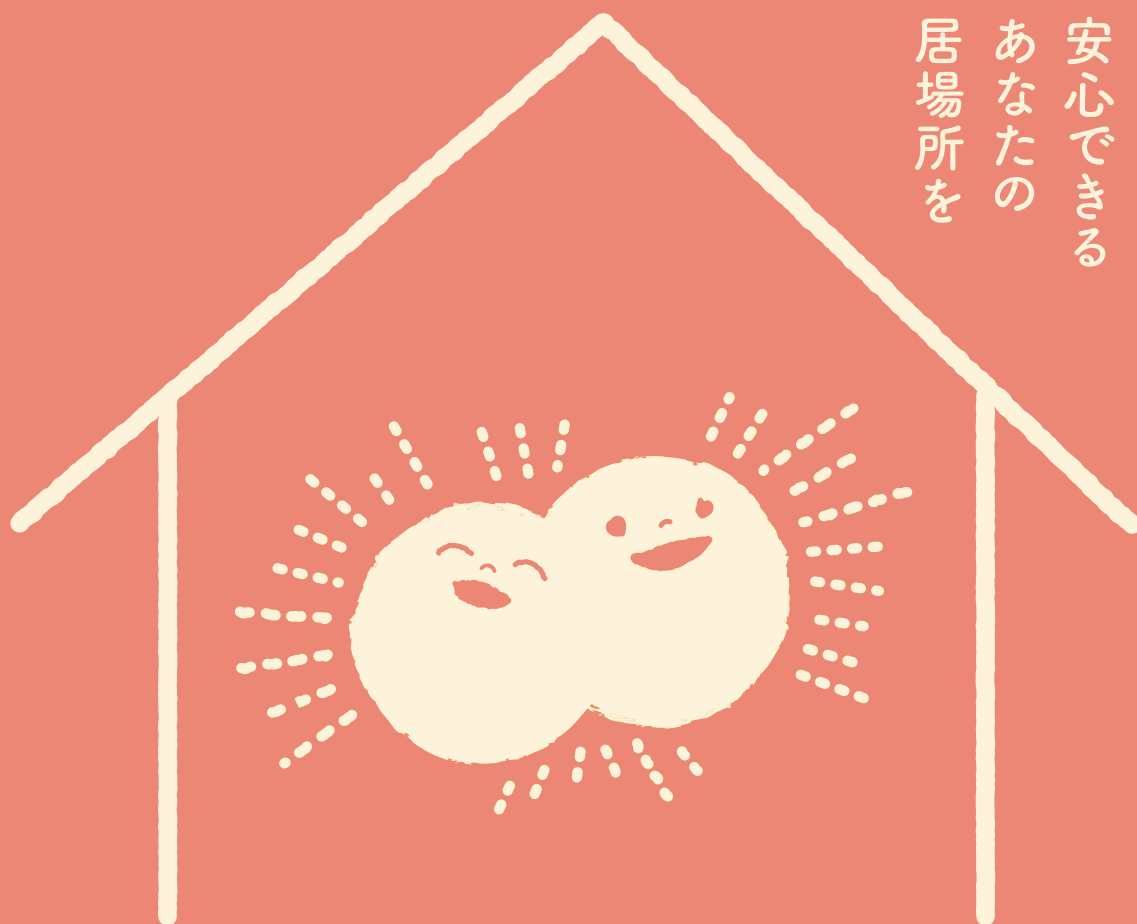


安心できる
あなたの
居場所を



女性が安心して暮らせる障がい者グループホーム

グループホームぽっかぽか

施設のご案内



女性が安心して暮らせる グループホームです。



女性専用グループホームぽっかぽかは長野県の中心に全5施設あります。

グループホームぽっかぽかは障がいをもった方々が共同生活を通し、地域において必要な支援を受けながら生活を送ることのできる住まいの場です。民家を活用し、自宅と同じような環境の中で、それぞれの楽しみや喜びを見つけ、その人らしく自立した生活を目指して過ごしています。

グループホームぽっかぽかでは、生活の基本である衣食住を大切に、利用者の皆さんが安心して生活できる場を提供することを第一に活動しています。

それ以外にも週末のお買い物や、楽しい季節の行事があります。強制ではなく本人たちの「やりたい」という気持ちを尊重しながら、ぽっかぽかでの生活を楽しくてもらえるようなイベントなどを行っています。

