

有限会社ViVifala島ゆかこ (所在地：和歌山県和歌山市)

事業名

楽しみながら健康的な身体づくりを！

事業の趣旨・目的

障がいのある方が、学校を卒業した後も、楽しく学ぶことができるように、「こんなこと学んでみたい！」を実現するための場づくりと、一緒に支援をする仲間を増やす活動をしています。地域活動支援センターⅡ型（旧名称：障がい者デイサービス）カムカムを拠点とし、令和5年6月より生涯学習事業に取り組んでいます。

事業実施体制・連携先

- ・地域活動支援センターⅡ型カムカム：073-499-1025
- ・連携協議会：IBW美容専門学校、伏虎リハビリテーション病院、Bodymake salon Re:LIEF、和歌山市広瀬第11地区自治会長、社会福祉法人つわぶき会、哲人会

事業内容

1、参加者が主体となって行う、体験型の出前講習会

- ①IBWメイクイベント：BW美容専門学校の福祉理美容科専攻の生徒さんのカリキュラムの中で、イベント形式で障がいを持った方たちにメイクを実施します。可能であればメイク実施後に、みんなで一緒におでかけをしたりして写真を撮るなど。1回2時間程度。
- ②Youtubeチャンネルの動画制作：動画を撮影、編集、投稿します（ラジオ体操、クイズなど、パーソナルトレーナーとのトレーニングでの開発メニュー、歩き方などの改善ビフォーアフター動画を自主制作しプロジェクターで投影した映像を見て活動に取り組む）
- ③将来なりたい姿を探す体験会：将来なりたい姿を探している障がいの方へ、現役で活躍している各分野の先生から学びます。

- (1)歌って踊って太鼓を叩こう！！：音楽療法の先生からドラムサークルとミュージックケアを学びます。
- (2)合気道で心スッキリな時間を！：合気道の先生から道着の着方から礼儀作法などから楽しく武術を学びます。

2、障がい種別に合わせた運動プログラムの開発、実践：パーソナルトレーナーの先生とメニューを思案し、個別と団体で分けたパーソナルトレーニングを行い、体重測定や効果測定の経過の統計をとり、効果検証を行います。メニューに関して、カムカムスタッフも実践できるようにして、地域活動支援センターⅡ型のサービスでも提供できるように各所に発信していくことを視野に入れてます。

※痩せたいと意識を持っている方に向けて、食育にアプローチをかけ、発酵みそづくりなど考えています。

事業終了後の目指す方向性

- ・化粧や身だしなみを整えるとお出かけが楽しくなる。
 - ・やってみたいことが見つかって、通うようになる。
 - ・自分の健康管理に食事から見直すようになる。
- 主体性を持って、活躍できる居場所や選択肢をつくることで、社会参加を促し、地域全体で協力できる体制を目指していきます。

その他（各動画3つ）個別パーソナル→



↑整形外科のDrの監修



↑メイクイベント様子

