



だい 8 期

自立生活プログラム集中講座のお知らせ



あたたかな春の日差しは、まだ遠いですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて自立生活センター青森では、『自立生活プログラム集中講座』を開催します。

この講座は地域のなかで自立した一人暮らしをしている方はもちろん、養護学校や療護園、

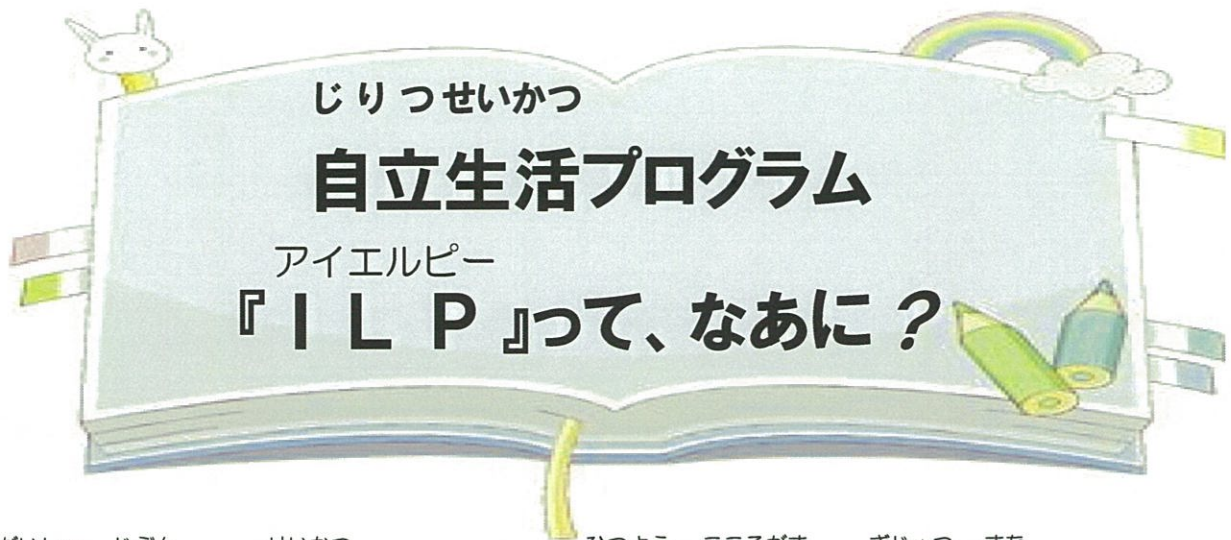
グループホームなどの施設で生活している方、家族と住んでいる方を対象にしています。

自立した一人暮らしをしている先輩と一緒に話をしたり、介助者を使って、生活を楽

しむ体験をしてみましょう。興味のある方は、ぜひご参加をお待ちしております。

にち 日	へいせい 平成 26 年 4 月 26 日 (土) 13 時 ~ 28 日 (月) 12 時
かい 会 場	あおもりけんみんふくし 青森県民福祉プラザ
じゅこうりょう 受講料	5,000 円 ※ 交流会費および事務経費などです。受講料は初日に現金で、お支払いください。
てい 定 員	8 名まで ※ お申込み多数の場合は、先着順とさせていただきます。講座期間中、介助が必要な方は自主的に連れてくるのが可能であり、全プログラムを通して参加できる方です。
こう 講 師	リーダー 山田 泰子氏 (C I L 上州 Project 代表) 和田 英人氏 (C I L 青森 代表)
もうしこみしめき 申込締切り	がつとおか 4 月 10 日 (木)
しゅ 主 催	じりつせいかつ 自立生活センター青森
こう 後 援	ぜんこくじりつせいかつ 全国自立生活センター協議会 ぜんこくしょうがいしゃかいごほししょうきょうぎかい 全国障害者介護保障協議会 あおもりけんしゃかいふくしきょうぎかい 青森県社会福祉協議会 あおもりししゃかいふくしきょうぎかい 青森市社会福祉協議会
れんらくさき 連絡先 および お問い合わせ	じりつせいかつ 自立生活センター青森 〒030-0853 あおもりしかなざわ ちょうめ 青森市金沢 3 丁目 25-15 でんわ Tel 017-718-7107 ふあつくす Fax 017-718-7177 メールアドレス cila1@apost.plala.or.jp 担当：越後





