

地域活動支援 センター

地域活動事業って何を
しているの？

地域活動支援センターでは主に2つの事業を
しています。

①相談支援

生活上の様々な相談ができ、障害福祉サービスや
社会資源などの情報を提供します。
来所、電話での相談が可能です。

②地域活動支援

自由に過ごせる憩いの場（フリースペース）で
過ごすことができます。
各種プログラム、レクリエーション、ピア
（当事者）活動などに参加できます。
入浴（1回150円）もできます。

気軽に相談し合える場、つながりを作るきっかけを
提供する場として、利用者・家族にとっての、
ひとつの居場所となっています。

登録手続きの流れ

相談から利用開始まで

相談・見学

まずは、ご相談の上、見学にお越しください。

利用申請書
診療情報提供書の提出

主治医に診療情報提供書を依頼し、提出してください。

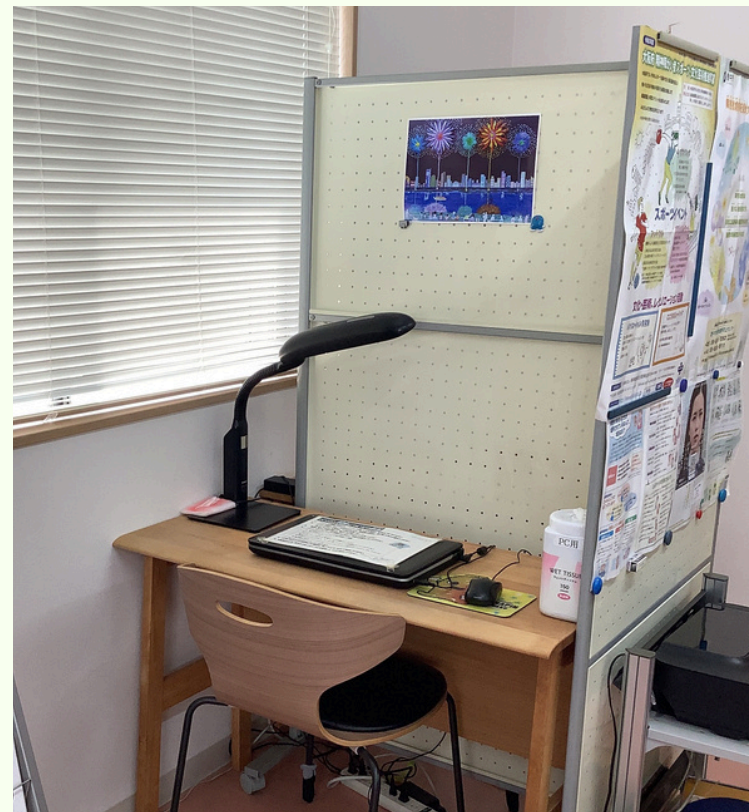
契約手続き
機関誌郵送料の支払い

機関誌郵送料として、年間1300円いただいています。

利用開始

フリースペース利用、プログラムへの参加ができるようになります。

フリースペース



フリースペース



開所時間

月～土（祝日除く） 9:00～17:00

フリースペース

開所時間の間は、ご自由にお過ごしください。
テレビ、パソコン、音楽プレーヤーなどの備品も
ご自由にお使いいただけます。

プログラム

各種プログラムを実施しています。
予約や参加費が必要なものもあります。

プログラム

谷口カフェ

毎週月曜日

10:30～12:00

コーヒー1杯100円
お菓子がつきます。
ゆっくりコーヒーを
飲みながら、思い思
いの時間を過ごされ
ています。

PC講習会

第1、第3水曜日

14:00～15:00

スキルの向上だけで
なく、パソコンやス
マホをきっかけに、
他の利用者さんとの
コミュニケーション
をとる機会作りの場
として実施していま
す。

ピアサポ ミーティング

第2、第4土曜日

14:00～15:00

ピアサポーター活動
のミーティングの時
間です。
ゲームを通じたコミ
ュニケーションの練
習や、トークテーマ
で話し合い、悩みを
共有したりしていま
す。

メンバー ミーティング

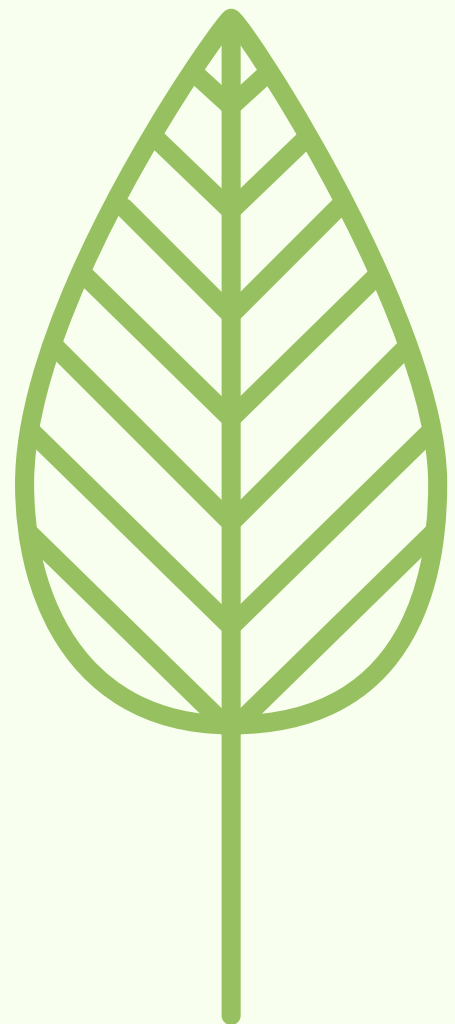
第3水曜日

14:00～15:00

利用者で集まり、自
由に意見を交換し合
う場です。フリース
ペースの利用のルー
ルや、レクの企画な
ど、議題に沿って話
し合っています。

プログラム

お楽しみプログラム、
女子会など



月1回程度、お楽しみプログラムを実施しています。

お花見、かき氷、年越しそばなど季節を楽しむプログラムや、お菓子作りなどの調理プログラムを行なっています。

女子会は、2～3ヶ月に1回くらい、不定期で開催しています。フリースペースで創作活動をしながらかおしゃべりしたり、場所を変え、庄内コラボセンターなど、地域へ出かけることもあります。

