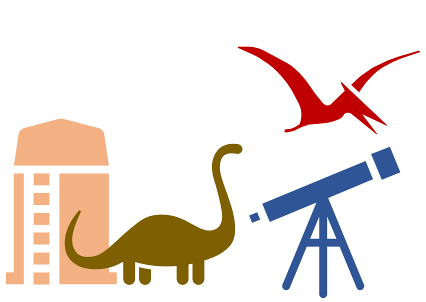
自立訓練（生活訓練）／宿泊型自立訓練
相談支援事業所

広報誌 2024年2月号 むすび深町

あなたの暮らしと社会を「むすぶ」

恵方巻き　具がたくさんで　笑みこぼれ

むすび深町では、季節感を大事にして訓練を行っています。先日は恵方巻きづくりに挑戦しました。具材に込められた願いも調べ、高価にならないようにも配慮して食材を相談しながら決定。デザートには、炭酸入りのフルーツポンチを合わせました。手順を踏まえて、ゆっくり丁寧に巻き上げて…。それでも、東北東を向きながら食べだした際には、みんなの願いが溢れたかのように、具材がこぼれだしました！　「やっぱり太巻きは難しいね～」と笑い合う姿も。そんな最近の様子をご報告します。



注目

むすび深町では、自立訓練（生活訓練）通所利用者と、宿泊型自立訓練の新規入居者を募集しています。定員は通所利用が20人、宿泊型入居が18名です。小規模の特性を活かし、手厚い支援を行っています。すでに卒業され、ご本人の希望にあった住まいや仕事に移られた方もいらっしゃいます。ご利用希望の方は、ぜひ宿泊や通所の体験にお越しください。

担当：加藤　服部

職員からのひと言。
今年は雪が少ないですね。それでも利用者のみなさんと出かける時に限って銀世界が広がっていることも。もちろん歩くのに時間がかかりますが、「寒いね～」「滑るね～」から会話が盛んになり賑やかです。
（支援員　安達）

通所 自立訓練（生活訓練）スケジュール

8:30…送迎
9:00…朝の掃除と前日の振り返り
9:30…ラジオ体操、みだしなみ確認
10:00…1限目カリキュラム
11:00…2限目カリキュラム
12:00…昼食
13:00…3限目カリキュラム
14:15…4限目カリキュラム
15:30…清掃、日誌記録
16:00…送迎

むすび深町は土日も通所のカリキュラムを実施しています。

むすび深町のHPこちら→

〒990-2462
山形市深町1丁目4-13
TEL　023-666-4471
FAX　023-666-4472
E-mail　musubi-f@klala-net.jp
特定非営利活動法人 あじさい

むすび深町
住む　暮らす　働く

カリキュラム深掘り ファイルNo.3

LST（金銭管理編）

Lライフ Sスキル Tトレーニング

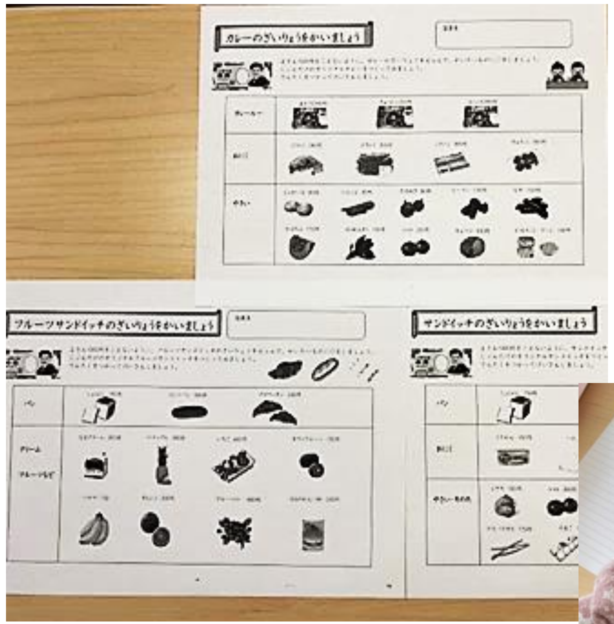
通所カリキュラムでは、生活能力向上のため【健康管理】【時間の管理（生活リズム、マナーなど）】【金銭管理】が最低限できるよう、支援を行い、振り返りや助言をしています。