ぽっかぽかの
特徴01



1人1人が自立した
生活を目指します

自立した生活のために日中は職場や就労継続支援事業所に通勤、通所していただいています。今まで生活すらままならなかった方がぽっかぽかで落ち着いて生活ができるように。

ぽっかぽかの
特徴02



安心の食事提供
と落ち着ける環境を

食事に偏りが出ない様、外部の管理栄養士のメニューを採用しております。食事の時間は、みんなで会話をしたり、スタッフとその日の出来事を話したりと、暖かい食卓を囲んでいます。もちろん、一人でゆっくりと食事をする方もいます。

ぽっかぽかの
特徴03



週末は買い物や
季節の行事を開催!

週に一回、車に乗ってスーパーや洋服などをお買いにお出かけをしています。また、季節ごと行事を行っています。みなさん四季を感じることができるイベントをものすごく楽しみにされています。

どんな人が入居するの?

障害者グループホームってどういうもの?



グループホームに関する
よくある質問



どんな生活なの?

世話人さんって?

質問1

障がい者グループホーム
ってどういうもの?

グループホームとは、障がいのある人が3~4人で、世話人などから生活や健康管理面でのサポートを受けながら、共同生活を営む住宅のことです。世話人が定期的に訪問しながら、食事づくりや健康管理などを手伝うものと、食事や入浴など日常生活の介助を行うものがあります。

質問2

グループホームは
どんな生活なの?

グループホームは入居者様にとっての家です。ぽっかぽかは基本的に、平日の日中は職場や作業所に通勤・通所したり、病院や施設のデイケア等に通い、帰宅後は食事をとったり、入浴など一般の方と同様の生活を行います。各自に個室があり、リビング、お風呂などは各住居の共同スペースとなっています。

質問3

グループホームには
どんな人が入居するの?

身体障がい・知的障がい・精神障がいといった種類の障がいをお持ちの方が入居します。グループホームぽっかぽかでは軽度の知的、精神障がいの方を主に受けれています。各グループホームによって一緒に暮らす方の種別が同じだったり種類はバラバラです。

質問4

世話人さんと言う人は
何をしますの?

グループホームの世話人は、食事の提供や、金銭出納の支援、健康管理、そのほか日常生活におけるさまざまな助言や指導を行います。利用者様の障がいの程度によりサポートを変えたり、日常生活を当たり前のように送るための手助けをします。

グループホームぽっかぽか 各施設のご紹介

グループホームぽっかぽかは長野県中信に全5施設あります。スタッフの想いや支援の内容は基本的には同じですが、施設によって雰囲気や特色、入居者の年齢層など様々です。
入居先の場所の決め手として就労支援先やお家が近いなど以外にも、中の雰囲気をすることも安定した生活には必要なことなので、ぜひ各施設の違いをご覧ください。

施設長ごあいさつ

強い想いをもって利用者様と向き合う

利用者様が安心して過ごせるようにというのが基本です。ぽっかぽかではないとできないこと、ひとりひとりの自立に向けて細やかに見ていくことをしっかりやっています。日々スタッフ一同頑張っております。皆さんが成長して自立してけるような支援を心がけています。どれだけ時間がかかっても利用者さまと向き合い、できなかったことができるようになるのは一番のやりがいと感動です。



施設長
桃澤 秀子

全部屋共通：エアコン完備、Wi-Fi完備、各部屋テレビ視聴可能

グループホームぽっかぽか2号館

ご飯は別々で一人一人の時間を大切に。
新築のキレイなお部屋でゆっくりと落ち着いて過ごせます。

ことぶき同様、土曜日はスーパーに買い物に行きます。
新築なのでお家全部がとても綺麗でとても過ごしやすいです。

バス停まで徒歩 **25分!**



新築なので外観も内観も
すべてキレイです。
バス停もスーパーもすべて
徒歩圏内にあります!



