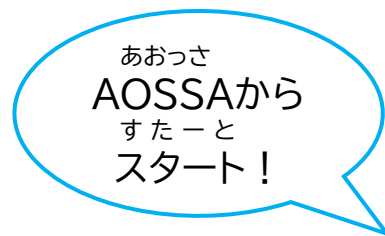


ふくい あ り ー な けんせつ よ てい ちしゅうへん 福井アリーナ建設予定地周辺を ちょうさ 調査してきました。



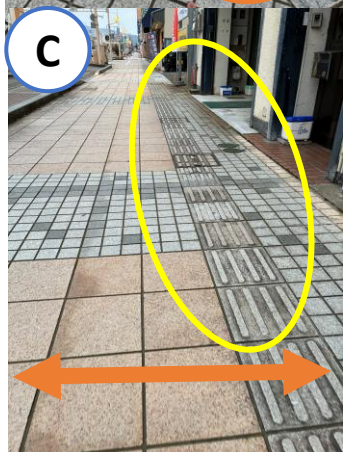
A

ほどう すこ なな
歩道が少し斜めに
くま
なっていて車いす
ある
では歩きにくいな
かん
と感じました。



B

てんじ ぶろっく ほどう
点字ブロックが歩道
いろ どうか み
の色と同化して見に
くさがありました。
め まえ おうだんほどう
目の前が横断歩道な
きけん
ので、危険もあるな
かん
と感じました。



C

ほどう はば ひろ おお でんどうくるま ひと ちが
歩道の幅が広く、大きい電動車いすでも人とのすれ違いが
はば てんじ ぶろっく いろ もんだい
できる幅でした。また、点字ブロック（色の問題はありま
しかくしょうがい かた あんしん ある
すが）もあり、視覚障害の方でも安心して歩けるところだ
おも
と思いました。



広告掲載協賛企業募集中～！



Ability Support

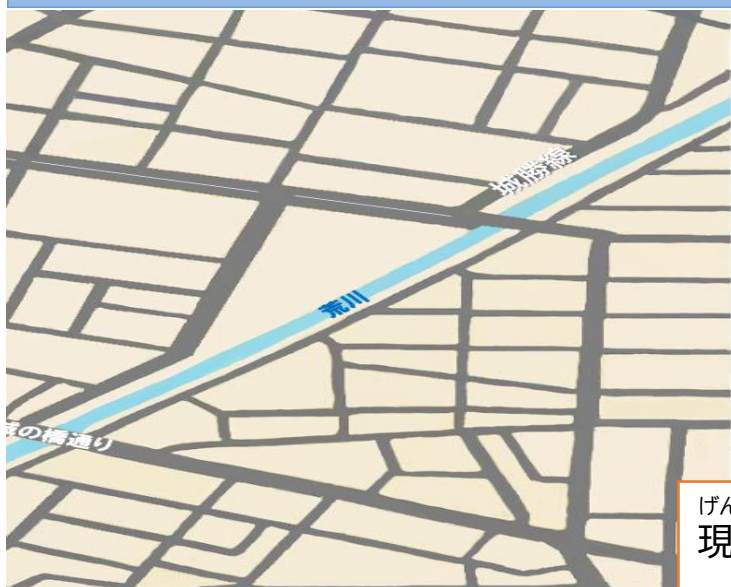
車椅子メンテナンスの専門店 | アビリティサポート

〒913-0065 福井県坂井市三国町崎2-9-20 TEL:080-8990-4638

ふくいありな 「福井アリーナ」とは？

ふくいえき みなみ いち ひがしこうえん ふくいしとよしま あら
福井駅の南に位置する「東公園（福井市豊島2-5）」に新
けんちく たもくてきありな
たに建築される多目的アリーナです。
かんせい ねんあき よてい すぽーつかんせん らいぶ
完成は2028年秋を予定。スポーツ観戦はもちろん、ライブ
こんさーと 세미나 コンベンション てんじかい ちいき
やコンサート、セミナーやコンベンション、展示会、地域
いべんと たさい もよお おこな しせつ
イベントなど多彩な催しが行える施設です。

ふん ふくいありな ばしょしゅうようじん
ふーぽ 5分でわかる「福井アリーナ」。いつできる？ 場所や収容人
ずう くわ しら
数は？ 詳しく調べてみた。2025/10/11
(<https://fupo.jp/article/fukui-arena/>)



げんざい ひがしこうえんしゅうへん ほどう ほどう
現在の東公園周辺には歩道がなく、歩道が
あんぜん おも てんじ ば
あると安全だと思いました。また点字ブ
ろ っく しー ほどう つづ
ロックもなく、Cの歩道から続いている
しかくしょうがいしゃ かた あんしん おも
と視覚障害者の方も安心だと思いました。

広告掲載協賛企業募集中

九頭竜川の天然鮎

塩焼・おさしみ



九頭竜天然鮎茶屋 永平寺町松岡上合月 36-50
さざり屋 (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

