

日中の通所先を探している方

自立したいけど、何から始めたらいいかわからない方



# みずき「自立訓練プログラム」のご案内

自立訓練施設みずきでは、通所型の自立訓練(生活訓練)を実施しています。  
2年以内という限られた期限の中で、目標を一緒に考えながら、  
自立した生活に必要なことを学んでみませんか？

目標は人それぞれ…その人の目指す自立のカタチを応援します♪  
まずは、お気軽にお問合せください！！



決まった時間に  
来ることから  
始めたい

家族と同居  
しているけど  
自分のことは自分で  
やっていきたい



家で過ごしているけど  
外に居場所や仲間が  
ほしい



他の人が生活の中で  
している工夫に  
ついて聞いてみたい



## 【料金】

区分	世帯の収入状況	負担上限月額
生活保護	生活保護受給世帯	0円
低所得	市町村民税非課税世帯	0円
一般1	市町村民税課税世帯	9,300円
一般2	上記以外	37,200円

※世帯の範囲：ご本人とその配偶者(親や兄弟は含みません)

※通所交通費助成(片道1km以上)があります。

※詳細は、お住まいの市区町村でご確認ください。

※プログラムによっては実費負担が生じる場合があります。

## 【利用までの流れ】

見学・体験

申し込み

書類審査

正式利用

正式利用までの間に、市区町村で障がい福祉サービスの申請、相談支援事業所によるサービス等利用計画の作成を行い、支給決定を受けてください。

## 【アクセス】

〒251-0017 藤沢市高谷 108-1

藤沢病院と清流苑の間にあります。

詳細は、みずきパンフレットをご参照ください。

通所の方は、藤沢病院送迎バスをご利用いただけます。

## 【お問い合わせ】

お申込み・お問い合わせはこちらへご連絡ください。

0466-99-3456

## 【プログラム予定表】

	月	火	水	木	金
10:00~		WRAP		コミュニケーション	食事・栄養
13:30~	体力作り	(仮) ストレッチ or 芸術鑑賞会	生活		(仮) ストレッチ or 芸術鑑賞会

### 体力作り



入院生活で落ちた体力を取り戻したり、地域生活を送るために必要な基礎体力をつけるため、主に周辺のウォーキングを実施しています。

### 生活

リハビリー目標を設定しながら、自立した生活に必要な健康管理・金銭管理・掃除などについて学んだり、グループホームや就労系事業所の見学に行きます。

### 食事・栄養



食材の選び方や保存方法、栄養素、適切なダイエットなどについて講義形式で学びながら、実際に調理の練習も行います。※調理実習は、状況に応じて実施方法を変更することがあります。

### WRAP

日本語では、元気回復行動プランといいます。調子がいい時もよくない時も、「いい感じの自分」に立ち返れるよう、自分の取扱説明書を作っていきます。

### コミュニケーション

SST(社会生活技能訓練)やCBT(認知行動療法)の要素を取り入れながら、苦手な対人場面を練習したり、自分の考え方のクセを知り、より生活しやすくなるようなポイントについて学んでいきます。

### (仮)ストレッチ or 芸術鑑賞会

ゆるやかに体を動かしたり、芸術鑑賞をしながら、ゆったりした時間を過ごすプログラムを実施予定です。予定は変更になる可能性があります。

※実施時間は、およそ1時間~1時間30分です。  
※各プログラム、20名が定員です。

プログラム  
風景

