2025.5作成版



多機能型

生活訓練・生活介護

インク



公式マスコット
『インキー』

ここは想いを実現する
あなたの場所

こんな方におすすめ

外出するキッカケが
ほしい

不安を解消したい

他人とのかかわり
が苦手

自分のことを
知りたい

できることを
増やしたい

調子を安定
させたい

将来のことを
考えたい

居場所が
ほしい

やりたいことを
見つけたい



自分らしい暮らしを
一緒に考え、取り組みます

わたしたちが
大切にしていること

笑顔になること
楽しさを感じること

将来の選択肢を一緒に
考えていきたい

ひとりひとり話をする
時間を沢山つくる

誰もが通いやすい場所に
したい



スタッフは全員,専門資格持ち

社会福祉士・精神保健福祉士・介護福祉士

インクはこんなところ



ざっくり何をやっているんですか？

主に10代～60代まで精神障害や発達障害、知的障害がある方が通い、その人の課題やってみたい事に合わせた活動ができるところなんです！





個別の過ごし方ができると聞いたのですが本当ですか？

はい!自身の状態や目標に合わせてさまざまな選択ができる環境を用意しています。





送迎あり
（片道25分程度）



栄養＆美味しい
手作りランチ
1食200円







成果報酬の工賃あり
※時給制はなし

※作業内容や役割に応じて貰えます。ただし工賃を主にする事業ではないため、一番多い方で月5,000円ほどです。

さまざまな環境で過ごし方を選べる



１階はカフェのような雰囲気で、ゆったりと自身のペースで交流などをしながら過ごせます。小休憩できるスペースもあります。

建物１階＋２階



２階は木工・雑貨づくりやパソコン作業など、落ち着いた環境で活動をすることができます。

生活訓練

自立訓練（生活訓練）は堺市でも約10か所しかない障害福祉サービスです。障がいのある人が自立した生活が送れるように、必要となることをサポートを受けながら習得していく場所です。利用期間は基本2年間（延長制度あり）と決まっています。

また、同じ建物内に多機能型で生活介護も併設しています。生活介護は主に生活訓練利用後も居場所で使いたい方向けに開設しています。

障害者総合支援法に定められた「指定障害福祉サービス」のひとつです。

ご利用いただける方

- 精神疾患の診断を受けられた方
- 発達障がいの診断を受けられた方
- 自立支援医療受給者証をお持ちの方
- 主治医の診断書のみでご利用いただける場合があります
- 障がい者手帳をお持ちの方
- 指定難病の診断を受けられた方

上記以外の方でも利用可能な場合がありますのでお気軽に相談ください

一日のスケジュール

休業日：土日祝・お盆・年末年始

9:30	open	
10:00	送迎	堺市内の自宅前や最寄り駅まで行っています。※要相談
10:45	朝礼	
11:00	個別時間	身体を整える体操から始まり、PC作業・音楽鑑賞・雑貨づくりなど、自分自身で過ごし方を選ぶことができます。
12:00	昼食 休憩	毎日手作り1食200円
13:00	午後のプログラム	午後は様々なテーマ（暮らしのスキル・障がい理解・対人交流・外出機会・ものづくり作業など）で日替わりでプログラムが予定されています。参加は自由です。
14:00	個別時間	
14:30	掃除	
15:00	送迎	
15:30	close	





プログラム

暮らしの力をアップ







外出外食の練習、電車バスに乗る練習、金銭管理を考える、みんなでクッキング、スポーツや音楽を楽しむ等、生活に必要なスキルを身につけると同時に生活に楽しみを見つける活動でもあります。

就労準備



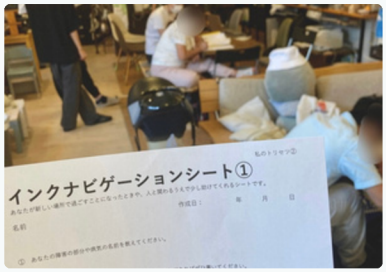




雑貨づくりやその販売、カフェ店員役、農園作業など、就労を意識した活動です。パソコンやネットのスキルも学べます。やってみることで強みを見つける方もいます。他事業所の見学ツアーも実施。