グループホームぽっかぽかことぶき

明るい雰囲気のお家。希望者は、一緒に食事をしています。
自由時間は各自の好きなことを。

土曜日はスタッフの送迎でスーパーに買い物に行きます。
少し歩くとコンビニやバス停も近く生活しやすい環境です。

バス停まで徒歩 **25分!**



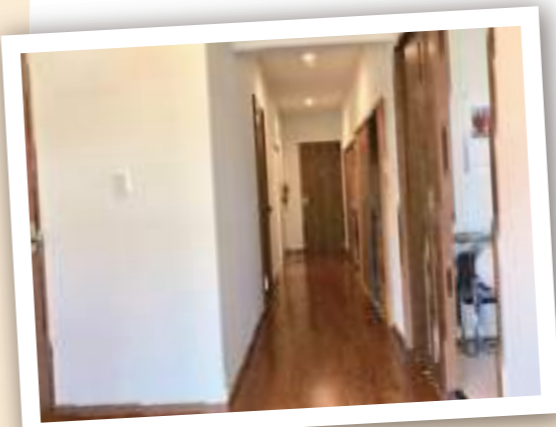
入居されている方の年齢層は
20代~60代
幅広く入居されています!



グループホームぽっかぽかとしな

リフォーム済みなのでお家全体がとてもキレイ。
食事はみんなできとり、入居者さん同士の時間も大切にしています。

民家の中に佇むぽっかぽかとしなは、閑静な住宅街なので周りが静かで落ち着いて生活することができます。室内はバリアフリーで安心です。
としなでは食事の時間は朝食も夕食もみんなで食べます。
家族のように過ごしているグループホームです。



グループホームぽっかぽかめとば

ぽっかぽかの中で一番家賃がお手頃。
交通の便がよく、コンビニが近かったりと、生活しやすいお家です。

お城が近く、お花見をしたりイベントも楽しめます。
家賃が低めなので金銭面で悩みの方にもおすすめです！
コンビニも歩いて行ける距離で、交通の便も良く生活しやすいグループホームです。



