

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第17号 (2006年4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:peemet@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

● 開設4年目を迎えて	1ページ
● 「障害者自立支援法」勉強会を開催しました	2ページ
● 第2回「障害者自立支援法」勉強会のお知らせ	3ページ
● パソコン相談～これまでの相談内容	4ページ
● 今年度の支援室の行事予定	4ページ
● パソコン講座のお知らせ	5ページ
● 【情報提供】おちゃのご祭祭／青い鳥郵便葉書／ブレイルメモ	6ページ
● 【情報提供】月刊福祉／ハート・プラスマーク	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

開設4年目を迎えて

室長 谷内 孝行

お陰さまで自立生活支援室も4年目の春を迎えることができました。本誌「支援室だより」は区内の関係機関に発送するとともに、これまで支援室にご相談に来ていただいた方や、支援室主催のイベントにご参加いただいた方で送付を希望された方にお送りしています。その数は年々増加し、現在は1,250部を超えます。発行部数の伸びは、私たちがお会いした方々の人数の増加を示しています。

こうした出会いを通し、スタッフは多くのことを学ばせていただいております。それは例えば「生活者」の視点で物事を見る大切さと難しさです。支援室におります5人のスタッフは全員が区内に在住しており、その内2人は幼少期から北区で育ってきました。相談にみえる方が抱える問題は、どこか知らない町の出来事ではなく、自分達が生活している町の問題です。しかし、こうした身近なところで起きている問題でさえ私たちは気づきにくいのです。それは私たちが自分色をした「心のメガネ」をかけているからです。このメガネで世の中を見ると、どこもかしこも同じ色にしか見えません。しかし、別の色のメガネをかけた方々からのお話を聞くことにより、メガネの色が変化し、世の中の見え方が変わってくるのです。明日は今日とは少し違う色のメガネがかけられるよう、皆様との新たな出会い、再会を心から願っております。

「障害者自立支援法」の勉強会を開催しました

3月11日（土）に障害者福祉センター4階の第2ホールで「障害者自立支援法」の勉強会を開催しました。50名を上回る大勢の方にご参加いただき、改めて皆様の関心の高さを感じました。

最初に「障害者自立支援法」の概要を説明した後、特に「自己負担」と「支給決定」について取り上げて説明し、休憩を挟んで、後半は皆様のご質問やご意見をお伺いしました。



熱心に説明を聞く参加者の皆様

「障害者自立支援法」については、昨年12月に発行しました“支援室だより”第15号でも取り上げましたが、その後、いくつかの変更や東京都独自の施策が発表されました。

①利用料の1割負担の上限に関して、一般(市町村民税課税世帯)の利用上限額40,200円が37,200円に引き下げられました。

②東京都に住所のある障害者で、低所得1と2(市町村民税非課税世帯)に該当する方は、ホームヘルプサービスを利用した場合、経過措置として向こう3年間、利用料の1割ではなく3%を負担すればよいことになりました。

③社会福祉法人減免に関して、東京都ではホームヘルプサービスに限り、社会福祉法人以外のNPO法人、有限会社、株式会社など全ての事業者がこの制度を活用できることになりました。

参加者の皆様の声

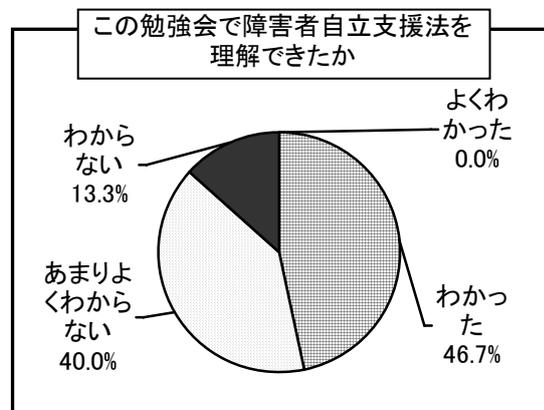
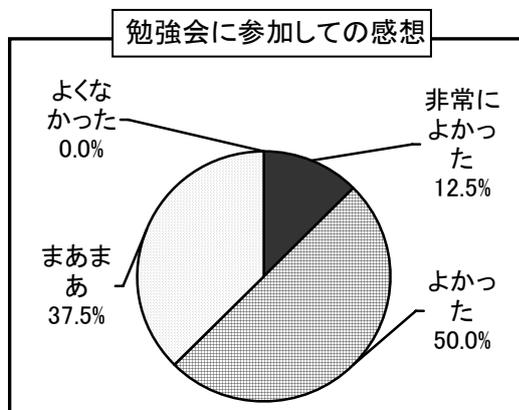
デイサービスは、これからどうなるの？