プログラム

自分を助ける自己理解・コミュニケーション







自身の障がいのこと・得意なこと・苦手なことを知り対策を考えていきます。集団で過ごす場を活かして、コミュニケーションの不安解消もめざします。

地域貢献で経験と自信を得る







サロン活動やこども食堂など地域のサポートをします。
他の人のために「ええことをする」経験がきっとあなたにとって、新たな視野の獲得や自己肯定感の向上を生みます。

訪問支援

通所以外に訪問での支援も行うことができます。
（対象）
・利用開始にあたって通所のハードルが高い方
・在宅の暮らしにて生活課題がある方　など
（支援例）
外出のサポート、金銭管理サポート、
ヘルパー支援に当てはまらない内容のサポートなど



生活訓練の実績

※実績は2025年4月時点
※数値はおおよそです

利用者平均

年齢は18歳～60歳前後あり　平均は30代後半
男性女性は半々
精神障がいのある方 80%、知的障がいのある方 20%

インク利用後の行き先

ご本人のペースによりますが、利用終了半年ほど前から次の場所を一緒に考えていきます。インクに通うことでスタッフもご本人のことを知っていきますので、合いそうな場所を提案し事前に見学同行などしていきます。

就労B型 50%　就労A型 10%　就労移行 10%　生活介護 20%
一般就労 10%　ほか療養など

※過去、実績ある利用者例をピックアップしています

リカバリーコース

病気や障害があっても、自分らしく生きることや社会生活の中で役割を担ったり、活躍できることをめざす



40代　うつ病

以前は一般就労や就Aに通うことができていたが、病気を発症し職を失った状態で利用を開始。体力や気力が低下し、日常生活を立て直すところからスタート。体調の波があり、通所と休みを繰り返しながらやりたい作業に参加。特に障害理解・セルフケアのワークに取組んだことで、対人関係での自分の思考に課題が見つかりトレーニングする。不安が減っていき、無事再就職し卒業後も安定して働いている。

不安が減って再就職

ゆったり自立コース

自宅とは違う居場所をつくり、自身の状態と向き合いながら安心して生活できることをめざす



50代　統合失調症

長期入院を経て、退院後グループホームへの入居と同時に利用を開始。まずは生活リズムなどの生活基盤を整えるために通所することからスタート。他の利用者とゲームで交流をしたり、ゆっくりしながら動けそうなときに作業にも少し参加して過ごしている。就労はできたらいいと思っているが焦ってはおらず、体調の安定を継続したいと考えている。

居場所を得て体調の安定

ステップアップコース

仕事を意識して、実践を通して成功や失敗を繰り返し、自身に必要なことを身に着けることをめざす



30代　不安障害

大学を卒業後、就職活動がうまくいかず引きこもりの状態で利用を開始。まずはインクが安心できる場所にするためスタッフと過ごし方を相談する。徐々に自身の障害特性やできること、やりたいことなどを整理。こども食堂への参加をきっかけに、カフェやパソコンデザインに興味を持ち、実践を繰り返し行い自信をつけていく。次はデザインを学ぶ就労移行を選択し一般就労をめざす。

小さな挑戦の積み重ねが自信になった

色々な活動で自分の可能性を知った

スキルアップコース

色々なことを体感・経験してみて、自分の向き不向きを確認。将来やっていきたい目標をここで見つける。



20代　発達障害

支援学校を卒業したが、就労が合わず退所。そこから将来の目標もない状態で利用を開始。最初は外出するキッカケでスタート。就労よりもできることを増やしたいと公共交通機関の使い方をスタッフと練習し、一人で外出ができるようになる。何の作業が合っているのか確認するため、インクの多種多様な作業を順番にやって試す。徐々に自信が付き、就労Bを併用するようになる。

居場所＆
自立型

2024.4月START

生活介護

生活介護とは、障がいのある方に対して、日常生活の介助や支援、創作的活動・生産活動の機会の提供、身体機能や生活能力の向上のために必要な援助を提供するサービスのことです