地域社会で自立して生活するために重要な「金銭管理」。やりくり上手になることで、豊かな生活ができるようになります。そのために必要な力を少しずつ、ゆっくり、繰り返し学び続けています。学んでいる中で気づき、その力を付けるために実践した内容を紹介します。

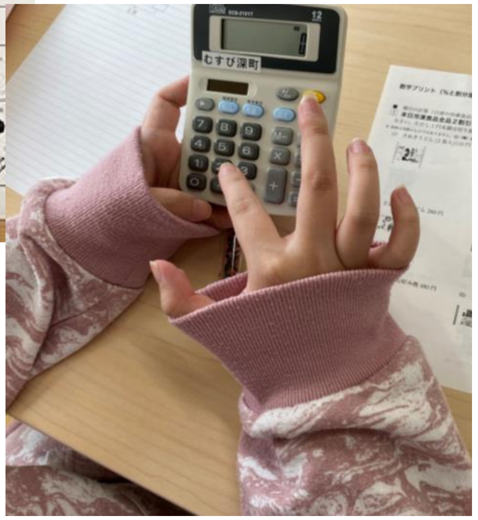
① そもそもお金を管理するって？

きほん

収入は→　毎月だいたいは決まっている。
使えるお金は → 制限がある！



「金額を決めて買い物をしたことがない。」、「ついつい買いすぎて月末は困ってしまう。」という利用者のみなさんからの声が多いです。買い物の仕方で困っている人のため、使える金額の制限を決めて買い物をする練習をしました。



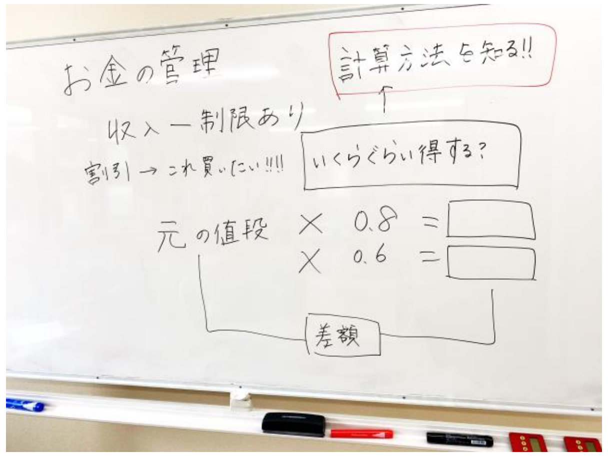
↑紙面上で、目的に合わせて必要なものを購入します。「これが食べたいけど、買ったらオーバーしてしまう」、「オーバーしないように、本当に欲しいものはがまんして買い物をした」など感想が出ました。実際に役立つイメージトレーニングです。

実施後は「ただ欲しいものを買っていたら、お金がかかることが、改めて分かった」、「一度考えること、計算しながら買い物をすることの必要性が実感できました。」などと、実際の生活品の買い物に役立つ学びが実感出来ている様子でした。