利用者負担を払うと生活保護を受けなければならなくなる人は負担額が減免されるというが、どの程度の生活レベルまで保障されるのか？

今までどおりのサービスが受けられるようにして欲しい。

勉強会アンケート集計結果

勉強会についてご回答いただいたアンケートの集計をご報告します。ご回答いただいた皆様、ありがとうございました。



勉強会そのものはおおむねご好評をいただきましたが、「障害者自立支援法の理解」という点では、まだだだったようです。「もっと勉強会を開いて欲しい」との声もお寄せいただきましたので、支援室では5月20日（土）に第2回を開催することにいたしました。

第2回 —「障害者自立支援法」

についての勉強会 —

「障害者自立支援法」が始まってみて

4月から施行された「障害者自立支援法」でどのように生活が変わったか、みんなで意見交換をしたり、10月から始まる障害区分の認定調査や判定会について、勉強したりしてみませんか？

・ 日時 5月27日（土）13:00～16:00

・ 場所 障害者センター4階 第二ホール

・ 対象 障害当事者または、そのご家族

・ 定員 30名（参加費無料）

手話通訳
あり

・ お申し込み

5月20日（土）から支援室に電話またはFAX

(03-3905-7226)でお申し込みください。

定員になり次第、締め切ります。

第1回は予想を上回る大勢の方にご参加いただき、こちらの不手際で大変ご迷惑をおかけいたしました。申し訳ございませんでした。第2回は皆様にゆとりを持ってご参加いただくため、定員厳守の事前申込制にさせていただきます。皆様のお申し込みをお待ちしております。

パソコン相談～平成17年度の相談内容

平成17年度に開催したパソコン相談の主な内容は、以下のとおりです。

相談内容	相談ソフト
文書の作り方	ワード
ワード文書に絵を挿入する方法	ワード
表の作り方	エクセル
エクセルで計算する方法	エクセル
年賀状の作り方	筆王
年賀状にデジカメの画像を利用する方法	筆王
封筒に宛名を書く方法	筆まめ
メールの送受信方法	Outlook Express
メールでの画像の送り方	Outlook Express
メールを書くときの様々な機能について	Outlook Express
プリンターとの接続	—
デジカメからの画像の取り込み方	—
フロッピーに保存したデータの開き方	—

パソコン相談は今年度も引き続き、毎週土曜日の午後に行います。ご相談のある方は、電話またはFAXでご予約の上、支援室へお越しください。

今年度の支援室の行事予定

支援室では平成18年度も、障害者の皆様にご参加いただける様々な行事を開催する予定です(変更あり)。詳細は今後の“支援室だより”や北区ニュース、チラシ等でお知らせいたしますので、皆様ふるってご参加ください。

平成18年6月17日(土)

野外調理



平成18年10月21日(土)

権利擁護勉強会



平成18年11月18日(土)

メイクアップ講座



平成18年10月～

平成19年2月

毎月第2土曜日

ヨガ教室



平成18年12月3日(日)

障害者作品展

ネイルアート



平成19年2月17日(土)

マナー講座



パソコン講座

今年度は就労を目指す障害者の皆様を対象に、エクセルの使い方を学ぶパソコン教室を開催します。

スキルアップパソコン講座

～いちから始める徹底エクセル～

日 時：7月12日、19日、26日、8月2日（毎週 **水** 曜日）18:30～20:45

場 所：北区障害者福祉センター

講 師：北区ITコミュニケーションズ

対 象：①パソコンの技能を身につけて就職に役立てたいと思う

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・在学中、4日間すべてに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

内 容：エクセルの入門から初級終了までを学習します。（変更の可能性あり）

1日目：文字入力、行・列・セルの挿入、削除 etc.

2日目：相対参照&絶対参照、SUM 関数 etc.

3日目：オートフィルタ、SUBTOTAL 関数、TEXT 関数 etc.

