



自立訓練（生活訓練）

ココリビング

ご利用案内

自立訓練（生活訓練）とは？

生活訓練（日中）

引きこもりがちな生活から自立するため、一定期間、生活能力向上のための訓練を行います。

小グループで行いますので、デイケアなど大グループの環境が苦手な方でも参加していただくことができます。

利用者さんの生活上の課題に合わせた個別支援計画に基づいて訓練を行います。

宿泊型自立訓練

一人暮らしへの自信をつけるため、一定期間、夜間の住まいの場を提供し、自立に向けた支援を行います。

施設内に24時間スタッフが常駐していますので、一人暮らしが不安な方でも安心です。

利用者さんの生活上の課題に合わせた個別支援計画に基づいて訓練を行います。

対象となる方

【生活訓練（日中）】

- 自宅に引きこもった生活から一步を踏み出すために、きっかけをつかみたい方
- デイケアなど、大グループが苦手な緊張してしまう方

【宿泊型自立訓練】

- 退院後、一人暮らしに不安があり、しばらくの間生活訓練をしたい方
- 退院後、家族と同居予定だが、家族と上手く生活できるか不安のある方
- 家族との関係が上手くいかず、家族から離れて自立したい方
- 他の施設に入所することが決まっているが、もう少し生活に自信をつけたい方

利用するためには

- ① 当施設のスタッフにお気軽にご相談ください。利用までの必要な手続きについて具体的に説明いたします。
- ② 障害福祉サービス受給者証の発行が必要になりますので、お住まいの保健センターで手続きを行ってください。
※当施設スタッフがお手伝いいたします。
- ③ 利用に関する判定会議が行われ、利用の可否が決定します。



利用期間

自立訓練（日中）：最大2年間

宿泊型自立訓練：3か月または6か月

※なお、利用者さんの個別の生活課題に応じて訓練期間を延長することがあります。

利用料

障害福祉サービス費：自己負担1割（月額）

※利用者さん本人の収入により上限額が設定されています。

※その他、食費や施設利用料が発生します。



ココリビング

1週間の予定表(365日運営)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00~	朝のミーティング 各種プログラム(※プログラム表をご参照ください)						
12:00~ 13:00	昼 食						
13:00~ 15:00	各種プログラム(※プログラム表をご参照ください)						
16:00~	買い物支援						

個別支援

- 公的機関への手続きや、申請の外出同行
- 個別支援計画見直しの面談
- 他の関係施設との話し合いや訪問看護による支援
- 一人暮らしのための準備
- 食事づくりの準備など

各種プログラム(人間関係を作るプログラム)

人間関係を作ることが苦手な方を対象に、小グループのレクリエーションや茶話会などにスタッフが一緒に参加し、仲間作りのお手伝いをします。また、他施設やデイケアとの交流を通して、小グループから徐々に大グループへの移行を後押しします。

- プログラム例
- 茶話会
 - 外出(ウォーキング、釣り、スポーツセンター など)
 - ゲーム・レクリエーション(紅葉狩り、BBQ、忘年会 など)
 - 施設交流会(他の支援センターや作業所交流)

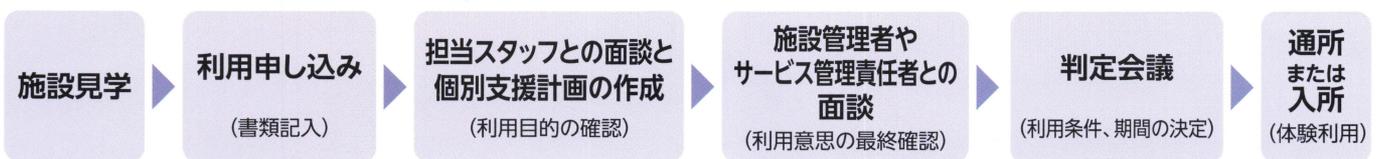
生活向上プログラム(生活技術を身に付けるプログラム)

基本的な生活リズムを整え、お金の使い方や掃除、洗濯、料理等の基本的な生活技術を学ぶためのプログラムです。スタッフと一緒に昼食を作ったり、外出して社会資源の使い方を学びます。外部から講師を招いての講習会もあります。

- プログラム例
- 生活のスキルアップ(お金の使い方、掃除、洗濯、料理 など)
 - グループミーティング(休日の過ごし方、地域での社会資源の情報交換)
 - 外出(外食、近隣への買い物)
 - 病気の理解(講師を招いての茶話会)



利用までの流れ



医療法人社団 更生会
自立訓練(生活訓練)事業所



〒733-0864 広島市西区草津梅が台10-1
TEL.082-279-5004

梅の里へのアクセス

- J R 山陽本線「新井口駅」下車、徒歩約5分
- 広電「商工センター入口駅」下車、徒歩約5分
- お車 西広島バイパス「商工センター入口」で降りて約3分