② 割引ってどういうこと？

きほん

元値が高いと割引の金額も多い
割引計算のやり方が分かるとお得感UP！

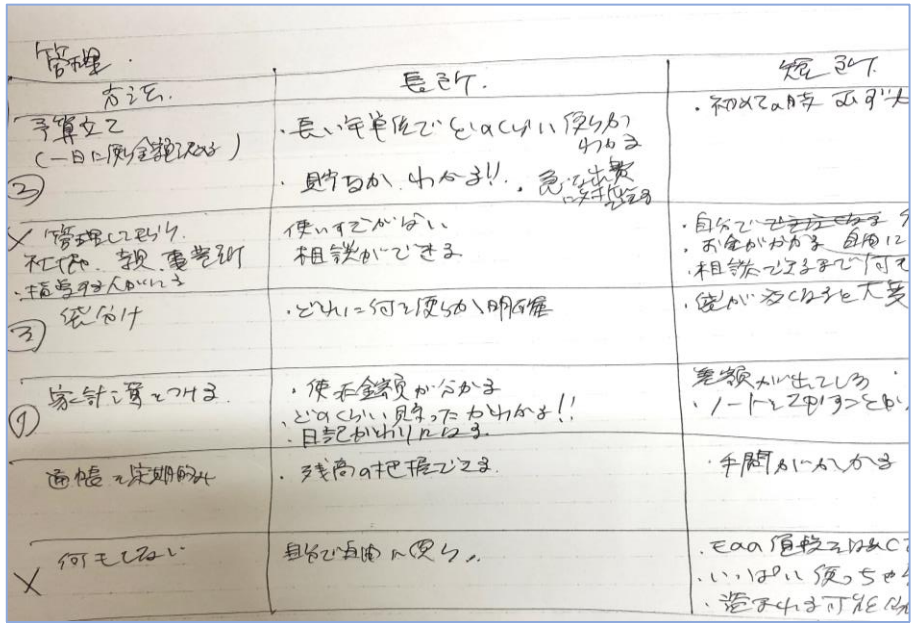


「お得に買い物したいけど、計算が難しい！」というリクエストもあり、みんなで割引の計算をしました。「差額を知ることで、気持ちも上がる！」「ラッキーって思っちゃう」などなど。嬉しい感想の声がたくさんありました。

③ 管理する方法はたくさんある？

きほん

自分でできる方法や、管理を任せる方法。
それぞれの長所と短所を知る。



管理

方法	長所	短所
② 予算立て（一日に使う金額を決める）	・長い年単位でどのくらい使うかわかる ・貯まるかわかる!! ・急な出費に対応できる	・初めての時むずかし…
× 管理してもらう 社協、親、事業所 ・指導する人がいる	使いすぎがない 相談ができる	・自分で~~できなくなる~~ ・お金がかかる 自由に… ・相談できるまで何で…
③ 袋分け	・どれに何を使うか明確	・袋が多くなると大変
① 家計簿をつける	・使った金額が分かる ・どのくらい買ったかわかる!! ・日記がわりになる	差額が出てしまう ・ノートを準備すること…
通帳で定期的	・残高の把握できる	・手間がかかる
× 何もしない	自分で自由に使う	・ものの値段をみて… ・いっぱい使っちゃう… ・盗まれる可能性…

楽しく学んだあとは、もう一度金銭管理の必要性を考えます。どんな方法があるのか、それぞれの良い点、あまり良くない点を話し合いました。繰り返し行うことで、身についたことの他、新たな気づきも出てきました。生きている間は絶対に必要な力。「金銭管理」。それぞれの能力に合わせて、個別支援も実施しています。

その他のカリキュラムの様子

〇課外活動で霞城公園にある山形県立博物館に行きました。事前に利用者のみなさんで当日の計画を話し合って、１Fの展示室を中心に見学することにしていました。山形の森林・植物・動物・野鳥などを改めて知ることで、自分たちの住む山形という土地を再発見した思いです。展示物が今にも動き出しそうで、臨場感に溢れていました。今度はぜひ他の展示室にも行きたいと振り返りました。

〇体力づくりは毎日実施します。動画を見ながら、ストレッチ、体幹トレーニング、ダンササイズ、ヨガなど１時間は続けています。その他にも雪がたくさん積もったときは、駐車場を手分けして雪かきします。これも雪国ならではの体力づくり？と思いながら実施。実際に暮らしの中で、必須の作業です。手際と効率を考えながら身体を鍛えますよ。