4日目：印刷と総復習

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、年齢をお書き下さい。

03-3905-7226（電話・FAX共通）

お申込み受付期間：6月20日（火）～6月30日（金）



同じ内容の講座を11月にも開催する予定です。詳しくは決定次第、お知らせします。

◆「年賀状作成パソコン講習会」も12月10日（日）13:00～16:00に開催予定です。

お詫びと訂正

前号第16号の“支援室だより”p.5 **券売機のテンキー&Suicaの使い方**の **Suicaについて**の中で、

④破損したり、紛失したりした場合は、駅の窓口で再発行してもらえます。

とお知らせしましたが、紛失の場合に再発行されるのは、定期券とSuicaが一体になった「Suica定期券」のみです。破損の場合は「Suica定期券」「Suicaイオカード」とともに再発行されます。お詫びして訂正いたします。



情報提供

その1:おちゃのご祭祭 2006

北区の地域福祉ネットワークを広げるために、毎年70以上の福祉関係団体やボランティアグループ、個人などが参加して開催される「おちゃのご祭祭」が、今年も6月に開催されます。

おちゃのご祭祭2006

開催日時：6月10日(土) 午前10時～午後5時

11日(日) 午前10時～午後4時

会場：滝野川会館(北区西ヶ原1-23-3) 1階～5階

JR京浜東北線 上中里駅 徒歩7分

東京メトロ南北線 西ヶ原駅 徒歩7分

両駅とも



エレベーターあり

内容：体験・展示コーナー、ステージ発表、模擬店、バザー

主催：北区NPO・ボランティアぷらざ、北区社会福祉協議会

お問合せ先：北区NPO・ボランティアぷらざ <http://plaza.kitaku.net/>

TEL：5390-1771 FAX：5390-1778 Eメール：plaza@ma.kitanet.ne.jp

その2:くぼみ入り郵便ハガキ(青い鳥郵便葉書)が配布されます

目の不自由な方が使いやすいようにハガキの表面の左下に半円のくぼみの入ったハガキ(青い鳥郵便葉書)が無料で配布されます。

青い鳥郵便葉書の無償配布

対象者：身体障害者手帳1級または2級の方。愛の手帳1度または2度の方。(視覚障害の有無は不問)

配布枚数：お1人様20枚

受付場所：お住まい近くの郵便局に手帳をお持ちになって、申込用紙に必要事項をお書きください。

代理の方でもOKです。また申込用紙は郵便局のほか、福祉事務所や児童相談所の窓口にもあり、必要事項を記入して郵送してもお申し込みできます。

受付期間：4月3日(月)～5月31日(水)

4月20日(木)以降、ご住所に郵送されます。

4月20日(木)以降に郵便局で申し込むと、その場で手渡しされます。



その3:ブレイルメモ体験会のお知らせ

点字ディスプレイを装備した点字電子手帳「ブレイルメモ」の体験会が開催されます。

ブレイルメモ BM46、BM24、BM16 体験会

開催日：4月12日(水)、5月17日(水) 午前10時～12時、または、午後1時～3時

会場：日本点字図書館 会議室(高田馬場駅から徒歩5分) 新宿区高田馬場1-23-4

TEL：03-3209-0751

参加費：無料 申し込み先：日本点字図書館・用具事業課(03-3209-0751)

※ブレイルメモ BM46については http://www.kgs-jpn.co.jp/b_bm46.html をご覧ください。

その4:「月刊福祉」4月号に、あらかわ福祉体験広場、掲載

雑誌「月刊福祉」の4月号(特集:子どもを中心に据えた支援再考)で、あらかわ福祉体験広場が取り上げられました。北区立堀船小学校の5年生45名が利用した様子が、巻頭カラーで6ページにわたって紹介されています。

月刊福祉

B5版・112頁/毎月6日発売 定価1,020円(税込み)
発行:社会福祉法人全国社会福祉協議会出版部

社会福祉の新しい方向を探る総合月刊誌。毎号の特集で最新の主要テーマを取り上げ、第一人者による論文、座談会、実践レポートなどで論点を深める。

<http://www.fukushinohon.gr.jp/zenshakyoz001003.html>

あらかわ福祉体験広場のホームページ: http://www.ara.or.jp/arage/fukushi/fukusi_bk/taikenhiroba

中央図書館・神谷図書館・東十条図書館・障害者福祉センター図書室の「一般雑誌コーナー」にあります。

その5:「ハート・プラス」マークをご存知ですか?

