

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第13号 (2005年8月発行)

【年6回偶数月月上旬発行】

【相談窓口】

〒114-0032 東京都北区中十条1-2-18 障害者福祉センター1階

TEL:03-3905-7225

TEL・FAX 兼用:03-3905-7226

E-MAIL: peernet@ma.kitanet.ne.jp

開所日時: 月～金 10時～19時 土 10時～17時 * 日・祝・年末年始は休み

今号の内容

● 障害者福祉センター送迎バスについて	● ● ● ● ●	1 ページ
● 居宅介護事業所調査報告書、完成	● ● ● ● ●	2 ページ
● スキルアップパソコン教室	● ● ● ● ●	2 ページ
● 身体障害者自立生活プログラム「メイクアップ講座」	● ● ● ● ●	3 ページ
● 知的障害者自立生活プログラム「お菓子づくり」	● ● ● ● ●	3 ページ
● 視覚障害者自立生活プログラム「便利グッズ」他	● ● ● ● ●	4 ページ
● 健康講座「ヨガ&漢茶」	● ● ● ● ●	5 ページ
● 【情報提供】点字テプラ&第21回全国盲人写心展	● ● ● ● ●	6 ページ
● 【情報提供】104無料番号案内サービスについて	● ● ● ● ●	7 ページ
● 【情報提供】東京都障害者ITサポートセンターについて	● ● ● ● ●	7 ページ
● 【情報提供】国際福祉機器展開催のお知らせ	● ● ● ● ●	7 ページ
● 【情報提供】社会講座開催のお知らせ	● ● ● ● ●	7 ページ
● 【情報提供】車いすでも気軽に行けるお店紹介	● ● ● ● ●	8 ページ

障害者福祉センター送迎バスについて

障害者福祉センターでは、交通機関の利用が困難な方のために、センターと王子駅（北とぴあ前）間にリフト付きマイクロバスを運行しています（無料）。このバスは、センターで行われる行事に参加される方や図書室等へ起こしになる方でしたら、障害の種別を問わず利用できます。座席数は最大5席で、車いす8席分のスペースがあります。福祉センターへいらっしゃる方は、ぜひご利用ください。

送迎バス時刻表（祝日を除く月～金）	
障害者福祉センター発	王子駅前 北とぴあ前発
10:20	10:30
11:20	11:30
13:00	13:10
14:00	14:10

居宅介護事業所調査報告書、完成

「平成17年度身体障害・知的障害(児)者居宅介護事業所調査報告書」が完成しました。

今年度は400部作成し、北区役所の福祉相談係や赤羽福祉相談係等の関係機関や居宅介護事業所に配布しました。個人でご希望の方にも、冊数が許すかぎり差し上げる予定です。また、支援室を運営していますNPO法人ピアネット北のホームページ(<http://www.peernet.or.jp/>)の「調査報告書」からもご覧いただけます。



A4版 61頁

スキルアップパソコン講座

8月27日(土)、28日(日)に開催するスキルアップパソコン講座～インターネット・メール～に多数のお申し込みをいただきまして、ありがとうございました。今後の開催は以下のとおりです。

スキルアップパソコン講座

時 間: 13:00～16:00

場 所: 障害者福祉センター2階 洋室

講 師: 北区ITコミュニケーションズ

対 象: ①身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちの方

②北区に在住・在勤・在学で2日間休まず出席できる方

③キーボードを使用して文字入力ができる方

定 員: 6名(定員を超えた場合は抽選となります)

受講料: 無料

申し込み方法: お電話かFAXにてお申し込みください

↳ 氏名、住所、電話番号、障害の種別・程度をお書き下さい。

障害の種別は問いません。
手話通訳が必要な方はお申し出ください。



～デジカメ写真の活用法～

日時: 10月29日(土)、30(日)

申込期間: 9月20日(火)～30日(金)

～年賀状を作ろう～

日 時: 11月19日(土)、20(日)

申込期間: 10月11日(火)～20日(木)

～インターネット・メール～

日 時: 12月17日(土)、18(日)

申込期間: 11月10日(木)～21日(月)

身体障害者自立生活プログラム

10月8日(土)、身だしなみとしての基本メイクを学ぶメイクアップ講座を開催します。

メイクアップ講座



日常的な身だしなみとしての基本メイクを、専門家の人に教えてもらいながら、実際に自分や介助者の方と実践してみませんか？この秋から、新たな自分に出会えるかも！？

- ・日時：10月8日(土) 13:30～16:00 (参加費無料)
- ・場所：北とぴあ 7階 701会議室
- ・講師：山野美容芸術短期大学 鈴木昌子教授、学生の皆さん
- ・対象：区内在住・在勤の身体障害者手帳をお持ちの方とその介助者
(手話通訳が必要な方は、申し込み時にお伝えください。)
- ・定員：20名 (申し込み多数の場合は抽選)
- ・申し込み期間：9月10日(土)～20日(火)に電話又はFAX(名前・住所・電話番号・障害の種別を記入)にて支援室までお申し込みください。

