

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第14号 (2005年10月発行)

【年6回偶数月上旬発行】

【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

- 障害のある方と暮らすご家族へ 1ページ
- メイクアップ講座 2ページ
- ネイルアート、知的&視覚障害者自立生活プログラム 3ページ
- スキルアップパソコン教室 4ページ
- 支援室所有の雑誌&ビデオについて 5ページ
- 【情報提供】テルミー&国際福祉機器展 6ページ
- 【情報提供】防災シンポジウム&社会講座 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

障害のある方と暮らすご家族へ

障害のある方と暮らすご家族を対象に、座談会を開催いたします。ふるってご参加ください。

語り合おう！ 親の自立・子の自立

～支援費制度の活用法～

日時：11月17日（木） 10:00～12:00

場所：障害者スポーツセンター2階 集会室

当日、直接会場にお越しください。

ゲストスピーカー：ヘルパー制度を利用している重度心身障害者の方と
利用しているお子さんを持つ親

対 象：障害のある方と暮らすご家族

内 容：自立生活を送っている重度心身障害者の方とご家族をゲストスピーカーに迎え、
日頃感じている疑問や不安を語り合いながら、親子の自立について一緒に考え
ましょう。（参加費無料）

メイクアップ講座

10月8日（土）、北とぴあ7階701会議室で 山野美容芸術短期大学 の鈴木教授、石井助手、学生 of 皆さんを講師に「障害のある方たちのメイクアップ

講座」を開催しました。最初に支援室の職員（榎澤）をモデルにナチュラルメイクの手順を教わったあと、参加者全員がメイクを体験しました。

～・～・メイクの手順・～・～

① 化粧水（コットンにたっぷり）

↓

② 乳液

人差し指でなく中指を使い、おでこ、あご、両頬につけて伸ばしましょう。小鼻や目の下も入念に！

↓

③ リキッドファンデーション（2色を混ぜて肌に合った色を作る）

↓

コンシーラーは染みの部分だけにつけましょう。周りにもつけるとかえって目立ちます。

④ パウダーファンデーション（こすらないで抑えるように）

↓

あごの線をきれいに消しましょう。余計な粉はティッシュで抑えます。

⑤ アイブロウ（単純な黒ではなく、髪の毛と同じ色に）

↓

眉山、眉頭をバッチリ決めましょう。

⑥ アイシャドウ（ブルー系よりもピンク系のほうが合わせやすい）

↓

上まぶたの下側（濃い色）から上側（薄い色）でグラデーションをつけましょう。

⑦ チーク（服の色に合わせて明るい色を選ぶ）

↓

⑧ 口紅（リップペンシルまたは綿棒を使って上唇の山から描いていく）



左から石井助手、榎澤、鈴木教授



メイク後の榎澤

アイシャドウ、チーク、口紅をピンク系にしてみました。白黒なのが残念！



山野美容芸術短期大学の学生さん達に教わりながらメイクをする参加者の皆さん

参加者の皆さんの声

- ・ メイクの基本的なことを教わって、とてもためになりました。今後に生かしたいです。
- ・ 生まれて初めてのメイクで、少し恥ずかしかったけど、きれいになってよかったです。
- ・ ゆっくり時間をかけて教えていただいてありがとうございました。

山野美容芸術短期大学の学生さんより

参加者のみなさんがメイクに興味があって、よろこんでもらえたのが嬉しかったです。

障害者作品展でネイルアートを行います

12月3日（土）、4日（日）に 北区障害者福祉センターで「障害者作品展」が開催されます。

支援室では12月4日（日）に障害のある方たちを対象にした **ネイルアート** を行います。いつもと少し違った爪のオシャレをしてみませんか？

★ ★ ネイルアート ★ ★

日 時：12月4日（日） 11：00～15：00（予定）

場 所：北区障害者福祉センター1階 吹き抜け広場

講 師：山野美容芸術短期大学 鈴木昌子教授、生徒のみなさん

対 象：区内在住・在勤の身体障害者手帳および愛の手帳をお持ちの方

参加費：無料

定 員：20名

当日の流れ：①当日、直接会場へお越し下さい。

②お越しいただいた方から順に、好きな時間のご予約を受け付けます。

③ご予約いただいた時間にお越しいただき、ネイルアートスタートです。

（お一人様30分の時間を予定しています）

お問い合わせ：北区障害者地域自立生活支援室

事前のお申し込みは、
必要ありません

知的障害者自立生活プログラム～お菓子づくり～



8月20日（土）、「知覚障害者自立生活プログラム～お菓子づくり～」の第2回「ゼリーづくり」を開催しました。

オレンジやパイナップルなどのフルーツをたっぷり入れた夏らしいゼリーを作って、みんなで美味しくいただきました。

慎重に型にゼリーを流し込む
参加者の皆さん。



視覚障害者自立生活プログラム開催のお知らせ

11月の視覚障害者自立生活プログラムの予定は以下のとおりです。詳細はお問合せください。

日時	内容	場所
12月6日（火） 13：00～15：00	「防災に関する知識を学ぶ」	北区防災センター 地震の科学館

スキルアップパソコン講座

8月27日（土）、28日（日）に「スキルアップパソコン教室～インターネット・メール～」を開催しました。「インターネットは初めて」という方もいらっしゃいましたが、みなさんすぐにコツを覚え、見たいホームページを探して見られるようになりました。