内部障害者や内臓疾患者は、外見からは障害がわかりにくく、障害者用トイレや優先席を利用すると「健常者が使っている」と誤解されてしまうことがあります。そんな方々のために、内部障害を表す「ハート・プラスマーク」が作られ、普及させる活動が始まりました。

「ハート・プラス」マークとは

★意味

身体内部を意味する「ハートマーク」に、思いやりの心を「プラス」することを表す「+」記号を合わせたもので、「内部障害者」=「身体内部に障害のある人」を表現している。

★内部障害とは

心臓、腎臓、肺、膀胱・直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の6障害の総称。障害者手帳交付者は全国で100万人以上いると言われる。

★製作者

「内部障害者・内臓疾患者の暮らしについて考えるハート・プラスの会」

住所: 〒135-0003 東京都江東区猿江2-1-7-402

公式ホームページ: <http://www.normanet.ne.jp/~h-plus/> (ここからマークを印字することができる)

E-Mail: heartplusmark@yahoo.co.jp

HEART・PLUS

私は身体内部に障害を持っています。



<http://www.normanet.ne.jp/~h-plus/>
Copyright (C) 2004 heart plus mark project. All rights reserved.

HEART・PLUS

このマークは公的機関が定めたマークではなく、法的拘束力は一切ありません。このマークを必要だと思う内部障害者本人が自発的に所有し、周囲に理解を求めするために使用するものです。最近では、大都市を中心に、「ハート・プラスマークを見かけたら席を譲る」ことを勧める運動や、電車やバスの優先席や多目的トイレの表示に内部障害者を示すマークを加える動きが広まりつつあります。

その6:車いすでも気軽に行けるお店紹介

ミルク キッズ ～ 1000円カット Milk-Kids 赤羽店 ～



写真①:入口の様子

◆所在地: 北区赤羽 2-13-2 サンビル1F

JR赤羽駅より徒歩5分

LaLa ガーデン スズラン通り 「マツモトキヨシ」の隣

◆電話: 03-3903-3966 (予約優先)

◆営業時間: 平日 10:00～19:30 日・祝 10:00～19:00

12:00～13:00 はお昼休み

◆定休日: 最終火曜日以外の火曜日

ホームページ: <http://www.1010-64.com/salon/akabane/index.html>

今回ご紹介するのは、赤羽在住の車いす利用者(女性)の方からご推薦を

受けました、^{ミルク キッズ}Milk-Kids赤羽店です。2階にある美容室^{パーソンズ}「PERSON'S」の姉妹店で、1年半ほど前に開店しました。シャンプーなし・カットオンリーで税込1000円ですが、美容室なのでただ髪を切るだけではなく、ブローや仕上げをしてもらえます(1人あたりの所要時間は約20～30分)。お客様の要望に合わせた丁寧なスタイリングで、特に女性に人気が高いようです。店内のイスが動かせるので、車いすに乗ったままカットしてもらうことも出来ます(写真②参照)。予約して来店すれば、待ち時間なし! スタッフには若い女性が多く、明るい感じのお店です。



写真②:店内のイスを動かし、鏡の前に車いすが入ったところ。

* * *

LaLa ガーデン スズラン通りは、JR赤羽駅東口のメインストリートを少し行ったところにある商店街です。平成9年3月に完成したアーケードは、首都圏で最大級の「開閉式」全天候型。雨の日でも濡れずにお買い物ができます。店舗数は約110店、おしゃれなファッション関係のお店や美味しい食べ物のお店が盛りだくさんで、車いすで入りやすいお店も多いですから、気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

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17号をお送りしました。4月から障害者自立支援法が施行され、障害者の地域生活を支援する体制が大きく変革されようとしています。支援室では今後も相談業務をはじめ、地域で暮らす障害者の皆様のさまざまなニーズにお応えできるサービスを行なっていきたく思いますので、ぜひ、皆様の率直なご要望やご意見をお聞かせください。これからもよろしくお願ひします。

* * * * *

1年の経つのは早いもので、今年も花々が咲きほころ爽やかな季節となりました。色とりどりの花を見ながらお弁当を食べると、いつもより美味しい気がします。冬の寒さが厳しくて家に閉じこもりがちだった分、穏やかな春を感じにお出掛けしましょう! (くるみ)