利用者からのやってみたいという意見を取り入れながら、誰かと一緒に楽しむことができるような企画を考えています。

お花見

毎年、新しく移動になった職員のご挨拶も兼ねて、みなでお花見に行っています。ここ数年は、近所の公園まで、散歩を楽しみながら、お弁当を持って出かけています。今年のお花見は、食後の運動にサッカーをしました。



お菓子作り

利用者さんからのまたお菓子作りをしたいという要望を受けて、企画、実施しました。



チョコブラウニー

電子レンジでチョコブラウニーを作りました。材料を温めて混ぜるだけという簡単なレシピですが、ナッツをデコレーションして、簡単なのに見た目も華やかで美味しいチョコブラウニーが完成しました。

どら焼き

ホットケーキミックスを使ってミニどら焼きを作りました。生クリームやフルーツをトッピングして、一人一人オリジナルのどら焼きが完成しました。色とりどりで映えるどら焼きとなりました。

かき氷



登録者だけでなく、地活のプログラムを知ってもらう機会として、る〜ぷの訓練事業の利用者に対しても参加を呼びかけました。

かき氷機を2台フル稼働して、スタッフに作り方を聞きながら、自分の分は自分で作りました。用意していたシロップ、練乳、あずき、冷凍フルーツの中から好きなものを選んでトッピングをして、オリジナルのかき氷を完成させました。



創作活動



紙すき

参加者、スタッフで教え合いながら紙すき体験をしました。完成後の色付けで、マーブリングが好評でした。

クリスマスリース作り

拾ってきた松ぼっくりを、リースに取り付けて、クリスマスリースを作りました。

アロマスプレー作り

4種類のアロマから好きな匂いを選んでもらい、アロマスプレーを作りました。



プログラムの企画において
る〜ぷが大切にしていること

やりたいを見つける
やりたいを叶える

「誰かと一緒に楽しみたい」「何かやりたいけど、一人ではハードルが高い」といった方々も気軽に参加できるような企画を考えています。

プログラム案内



る～ぶでは、利用者同士のつながり合いを大切に、利用者と職員が共に作り上げていくプログラムの場を提供しています。毎月定期で実施しているプログラムと不定期開催のプログラムがあります。

谷口カフェ 毎週月曜日 10:30～12:00

週に1度の特別なひととき♪100円で香り豊かなコーヒーとお菓子を楽しみながら、心地よい時間をお過ごしください。

パソコン講習会 第1・3水曜日 14:00～15:00

サロンのような雰囲気の中で、スキルの向上だけでなく、パソコンやスマホをきっかけに他の利用者さんとコミュニケーションをとる機会作りの場として、実施しています。

ピアサポミーティング 第2・4土曜日 14:00～15:00

ピアサポーター活動のミーティングの時間です。
ゲームを通じたコミュニケーション練習や、「苦手な人との付き合い方」「ワークライフバランス」「初対面での会話」など多彩なトークテーマで話し合い、悩みを共有しています。仲間と共に支え合い、成長する場です。是非ご参加ください。

メンバーミーティング 第2水曜日 14:00～15:00

利用者の皆様が集まり、自由に意見を交換し合う場です。フリースペースの利用ルールやレクリエーションの企画など、フリースペースの利用や、日々の生活をより快適で楽しいものにするために、メンバー同士で話し合いを行なっています。スタッフも参加しているので、安心して発言できる環境のもと、その場で助言やサポートをしています。自分の意見を共有したり、他のメンバーやスタッフの考えを聞いたりすることで、相互理解が深まり、より過ごしやすい居場所を目指しています。

お楽しみプログラム 不定期開催

利用者の皆様が「やってみたい」「楽しそう」と感じる瞬間を大切に、その思いを形にするためのプログラムを企画しています。月に1回程度お楽しみプログラムを実施し、皆様に喜んでいただける時間、交流できる場を提供しています。春にはお花見で桜を楽しみ、夏には手作りのかき氷を味わい、年末には年越しそばなど四季折々の行事を通じて、日々の生活に彩りを添えています。また、女子会やお菓子作り、創作活動など様々なプログラムを通じて、新しい発見や楽しい体験を共有しています。

その他

高川まつり、スポーツハイクなど地域の行事にも参加しています。

2階へ上がる前に、まず1階の事務所カウンターで名前の記入をお願いします。

フリースペースの利用・各種プログラムなどへの参加は、登録された人に限ります。
貴重品は、各自の責任で管理してください。備えつけのロッカーもご活用ください。
フリースペースを利用された際のあいさつや後片付けなど、ちょっとした利用者の方々のマナーが、快適な「サポートセンターる～ぶ」を作り上げていく基本になります。
利用者の方は、利用規程を守り、利用者相互が快適に利用できますよう、ご協力をお願いします。