数字で見るぽっかぽか

家賃が低めです！
18,750円/月
バス停まで徒歩**10**分！

MAP

グループホーム ぽっかぽか

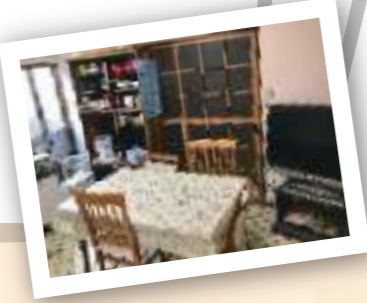
松本城

セブンイレブン 松本女鳥羽1丁目店

バス停 桜橋

TSUTAYA 東松本店

西友 元町店



たいけん にゅうきよ あんない 体験入居のご案内

ひよう 費用

たいけん にゅうきよ ひ やちん すいこうねつひ にちようひんしやうりようこみ
●体験入居費（家賃・水光熱費・日用品使用料込み）

いっぽくふつか えん ぜいこみ
一泊二日・・・1,600円（税込）

しよくひ あさ ひる ゆう いっしょく えん ぜいこみ
●食費（朝・昼・夕）・・・一食400円（税込）

もちもの

せんめんようぐ きが くすり ねまき しんぐ
●洗面用具 ●タオル ●着替え ●薬 ●寝巻 ●寝具

た ひつじゅひん
●その他 必需品

ふとん か そうだん
※布団はこちらでお貸しすることもできます。ご相談ください。

たいしょうしゃ 対象者

ねんれい さいいじょう じよせい おも ちてきしょう も かた
●年齢18歳以上の女性 ●主に知的障がいをお持ちの方

じゅうしょ ながのけん かた つういん いりよう たいおう と かた
●住所が長野県にある方 ●通院・医療ケアの対応が取れる方

グループホームぽっかぽかのみぞ

1部屋ごと広々としているので、ゆったりと過ごすことができます。
比較的若い方が多いお家です。

近くにはスーパー・コンビニ・薬局があるなどとても生活しやすい場所にあります。



数字で見るぽっかぽか

入居されている方の年齢層は
20代～40代
若い方が比較的多いです！
バス停まで徒歩**4**分！

MAP

バス停 石芝町

グループホーム ぽっかぽか

セブンイレブン 松本木工町店

ファミリーマート 松本木工団地店

ウエルシア松本 野溝木工店

デリシア石芝店



きがる と あ
お気軽にお問い合わせください！

TEL:080-9490-6330

担当：桃澤（ももざわ）

グループホーム
ぽっかぽかのサイト
はこちらから！





ぽっかぽかで暮らす利用者様のお話

グループホームぽっかぽかは開所から5年が経ちました。

この5年間に、多くのご利用者様を受け入れ、その中でも問題を抱えて入居された方も多くいました。

ありがたいことに、ぽっかぽかに入居したことで、落ち着いた。ちゃんと生活できるようになった。と言っていただきます。

実際どのような方が入居し、どのように世話人が向かっているか実際のエピソードとあわせてご紹介いたします。



CASE 1

ご本人様が自立した生活を
送りたいと思い入居。

入居当初の様子

A 様 (30 代) 松本市 区分：4
入居理由：一人での生活は難しいため。
知的障がい・精神障がい。

ぽっかぽかに入居してから

ご自身では食事や薬の管理が難しく摂食障害もあるため「夜間も支援者がいるグループホームで安心して過ごしたい」という A 様の希望でぽっかぽかに入居されました。今までは嫌なことがあるとそこから逃げ出してしまった M 様。ぽっかぽかに来てからも不安になると自傷行為を繰り返したり職員に強く当たることもありました。でもそれは A 様なりに自分の居場所を必死で探していたから。A 様の不安をひとつひとつ解決していき時間をかけて「安心できる場所」を一緒に作っていききました。

現在のご様子

入居してからの3年間、一度もぽっかぽかを飛び出すことはありませんでした。入居当時、日中の居場所がなくフラフラしていた A 様は現在就労継続支援事業所で立派に働き、充実した毎日を送っています。先日 A 様から「自分の家だと思える場所を作ってくれてありがとう」と…。やっと A 様が安心できる場所を作ることが出来たのだと、私たちも嬉しかったです。



CASE 2

家族といるとトラブルに
なってしまうため入居。

入居当初の様子

B 様 (20 代後半) 塩尻市 区分：4
入居理由：家族といるとイライラして
攻撃的になってしまうため。知的障がい。

ぽっかぽかに入居してから

強度行動障害のある方で、入居当初は感情のコントロールが難しく、夜通し暴れたりグループホームの物を壊すなど、ご本人も職員も葛藤する時期がありました。洗濯や掃除、入浴も見守りや一部介助が必要で、身の回りのことは職員がついていないと難しく、生活面での自立に向けても課題の多い B 様でした。グループホームでの生活は難しいのかもしれないと思ったことも…。それでも「グループホームに居たい。ぽっかぽかで頑張りたい」と話される B 様の気持ちに私たちも寄り添いたいと思い、前向きに支援を続けてきました。

現在のご様子

入居から5年たった今、グループホームでの生活にもすっかり慣れ、休日は工作や趣味も出来ました。ご自分の部屋で落ち着いて過ごすことが出来るようになったので他の利用者様とのトラブルもなくなり、とても穏やかな日々を送られております。洗濯も部屋の掃除も一人で出来るようになりました。生活リズムも整い、毎日張り切って通所先へ出かけて行きます。



CASE 3

初めてグループホームに入居。
知らない土地で新たな挑戦。

入居当初の様子

C 様 (60 代) 茅野市 区分：3
入居理由：1 人での生活が難しいため。
知的障がい。

ぽっかぽかに入居してから

初めてのグループホームでの生活に、不安で大きな声を出してしまうことや泣いてしまう日もありました。また、慣れない土地で初めてのバス通勤。通所先に向かう途中、道に迷って警察のお世話になることも度々ありました。いざという時のために購入した初めての携帯電話は、使い方を職員と何度も何度も練習しました。初めてのことでただけでしたが、失敗を繰り返しながらも色々な経験を積み、生活のスキルをひとつひとつ確実に身につけていきました。

現在のご様子

入居してもうすぐ2年。バスでの失敗は全く無くなり、自信满满、元気いっぱい毎朝出掛けていきます。いざという時のために持っている携帯電話を使うことはほぼありません。毎日頑張って働いたお金で休日に好きなものを買に行くのが毎週の楽しみになりました。自分の部屋でお茶を飲みながら趣味やテレビを楽しむ穏やかな日々を送られております。



