

障害者生活支援センターたかまつだより

～「JR」と「ことでん」で精神障害者割引制度が導入されました～

【令和7年4月1日より精神障害者保健福祉手帳で運賃割引が適用】

精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方も運賃の割引を受けられるようになりました。



【対象者と割引内容】 引用:JRグループ『精神障害者割引制度の導入について』より

対象者	割引乗車券	割引率
第1種精神障害者と介護者(1名)	普通乗車券・定期・回数券・普通急行券	50%
第1種・第2種精神障害者(1人利用)	普通乗車券(片道100km以上)	50%
12歳未満の第2種精神障害児と介護者	定期乗車券	50%

※第1種精神障害者…精神障害者保健福祉手帳1級を所持している人

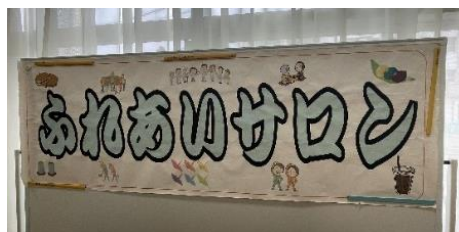
※第2種精神障害者…精神障害者保健福祉手帳2級・3級を所持している人

【手続き方法】

1. 精神障害者保健福祉手帳を取得(自治体窓口で申請)
2. 「第1種」または「第2種」の判を押印(JR割引適用に必須)
3. JR各駅で割引乗車券を購入(乗車時に手帳を携帯し提示)

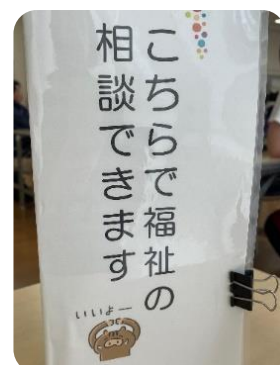
日中の暑さも少しずつ和らぎ始め、外出の機会も増えてきたのではないのでしょうか。ことでんでも同じく令和7年4月1日から割引を受けられますので、対象となる方は移動の際にご活用ください。

下笠居地区「ふれあいサロン」



支援センターたかまつでは、基幹相談支援センター地域拠点として、第2日曜日に下笠居地区で行われている「ふれあいサロン」に参加させていただいております。今回は、今年度から始めた相談ブースの紹介をします。

今年度からふれあいサロンを実施するなかで、高松市社会福祉協議会とハピネス老人介護支援センター、障害者支援センターたかまつの3事業所が当番制で相談ブースを設置するようになりました。手首に巻いて計測できる血圧計や握力計も一緒においていますので、血圧や握力を計るついでに日頃の悩みなどを相談していただけたらと思います。相談していただいた内容をもとに、適切な機関につながさせていただくこともできます。お気軽にお越しください。



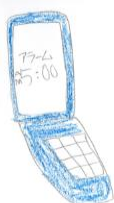
社会生活力講座～ライフハック～

【ライフハックご紹介】

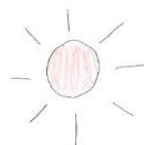
ライフハックとは、私たちの日常生活を、少し楽に！少し効率的に！するための、小さな工夫のこと。今回は、令和6年度にかがわ総合リハビリテーションセンター主催(障害者生活支援センターたかまつ、高松市障がい者基幹相談支援センター、福祉センターの合同開催)の社会生活力講座で作成したライフハックをご紹介します！

その1 朝、なんとなくモチベーション(動機や意欲)が上がらないときは…

好きな音楽を
アラーム設定したり～



太陽を浴びて
散歩してみたり～



明るい気持ちで一日のスタートが切れますよ！

朝に浴びた光は体内時計の時刻を早める(朝型にする)作用があります。寝つきが悪い、朝起きづらい人は、起床後から午前中に多くの光を浴びるように心がけましょう。起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。
引用：厚生労働省「日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～」

注意！！紫外線は皮膚や眼に影響を与えることがあります。外出時には紫外線対策を行ってください。

その2 片手が動かない、動かしづらいなどの不自由さを抱えている方に… 小物干しハンガーを工夫して、片手で干しやすくしました！

<材料>

100均一のカードリングとカーテンフック

<作り方>

- ① 枠からピンチを外し、カードリングを通す
- ② ピンチにカーテンフックを取り付ける

<使い方>

- ① 洗濯物を台などに置く
- ② 洗濯物をピンチではさむ
- ③ カーテンフックをリングにかける



実際の様子

講座では、参加者のみなさんでライフハックについて調べたり、日頃工夫しているライフハックを出し合い、役割分担して撮影・編集しました。挿絵はイラストが得意な参加者が描いてくれました。

【お問い合わせ先】

障害者生活支援センターたかまつ

〒761-8057 香川県高松市田村町1114番地 かがわ総合リハビリテーション福祉センター内

電話 087-815-0330 / FAX 087-867-0420

ホームページ <http://www.kagawa-reha.net/shogai-shien.html>

利用時間 月～金曜日、第1・3日曜日 午前9時～午後5時(第2・4金曜日は午後7時まで)

※年末年始(12月29日～1月3日)及び祝日を除く