しょうがいしゃ じぶん せいかつ ひつよう ころがま ぎじゅつ まな
 障害者が自分らしい生活をつくるために、必要な心構えや技術を学ぶプログラムです。
 しょうがいしゃ じぶん ちから せんぱい しょうがいしゃ たいけんだん き
 まず障害者自身が力をつけていくために、先輩の障害者から体験談を聞いたり、
 かいじょしゃ こうつうきかん つか がいしゅつ ちょうりじっしゅう せいかつ ひつよう ぎのう まな
 介助者と交通機関を使った外出や調理実習をします。生活に必要な技能を学ぶため
 につくられた しょうがいしゃぶんか でんたつ ば
 につくられた障害者文化の伝達の場ともいえるものです。
 アイエルピー しょうがい とうじしゃ たんとう あんしん そうだん じつもん
 ILPのリーダーは障害をもつ当事者が担当しますので、安心して相談、質問ができ
 ますよ。こんかい こうざ した なか ないよう しゅうちゅう
 ますよ。今回の講座は下のプログラムの中からいくつかの内容を集中しておこないます。

【たとえば、どんなプログラムがあるの？】

しょうがい なに 障害って何？	じぶん しょうがい なかま しょうがい しょうがい まな 自分の障害、仲間の障害。いろんな障害について学ぼう！
せいど 制度のこと	しょうがいしゃ やくだ せいど じゅうたく かいしゅう ほそうく にちじょうせいかつ 障害者に役立つ制度。住宅の改修や補装具・日常生活 ようぐ かいごせいど こうつうきかん わりびき 用具、介護制度、交通機関の割引など、どんな制度があるか知ろう！
かね かんり お金の管理	せいかつ ひつよう しゅうにゆうげん しゅっぴ まな 生活に必要な収入源と出費について学ぼう！
かいじょしゃ かんけい 介助者との関係	かいじょしゃ じぶん かいじょしゃ なに 介助者は自分のパートナー。介助者に「何をしたいか」「どうしたい か」を自分の責任で伝え、自分らしい生活をつくろう！
がいしゅつたいけん 外出体験	でんしゃ す ぼしょ がいしゅつ バスや電車をつかって、好きな場所に外出してみよう！
ちょうりじっしゅう 調理実習	いちばんだいじ しょくじ かいじょしゃ いっしょ つく 一番大事な食事。レシピをもとに介助者と一緒に作ってみよう！
シーアイエル CILとは	じりつせいかつ れきし ぜんこく シーアイエル かか しょうがいしゃ 自立生活センターの歴史、全国のCILとの関わりかた、障害者 うんどう せんぱい かつどう き 運動など、先輩の活動を聞いてみよう！
こうしょう なに 交渉って何？	こうきょうこうつうきかん こうきょうしせつ だれ つか 公共交通機関や公共施設、ショッピングセンターなど、誰もが使 いやすくするために、みんなで考えてみよう！
しゅくはくたいけん 宿泊体験	じっさい たいけんしつ せいかつ かじ にゅうよく じかん 実際に体験室やアパートなどで生活し、家事や入浴などの時間を かんが かいじょしゃ しじだ ちょうり たいけん 考えたり、介助者に指示を出しながら調理などを体験しよう！
かぞく しゃかい かんけい 家族や社会との関係	おや きょうだい じぶん かんが い がっこう かよ しごと 親や兄弟に、自分の考えを言ってみよう！学校に通ったり、仕事 をししたり、れんあい けっこん おな い かんが をしたり、恋愛や結婚など、みんなと同じ生きかたを考えよう！

と あ じりつせいかつ あおもり たんとう えちご
お問い合わせ：自立生活センター青森（担当：越後）

でんわ
電話：017-718-7107

ふあつくす
FAX：017-718-7177