CASE 4

持病があり、生活面全般での
支援が必要。

入居当初の様子

D 様 (20 代) 諏訪市 区分：3
入居理由：ご実家で暮らせなくなったため。
精神障がい・身体障がい。

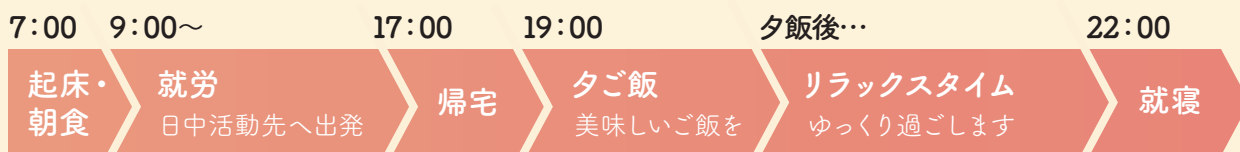
ぽっかぽかに入居してから

もともと持病があり生活全般に介助が必要なため、建物が平屋で夜間支援のあるぽっかぽかとよしに入居されました。入居当初は大人への不信感が強く、挨拶はしない、言葉遣いは荒い…と反抗的な態度ばかりで職員とコミュニケーションが取れずに苦労しました。生活面でも健康的な食事を摂る習慣がなく、お菓子やカップ麺ばかりを食べグループホームで作った食事は召し上がらないことも。てんかん発作もあり、夜間に発作が起きることが多く巡視の回数を増やすなど、発作への対応策も常に検討してきました。

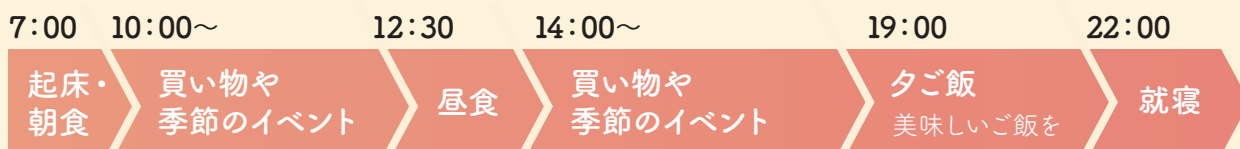
現在のご様子

入居からの4年間、D 様と正面から向き合い時間をかけて関係を築く中で、大人への不信感は無くなり笑顔が多くなりました。まだ言葉使いが荒い部分はありますが、会話でのコミュニケーションがだいぶとれるようになりました。食事もしっかりと召し上がり、着替えや入浴、洗濯なども自分で出来るように…!日常生活での自立に向けて、順調にステップアップしています。

利用者様の **平日** の1日のスケジュール



利用者様の **休日** の1日のスケジュール



※休日の余暇活動は希望者の方のみです

ぽっかぽかに入居したい、どんなところか見てみたい…

入居体験・見学随時受付中です！

グループホームがどんなところなのか、ぽっかぽかの雰囲気を知りたい方はいつでもお問い合わせください！

080-9490-6330 担当：桃澤（ももざわ）

MAIL: ghpokka4@daishin-japan.jp



施設の様子をもっと知りたい方は
サイトをご覧ください！

グループホームぽっかぽか

検索

ぽっかぽかで働いてみませんか？

ぽっかぽかスタッフ募集中！

定員4名の女性のご入居者様と楽しく過ごしながら生活の支援を行います。作業所から戻ってこられるご入居者様の受け入れから就寝までの見守りをいたします。明るいスタッフばかりです！



もっと詳しい
求人内容は左の
QRからご覧ください！

障がい者グループホーム ぽっかぽか ことぶき・2号館

〒399-0024 松本市寿小赤764-10

障がい者グループホーム ぽっかぽか とよしな

〒399-8204 安曇野市豊科高家3760-59

障がい者グループホーム ぽっかぽか めとば

〒390-0806 松本市女鳥羽2-4-44

障がい者グループホーム ぽっかぽか のみぞ

〒399-0006 松本市野溝西1-9-7



グループホーム
ぽっかぽか