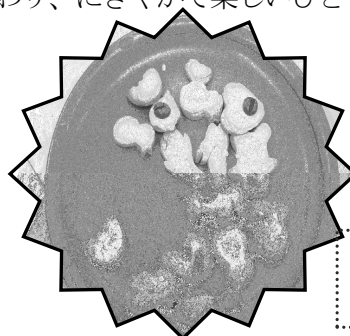


知的障害者自立生活プログラム～お菓子づくり～

今年度の知覚障害者自立生活プログラム～お菓子づくり～では、全5回(6/18、8/20、10/15、12/17、2/4、いずれも土曜日)にご参加いただける方を5月23日～27日に募集し、6月18日(土)に第1回「クッキーづくり」を開催しました。昨年度とは違うメンバーも加わり、にぎやかで楽しいひとときでした。



クッキーづくりに
夢中の皆さん☆



みんなの力作・
動物クッキー♪

視覚障害者自立生活プログラム

第1回：「生活に便利な道具、大集合！」

6月27日（月）13：00～16：00

（障害者福祉センター 2階 洋室）

視覚障害がある方々に便利なグッズを20～30点ご紹介しました。その中からお勧めのグッズをいくつかご紹介します。



視覚障害者自立生活プログラム参加者の皆さん

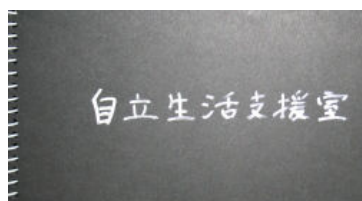


しゃべる時計：
音声で時刻を案内する時計です。
文字盤のデジタルも大きくて見やすいです。

しゃもじ：
黒いしゃもじなら白いご飯が
はっきり見えます。

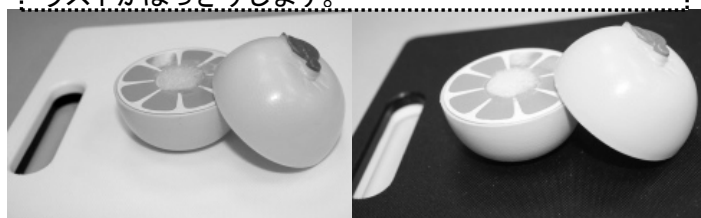


**ワンプッシュ
しょうゆ差し：**
ひと押しで、
ひと皿ぶん
（約3cc）の
しょうゆが
出ます。



黒いノート：
黒いノートに白いペンで書くと
コントラストがはっきりします。

まな板：
まな板も白より黒のほうが、同じものを載せてもコントラストがはっきりします。



第2回：「防災」 7月26日（火）14：00～15：30（台風接近により延期）

第2回は、西ヶ原2丁目にあります北区防災センター地震の科学館にて、震度7の体験等を通して防災に関する知識を学ぶ予定でしたが、台風の接近によりやむをえず延期しました。

北区防災センター地震の科学館	
所在地	北区西ヶ原2-1-6（南北線西ヶ原駅より徒歩3分）
電話番号	03-3940-1811
営業時間	9：00～17：00
定休日	月曜日、祝祭日
入館料	無料

※ 車いす利用者の震度7体験は行っておりません。

次回は **料理教室** を開催予定です。

健康講座～ヨガ&漢茶～

7月9日(土)、障害者福祉センター4階の第2ホールで、「健康講座～ヨガ&漢茶～」を開催しました。

ヨガの講師はライフアップヨガ学院の^{むとうせいしろう}武藤誠四郎氏(写真1、右)。ヨガの概略をお話しいただいたあと、参加者全員が2人1組になって向かい合い、相手の手をとって、片手ずつ、「ペアーハンド・ヒーリング」を行いました。

ペアーハンド・ヒーリング

- ①手首ほぐし(手首をぶらぶらさせる)
- ②手むき(みかんの皮をむく要領で手のひらを開き揉みする)
- ③指のばし(指を1本ずつ引っ張りながら伸ばす)
- ④指もみ
- ⑤指回し
- ⑥指そらし
- ⑦手のひら揉み
- ⑧手の甲揉み
- ⑨手のプレス
- ⑩手の包み込み

