

自分らしい生活！

重度障がい者の自立支援を全力で応援します

【お問い合わせ】

NPO法人 自立支援センターおおいた
〒874-0942
大分県別府市千代町 13-14
ユニバーサルマンション2階
電話：0977-27-5508



<http://www.jp999.com/333/>



重度な障がいがあっても毎日がHAPPY！

僕の一日



頸髄損傷C5

T・希竜 (20)

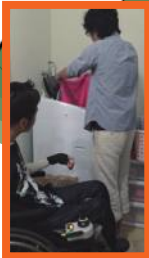
現在、別府市内のマンションにて1人暮らしの生活をおくっている。13歳の時、海への飛び込み事故により頸椎を骨折し四肢体感麻痺、車椅子の生活となった。しかし、自立生活の勉強（自立生活プログラム）により自立することができた。今は仕事や私生活において自分らしい暮らしを実現している。

AM07:30 起床

自分で服が着れなくてもヘルパーさんに介助してもらえば大丈夫！



- 着替え
- 車椅子への移乗
- 留置のクダ洗い
- 洗濯
- 歯磨き
- 洗面
- 朝食準備
- 他



AM09:00 ~ PM05:00 仕事

重度の障がいがあっても必要とされる仕事はあります。毎日頑張ってますよ！



- ピアカウンセリング
- 自立生活プログラム
- バリアフリー相談
- 会議
- イラストレーター
- 他



- 買物
- カラオケ
- 映画
- 外食
- 散歩
- イベント参加

休日や仕事が終わったなら思いっきり遊びますよ！

これが僕の一日です。毎日が充実した自分らしい生活が出来ています。明日からも頑張るぞ！おやすみなさい。

PM00:05 休憩

自分の食べたいものを自分で決める。最近ちよっと体重が...



- 食事介助
- トイレ介助



PM05:30 入浴

- 着替え
- 移乗
- 体を洗う
- ドライヤー
- 体位バランス調整
- トイレ介助
- 洗濯
- 掃除
- 料理
- 食事介助



今日もよく働いた！お風呂に入ってスッキリしましょう！あぁ～気持ちいい！

PM07:30 余暇

PM10:00 就寝



- 歯磨き・洗面
- 移乗
- 着替え
- 清拭
- トイレ介助
- 体位調整