福井支店/福井市大和田町21-31-1

TEL(0776)61-2337

TEL(0776)54-7981

ISO9001:2015 認証取得

どうこう 動向

がつ
7月

10日 (木) ハピライン本社に要望書 提出
10日 (木) 当事者会
12日 (土) こむde会おっさ！
15日 (火) 松島水族館 バリアフリーチェック
20日 (日) がんばらない通信Vol. 63 発行
27日 (日) こむde会おっさ！

がつ
8月

9日 (土) こむde会おっさ！
23日 (土) 県共生社会推進
タウンミーティング 奥越会場 参加
24日 (日) こむde会おっさ！
29日 (金) 福井駅周辺 多目的トイレ調査
30日 (土) 県共生社会推進タウンミーティング
丹南・嶺南会場 参加
31日 (日) //

がつ
9月

2日 (火) AOSSA防災訓練 参加
11日 (木) 当事者会
13日 (土) こむde会おっさ！
24日 (木) 内部研修 講師
く 共生社会推進タウンミーティングについて、
県の取り組みについて
27日 (土) ハートフルフェア 参加
28日 (日) こむde会おっさ！

がつ
10月

1日 (水) (福) 桑小学校 福祉学習 講師
9日 (木) 当事者会
11日 (土) こむde会おっさ！
21日 (火) (福) 森田小学校 福祉学習 講師
26日 (日) こむde会おっさ！
27日 (月) (福) 和田小学校 福祉学習 講師

がつ
11月

7日 (金) (福) 社西小学校 福祉学習 講師
8日 (土) こむde会おっさ！
13日 (木) 当事者会
22日 (土) 令和7年度 総会
23日 (日) こむde会おっさ！

がつ
12月

11日 (木) 当事者会
13日 (土) こむde会おっさ！
20日 (土) AOSSA移転5周年
E-Sportイベント
20日 (土) クリスマスパティー
27日 (土) 年末休み
1月4日まで

(福) : 福井市

じかい つうしん はっこう うご 次回通信発行までの動き

- がつじょうじゅん ちゅうが ぶ ろ っ くけんしゅう ぎ ふ けんかいさい とうじしゃ す た っ ふ
・ 3月上旬：中部ブロック研修【岐阜県開催】当事者スタッフ
さんか よてい
参加予定
- がつじょうじゅん りょうり きかく
・ 4月上旬：料理企画
- じりつせいかつ ぶ ろ ぐ ら む はる なつ きかく じっこうよてい
・ 自立生活プログラム、春・夏企画を実行予定
- ふくい しない ちゅうしん しょう ちゅうがっこうふくしがくしゅうこうし よてい
・ 福井市内を中心に小・中学校福祉学習講師予定

同性介助

1 **ちよっと** **訪問介護は** **コムサポ**

2 **外出の同行**

3 **障害当事者からのサポート**

地域で暮らしたい方を応援しています。

私たちは、身体に障害があっても、望んだ地域で自由に当たり前の暮らしができるように、色々な体験や相談ことから活動しています。また、介助が必要な方も介助をする方も楽しく関わっている環境を目指しています。

働き方もいろいろ

正規・非正規
ダブルワーク
短時間

未経験歓迎 交通費支給 各種手当あり

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 AOSSA3 階
職 種：訪問介護員（必要な資格は研修にて取得可能です）
給 与：月給187,000円～（時給1,095円～）
賞与、夜間・土日祝日加算あり

ホームページ <http://cil-csp.com>

“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事業所です

自立した生活を送るために日常生活全般の介護が主ですが、余暇活動や外出した地域の方々と交流をしたい方のサポートと一緒に考えています

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

**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。

■身体の介護
就寝・起床の準備、重
いすの移動、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
ど色々な障壁を乗り越える
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
食事の介助、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なくても大丈夫
時給 1,095 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

ホームページは
↓こちらから↓

お問い合わせは… 0776-25-1057

じりつせいかつせん たーこむ さぼーと ぶろじえくと せいかいいん 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 ささ にんいだんたい かい もくてき さんどう かつ 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

◆振込先：【銀行名：ゆうちょ銀行】 【口座名：自立生活センター（CSP）】
 【口座番号：0074062】

※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
 (会費に、本誌購読料を含みます。)

HSK 毎月十回(二、三、五、八、十、十五、二十、二十三、二十五、二十八日)発行
 一九九四年八月四日 第三種郵便物承認

ホームページ
 HomePage

ライン
 LINE

フェイスブック
 Facebook

インスタグラム
 Instagram



@CILCSP0511

編集後記

大寒を過ぎ、暦の上ではまもなく立春を迎えます。今号では、暖かい春が待ち遠しくなるような
 明るい話題を中心に構成しました。
 温かいお茶とともに、ゆっくりとページをめくっていただければ幸いです。

編集長. Y



『コムサポ季刊誌 がんばらない通信』vol.64

発行日：2026年1月29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