障害者総合支援法に定められた「指定障害福祉サービス」のひとつです。

ご利用いただける方

常時介護等の支援が必要な方で、
障害支援区分３（50歳以上は支援区分2以上）である方

上記以外の方でも利用可能な場合がありますのでお気軽に相談ください

生活介護の特徴

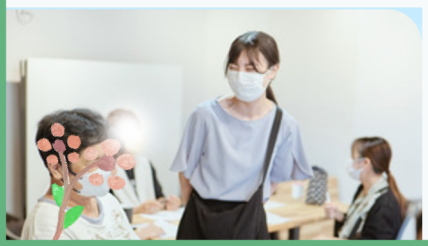
居場所を感じ、生活の幅を広げる

カフェのような場所でリラックスしながら
できることを増やしたり、不安を解消したり、楽しみを見つけたり…
あなたの暮らしの充実をサポートします。













一日のスケジュール

休業日：土日祝・お盆・年末年始

9:30	open	
10:00	送迎	堺市内の自宅前や最寄り駅まで行っています。※要相談
10:45	朝礼	
11:00	個別時間	身体を整える体操から始まり、PC作業・音楽鑑賞・雑貨づくりなど、自分自身で過ごし方を選ぶことができます。
12:00	昼食 休憩	毎日手作り1食200円
13:00	午後のプログラム	午後は様々なテーマ（暮らしのスキル・障がい理解・対人交流・外出機会・ものづくり作業など）で日替わりでプログラムが予定されています。参加は自由です。
14:00	個別時間	
15:00	掃除	
15:30	送迎	
16:30	close	





プログラム

充実した時間を居場所のなかで





一緒に買物へ出かける、みんなでクッキング、スポーツや映画・音楽、雑貨づくり、園芸など、暮らしに生きがいや楽しみを見つける活動を一緒に行います。

自分のことを知る・コミュニケーション






自身の障がいのこと・得意なこと・苦手なことを知り対策を考えていきます。集団で過ごす場を活かして、コミュニケーションの不安解消もめざします。



よくある質問



利用期間は？

自立訓練（生活訓練）が利用できる期間は、原則として最長で 2 年です。2年を超えて利用するには、住んでいる市区町村に申請し、審査で必要性が認められた場合に限り最大で3年まで利用できます。
生活介護は利用期間に定めはありません。
ただし利用には市町村の支給決定期間の更新は必要です。

利用料はかかるの？

約9割の方が無料で利用いただいています。
※利用料は前年度の世帯所得により変わります。世帯収入は本人と配偶者の収入の合計であり、親の収入は含まれません。ただしランチ代は一食200円いただいています。

プログラムに全て参加する必要はあるのですか？体力面が少し不安です。

いいえ。個人ごとに目標や必要なプログラムも違いますので、スタッフと一緒に計画を考え、参加するプログラムを自分のペースで選択できます。利用頻度も負担のないペースでまずはスタートしていくこともちろん可能です。

自分に合うかどうかわからず不安です

利用申請前に見学・体験が可能です。見学はご家族・相談員の方に同行いただいても大丈夫です。もし興味があれば一度体験利用をしていただきたいです。
体験はご本人のペースに合わせて何度かすることも可能で送迎も利用できます。

見学・体験受付中！

まずはお問い合わせください

HPに施設紹介動画あります

事業所番号：2716102120
定　員：生活訓練14名、生活介護6名
開所日：平日(月～金)
時　間：生活訓練 9:30～15:30
　　生活介護 9:30～16:30
休　日：土日祝・お盆・年末年始
送迎あり、ランチ提供あり(1食200円)



多機能型　自立訓練(生活訓練)事業所
　　生活介護事業所

インク

TEL. **072-234-5900**
受付時間 9:00～17:00

E-mail　inc-staff@inc-sakai.com
FAX　072-234-5901

ベルランド病院の前です♪

〒599-8247 堺市中区東山477-2

泉泉北高速鉄道線 深井駅から徒歩で24分
南海バス「東中学校前」停留所から徒歩1分
※駐車場はありません。
近隣のパーキングをご利用ください

株式会社inC
福祉×まちづくりの実践

障害者の暮らし応援

多機能型生活訓練・生活介護事業
計画相談支援事業



まちtoくらしLab.

みんなの駅東山
CAFE FUAN・雑貨野菜販売
うぐいすこども食堂

インクの利用者の方とも一緒に取り組んでいます

中区内のこどもたちの居場所づくりをサポート

- 中区こども食堂ネットワーク「いつつ★ぼし」事務局
- うぐいすこども食堂の実施
- 小学校とのコラボ授業



地域と一緒に
こどもから高齢者まで
みんなごちゃまぜの
活動実践

堺市内の福祉事業を応援

- さかい福祉と介護の実践発表会（堺市と関西大学との地域連携事業）
- HP/チラシなど広報PR制作

地域と一緒に地域を盛り上げる活動

- 『みんなの駅東山』の運営
- 宮園校区文化祭＆食フェス
- 地域イベントでブース出店
- 地域活動の困りごと解決





株式会社inC

ホームページ

Instagram

INC.LIFE2020

インク製作「天然木のスマホスピーカー」
【堺市長賞】受賞!(第12回堺市授産製品コンクール)



私たちは堺市SDGｓ推進プラットフォーム会員として
持続可能な社会の実現に取り組んでいます。