いました。

呼吸法についても教えていただき、「3秒吸って、2秒止め、15秒吐く」という呼吸法を6セット行いました。

武藤氏のわかりやすく熱心な指導に、参加者の皆さんもヨガに大変興味をもたれ、予定時間をオーバーするほどでした。

写真1



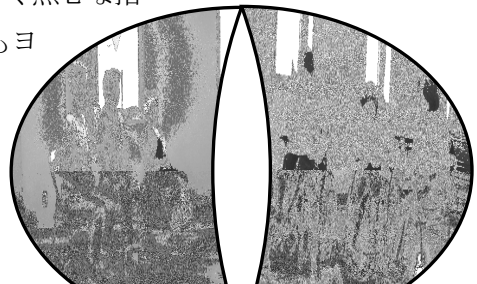
武藤氏のヨガ教室

日時：毎週月曜日 18:30～20:30

場所：^{りんせんじ}林泉寺 文京区小日向4-7-2

(茗荷谷駅から徒歩2分)

写真2 お腹に手を当てて呼吸法を学ぶ参加者の皆さん



ライフアップヨガ学院のホームページ
<http://www.hpmix.com/home/lifeupyoga/>

休憩後、日本堂漢方薬局赤羽店の^{ながいかずまさ}永井一誠氏(写真3、右奥)に漢茶について教わりながら、^{あんけいちや}安経茶(リラックスしたい方向けのお茶)をいただきました。成分となっている小麦、蓮の実、ナツメなどをなめたりかじったりしながら、効用のお話を聞きました。

また、参加者の皆さんがそれぞれ漢方の五行理論に基づいた漢方流体質チェックを行い、自分の弱点とそれに合うお茶を勉強しました。

写真3



支援室では、今後も障害のある方々のための健康講座を開催していく予定です。健康についてお知りになりたいことがございましたら、ぜひ支援室までご相談ください。

^{にほんどう}

日本堂漢方薬局 赤羽店 (Deux-un 漢方スパ)

北区赤羽1-67-58 (JR赤羽駅内)

Tel: 03-3901-4193 Fax: 03-3901-4348

営業時間: 10:00～20:00

ホームページ:

<http://www.nihondo.co.jp/customer/info/main.html>



情報提供

その1:点字テプラ、新発売！

5月12日、あの「テプラ」に点字&印字の1台2役の新機種が登場！

商品名：**点字テプラPRO SR6700D**

メーカー希望小売価格：45,150 円（税込）

サイズ：幅231mm×奥行226mm×高さ79mm

質量：約1,660g（テープ除く）

本体色：シルバー



■3ステップで簡単に点字ラベルを作成！

1. 入力：文字を入力すると自動的に点訳されます。
2. ラベル印刷：ここでは印字のみが行われます。
3. 点字打刻：ラベルの「挿入マーク」の矢印を上にして点字打刻ユニットに差し込み、点字を打刻します。

オンラインショッピング等で
メーカー希望小売価格よりも
安く購入することができます。

■点字&印字の表示を実現！

点字のみ、印字のみの印刷のほか、点字と印字を一枚のラベルに併記もしくは重記で印刷することもでき（12mm 幅テープでは併記不可）、点字を利用する方にも、晴眼者の方にも、同時にメッセージを伝えることができます。

■「上下マーク」で貼り間違いを防止！

ハーフカットの余白部分に「上下マーク」が印刷されるので、点字のみのラベルでも上下逆さまに貼るミスを防止できます。

■パソコン接続対応

パソコンと接続して表現力豊かなラベルが簡単に作れます。パソコン上での点字ラベルの編集も可能です。

その2:第21回全国盲人写心展、作品募集

第21回・作品募集 全国盲人写心展

平成17年12月8日（木）～13日（火）・東京新宿野村ビル1階 特設ギャラリーで開催

- 応募方法：作品にタイトルをつけて、ご住所、電話番号、お名前、障害の等級等を
書いた別紙の応募用紙を同封の上、キャビネサイズでご応募ください。

- 締切：平成17年9月30日（必着）

- お問合せ・応募先：社団法人 日本文化協会

〒103-3337 東京都中央区日本橋浜町2-19-9

TEL：03-3661-5517

- 審査発表：平成17年10月中旬

- 主催：社団法人日本文化協会 光のプレゼント運動委員会

※応募は1人5作品まで

日本画壇の巨匠

平山郁夫

名画立体

コーナー併設

その3:104 無料番号案内サービス(スマイルコール)について

スマイルコール

ボーダーフォンまたはソーカーグループの携帯電話をお使いで、次の①～④に該当する方は、104電話番号案内サービスを利用することができます。

- ①身体障害者手帳をお持ちで、次のいずれかの障害がある方
 - 1) 視覚障害 1～6級
 - 2) 肢体不自由（上肢）（体幹）（乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害） 1、2級
- ②戦傷病者手帳をお持ちで、次のいずれかの障害がある方
 - 1) 視力の障害 特別項症～第6項症
 - 2) 上肢の障害 特別項症～第2項症
- ③療育手帳をお持ちの方（愛護手帳・愛の手帳・みどりの手帳とも呼ばれる）
- ④精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