ITコミュニケーションズの講師（立っている方）の説明を熱心に聞く受講生の皆さん

大好評のスキルアップパソコン講座も、今年度は残すところあと2回です。ご参加のお申し込みをお待ちしています。

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。



～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）～28日（金）

申込期間が延びました！

～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）

支援室所有の雑誌&ビデオについて

支援室では、福祉に関する様々な雑誌・ビデオ等を所有しております。興味がおありの方は、支援室へお越しになってご覧ください。



支援室所有の雑誌

タイトル	頻度	発行元
福祉の総合情報誌 クリップ・ライブラリー	月刊	(株)エヌ・シー・エル
障害のある人と援助者でつくる グループホーム	季刊	障害のある人と援助者でつくる 日本グループホーム学会
障害者のための就職情報誌 クローバー	季刊	(株)ジェイ・ブロード
さぽーと 知的障害福祉研究	月刊	(財)日本知的障害者福祉協会
視覚障害 その研究と情報	月刊	(社)視覚障害者支援総合センター
手をつなぐ	月刊	(社)全日本手をつなぐ育成会
ボランティア・NPO・市民活動を応援する情報誌 ネットワーク	隔月	東京ボランティア・市民活動センター
ノーマライゼーション 障害者の福祉	月刊	(財)日本障害者リハビリテーション協会
発達教育	月刊	(社)精神発達障害指導教育協会
福祉広報	月刊	(社)東京都社会福祉協議会
福祉保健	月刊	東京都福祉保健局総務部総務課広報係
福祉新聞	週刊	株式会社福祉新聞社



支援室所有のビデオ

タイトル	発行元	時間
視覚障害者介護技術シリーズ3「初めてのガイド」	全国視覚障害者情報提供施設協会	23 分
自立をこの手に～ベンチレーター国際シンポジウムの軌跡～	ベンチレーター使用者ネットワーク	62 分
ベンチレーターとの楽しいくらしマニュアル	ベンチレーター使用者ネットワーク	25 分
一人ひとり違う みんなみんな同じ ①	ちゅうおうほうき 中央法規出版	55 分
一人ひとり違う みんなみんな同じ ②	ちゅうおうほうき 中央法規出版	56 分
重度発達障害児の家庭療育～幼児期 「このほほえみをいつまでも」	全国心身障害児福祉財団	30 分
重度発達障害児の家庭療育～児童期 「つなごうよ大きな手小さな手」	全国心身障害児福祉財団	31 分
介助する人・される人 プロが教える介助のポイント 「第1巻 家の中で」	株式会社アイカム	19 分
介助する人・される人 プロが教える介助のポイント 「第2巻 地域で暮らす」	株式会社アイカム	17 分
なお 奈緒ちゃん 育み、育まれる家族のしあわせ	(株)デコ企画	98 分
ピア・カウンセリングを知ってもらうために	ヒューマンケア協会	22 分
自立生活プログラムを知ってもらうために	ヒューマンケア協会	18 分
自立への軌跡	ヒューマンケア協会	14 分
“CHOICES”～障害者のセックス～	札幌いちご会	60 分



情報提供

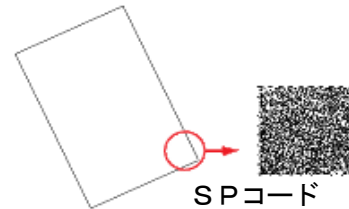
その1:活字文書読上げ装置「テルミー」

活字文書のバリアフリーのために開発された「SPコード」は、18mm四方の

大きさの中に、日本語約800字（漢字を含む）の情報を記憶させることができます。このSPコード内の

情報を音声として読み上げることができる装置として、従来の「スピーチオ」に加え、新しく「テルミー」が仲間入りしました。どちらも、「視覚障害者用活字文書読上げ装置」として障害者（児）日常生活用具に指定されています（**給付対象者：視覚障害2級以上**）。

SPコード作成ソフトを<http://www.sp-code.com/>でダウンロードし（個人用は無償）、Microsoft Wordに文章を入力して、読み上げ時の音質（男性・女性）ボタンをクリックすればSPコードが自動作成され、600dpi以上のレーザープリンターで出力すると、スピーチオまたはテルミーで音声読み上げができます。



スピーチオ



テルミー

テルミー・スピーチオ比較表

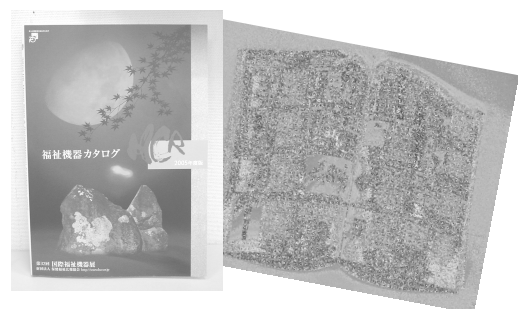
	テルミー	スピーチオ
メモリー	SPコード 100 個まで	SPコード 20 個まで
点字出力	不可	可能
バッテリー	充電式バッテリー	単三アルカリ電池4本

