

# サポートだより NO. 9

平成30年9月改訂（平成21年8月発行）

大阪府 障がい者自立相談支援センター  
（知的障がい者支援課）

とくしゅう  
特集

ちいき せいかつ りょう  
地域での生活で利用できるサービス

どこかに出かけたいけど ひとりだと不安。

かぞくいがい ひと で  
家族以外の人と 出かけてみたいな。

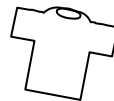
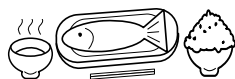
ガイドヘルプ（移動支援）があります。



りょうり おし  
料理を 教えてほしいなあ。

そうじ せんたく てつだ  
掃除や洗濯を 手伝ってほしい。

ホームヘルプ（居宅介護）があります。



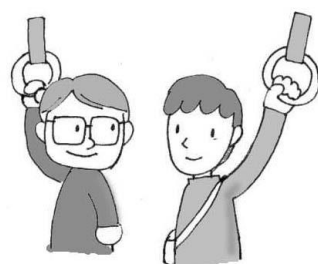
# ガイドヘルプ（移動支援）と ホームヘルプ（居宅介護）の

利用の仕方を 紹介します。

他にも 色々な 利用の仕方が あります。

## ガイドヘルプ（移動支援）

僕は 事業所が休みの日 ガイドヘルパーさんと  
公園を散歩したり カラオケや映画に行ったり します。



僕は グループホームから 事業所までの行き方を 覚えるために  
休みの日に ガイドヘルパーさんと 事業所まで行く  
練習を しました。



私は 知的障がいのある人たちが 活動している  
サークルに 入っています。

ガイドヘルパーさんと 一緒に そのサークル活動に  
参加することも あります。

僕は 週3日 仕事のあと ガイドヘルパーさんと スーパーに行って  
ごはんの材料や トイレtpーパーなど 生活に必要なものを 買います。

## ホームヘルプ (居宅介護)



ぼく <sup>しゅう か</sup> 僕は 週 4日 ホームヘルパーさんに <sup>おし</sup> 教えてもらいながら  
<sup>ばん</sup> 晩ごはんを <sup>つく</sup> 作っています。  
ぼく <sup>た あいだ</sup> 僕が ごはんを食べている 間に  
ホームヘルパーさんが <sup>ふろ そうじ</sup> お風呂の掃除を してくれます。

ぼく <sup>しゅう か</sup> 僕は 週 3日 ホームヘルパーさんに <sup>そうじ せんたく ねが</sup> 掃除と洗濯をお願いしています。  
<sup>てんき ひ ふとん ほ</sup> 天気がよい日は 布団を干してもらいます。



わたし <sup>しゅう か</sup> 私は 週 2日 ホームヘルパーさんに <sup>ばん</sup> 晩ごはんを  
<sup>つく</sup> 作ってもらいます。  
<sup>す</sup> 好きなおかずを リクエストすることも あります。  
<sup>ばん あと ようふく かたづ てつた</sup> 晩ごはんの後 洋服の片付けを 手伝ってもらいます。

サービスを <sup>りょう</sup> 利用したいときは どうすればいいの？



<sup>し ちょうそん まどぐち そうだんし えんじぎょうしょ そうだん</sup> 市町村の窓口 相談支援事業所で 相談できます。

<sup>りょう しんせい りょうきん し ちょうそん まどぐち</sup> 利用の申請や料金は 市町村の窓口で きいてください。

# さぽーとだより 発達障がいシリーズの紹介

さぽーとだより 発達障がいシリーズは3種類 発行しています。

内容は以下のとおりです。

## シリーズ①：特集 “知的障がい” と “発達障がい”

【内容】 ・ 広汎性発達障がいの特性



## シリーズ②：特集 “広汎性発達障がいのある人が安心して生活できるために”

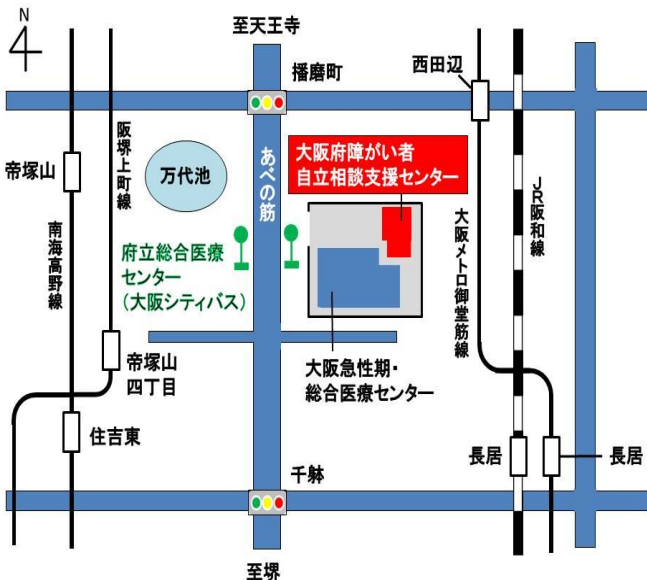
【内容】 ・ 広汎性発達障がいのある人が生活で感じていること  
・ 生活に取り入れられる具体的な工夫

## シリーズ③：特集 “広汎性発達障がいのある人のコミュニケーションを支える”

【内容】 ・ 広汎性発達障がいの特性、コミュニケーションについて  
・ コミュニケーションがしやすくなる方法



興味のある方は、職員に声を掛けてください。



### 大阪府障がい者自立相談支援センター

知的障がい者支援課

〒558-0001 大阪市住吉区大領3丁目2-36

障がい者医療・リハビリテーションセンター内  
TEL 06-6692-5263 (Fax 06-6692-3981)

受付時間 午前9時から午後5時45分まで  
(土日祝日年末年始をのぞく)

#### 交通機関

- 大阪シティバス「府立総合医療センター」下車すぐ
- 阪堺上町線「帝塚山四丁目」下車徒歩約10分
- 南海高野線「帝塚山」下車 徒歩約15分
- JR阪和線「長居」下車 徒歩約20分
- 大阪メトロ御堂筋線「長居」下車 徒歩約25分