お問合せ・お申し込みは……「スマイルコール総合案内」047-390-7029（平日9時～17時）

その4:東京都障害者ITサポートセンターをご存じですか？

障害者の皆様のパソコンやITに関する関心に応えるべく、東京都心身障害者福祉センターの新館3階に「東京都障害者ITサポートセンター」が開設されました。

東京都障害者ITサポートセンター

〒162-0052 東京都新宿区戸山3-17-3 東京都心身障害者福祉センター新館3F

Tel : 03-3208-0471 Fax : 03-3208-0472

E-mail : info@tokyo-itcenter.com <http://www.tokyo-itcenter.com/>

- ☐ **相談事業** ITに関する各種相談を受付。展示スペースの機器や情報を自由に体験可。
- ☐ **講習事業** 初心者向け「基礎Ⅰ講座」、ステップアップ目的の「基礎Ⅱ講座」が年2～4回。不定期の企画講座もあり。
- ☐ **ITサポート養成・派遣事業**

1. 依頼者のご自宅までうかがってパソコンの設定等を行う「訪問サポート」

2. センターにおいて依頼者に講習などを行う「センターサポート」

- ☐ **その他のサービス** パソコンに関する情報以外のお知らせ、情報も掲示。

利用時間 開園時間：10時～18時（土曜は13時～18時） 閉館日：水・日・祝祭日

交通アクセス ■高田馬場駅より徒歩約15分 ■都バス 都立障害者センター前 下車

※ 来館での体験・ご相談の他に、電話・FAX・メールでのご相談も受け付けます。

その4:国際福祉機器展が開催されます

毎年東京ビックサイトで開催されます**国際福祉機器展**が、今年は9月27日（火）～29日（木）の3日間開催されます（午前10時～午後5時、入場無料）。詳しくは<http://www.hcr.or.jp/>をご覧ください。

その5:社会講座「どうなるか障害年金」が開催されます

- 講師：関東ろう連盟理事長 野沢 克哉氏
- テーマ：「どうなるか障害年金」 厚生年金・国民年金加入による年金制度について解説します
- 日時：平成17年11月24日（木）午後7時～
- 会場：赤羽会館・小ホール 申込み不要・直接会場にお越しください／参加費無料
- 問い合わせ先：北区聴覚障害者協会事業部 会長 福与征夫 FAX：03-3916-8432

その6:車イスでも気軽に行けるお店紹介

ホテルメッツ赤羽2F ～ CHINESE DINING ^{けい りん} 桂林 ～



- ◆所在地：JR赤羽駅北改札東口より徒歩0分
ホテルメッツ赤羽 2F
- ◆営業時間：11:30 - 22:30
- ◆予約・問合せ：03-5939-0014
- ◆ホームページ：<http://www.hotelmets.jp/akabane/keirin.htm>

今年5月に赤羽駅東口にオープンしたホテルメッツ赤羽の2階にあるチャイニーズ・ダイニング桂林は、ホテルメトロポリタン〈池袋〉中国料理「桂林」の姉妹店です。本格的な四川料理や広東料理がリーズナブルな値段で食べられ、メニューや飲み物の種類が豊富な、美味しく楽しい空間です。30名までの個室もあり、店内はゆったりしていて、車イスでも移動がしやすいです。

★ ★ ★ ★ ★



写真1

ホテルの建物の1階には多目的トイレがあります(写真1)。壁や床が木目調で清潔感があり、おしり洗浄機やジェットタオル、オスメイト(写真2)、赤ちゃん用よりも少し大きめのオムツ換えシートがあります。ホテルやレストランの利用者以外でも安心して使えるトイレです。

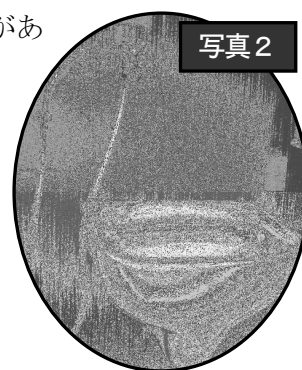


写真2

編集後記

北区障害者地域自立生活支援室から、「支援室だより」第13号をお送りします。今年度の事業も順調に始まり、新しい出会いが生まれています。皆様からご相談をお寄せいただくたびに、支援室も成長します。どんなことでもお気軽にご相談ください！

* * * * *

1泊2日で河口湖へ行ってきました。“富士山が見える露天風呂”に入ったんですけど、残念ながら夜だったんで見えませんでした。でも、久しぶりの温泉ですっかりリラックスできました(^ ^)v。(くるみ)