詳しくは…… 日本視覚障がい情報普及支援協会（JAVIS） <http://www.javis.jp/>

新宿区高田馬場 1-9-23 東京都盲人福祉センター 3F Tel&Fax：03-3208-5023

その2:国際福祉機器展に行ってきました

9月27日（火）～29日（木）に東京ビックサイトで第32回国際福祉機器展（国内外16ヶ国1地域の630社・団体が出展）が行われました。支援室でも様々な情報を集めましたので、福祉機器についてお知りになりたいことがございましたら、ぜひご相談ください。2005年度版福祉機器カタログ（A4版385頁）も入手しました。



2005年度版福祉機器カタログ
定価 1,000 円（税込）

次回開催：第33回国際福祉機器展 H.C.R. 2006

会 期 平成18年9月27日（水）～29日（金）

会 場 東京ビックサイト 東ホール

その3:防災に関する講演会・シンポジウムが開催されます

阪神・淡路大震災から10年。実際に災害が起こったとき、障害者への支援体制がどのようになっているのか、「命」と「暮らし」を守るために必要なものは何か、一緒に勉強しませんか？

NPO法人ピアネット北 講演会・シンポジウム

震度7!!! その時、障害者は？

2005年11月6日(日)

手話通訳あり

12:30～開 場
13:00～開会挨拶
13:10～基調講演
15:00～パネルディスカッション
16:20～質疑応答
17:30 終了

【場 所】障害者福祉センター 十条台ふれあい館1階

基調講演講師：福田信章氏ふくだのぶあき (東京災害ボランティアネットワーク事務局)

パネラー：大野光雄氏おのおのみつお (北区総務部危機管理室長付防災課防災課長)

小田政利氏おだまさとし (自立生活センター・北)

小林忠雄氏こばやしただお (北区健康福祉部障害施策担当副参事)

長沢敏雄氏ながさわとしお (中十条1丁目町会副会長)

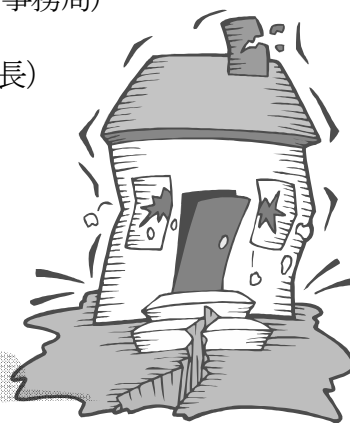
【参加費】300円(資料代)

【定 員】100名

【問合先】NPO 法人ピアネット北 北区豊島 5-5-5-612 携帯 090-7245-8798 FAX 3913-9308

主催：NPO 法人ピアネット北

後援：北区 北区社会福祉協議会 NPO 飛鳥会 社会福祉法人さざんかの会 NPO 法人つみき
自立生活センター・北 A-yan Tokyo (えーやんとうきょう) 北区肢体障害者協会



その4:社会講座「どうなるか障害年金」が開催されます

厚生年金・国民年金加入による年金制度について解説する社会講座が開催されます

「どうなるか障害年金」

●講 師：関東ろう連盟理事長 野沢克哉氏のざわかつや

●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

●お問い合わせ先：北区聴覚障害者協会事業部 会長 福与征夫ふくよまさお FAX：03-3916-8432

その5:車イスでも気軽に行けるお店紹介

～ 東十条銀座商店街・東十条商店街 ～



東十条商店街



東十条銀座商店街

◆所在地：神谷1-14～東十条3-17
JR東十条駅北口
～東京メトロ南北線王子神谷駅

◆歩行者天国：午後1時～8時

◆ホームページ：

<http://www.netcity.kita.tokyo.jp/kanko/data/e/7.html>

東十条銀座商店街は、北区の東十条と神谷の街境に約40店舗が連なる商店街です。既存の個人商店とスーパーが共存共栄し、商店街全体でバリアフリーにも積極的に取り組んでいます（東十条銀座商店街のホームページ：<http://www.kitanet.ne.jp/~hjnet21/index.html>）。

東十条商店街は東十条駅と東十条銀座商店街の間にあり、物価が安くて個性豊かな個人商店が多いことが特徴です。

東十条商店街のお店



東十条銀座商店街のお店



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14号をお送りしました。支援室主催の各講座に定員を上回るお申し込みをいただき、ご参加をお断りした皆様には本当に申し訳ございませんでした。これからも障害者の皆様のお役に立つ企画を考えてまいりますので、よろしくお願いします。

* * * * *

暑い夏が終わり、お出かけしやすい季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「行楽の秋」……行きたいところがいっぱいあって、ヘルパーさんと一緒に毎週外出しています。でもって、やっぱり一番は「食欲の秋」の食べ歩き、ってか！？（くるみ）

