

北区障害者地域自立生活支援室より

# 支援室だより

第21号 (2006年12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

“支援室だより”は印刷されたもののほか、視覚に障害のある方のために、「ろくせいかい点字サークル六星会 (福祉センタークラス)」のご協力で **点字版** を、音(声)訳「やまびこ」のご協力で **音訳版** を作成しています。ご希望の方は支援室までご連絡ください。(電話・FAX兼用:03-3905-7226)

## 今号の内容

● マナー講座へのご希望をお寄せください	.....	1ページ
● パソコン講座を開催しました	.....	2ページ
● 1月以降のパソコン相談	.....	2ページ
● ヨガ講座開催中	.....	3ページ
● ナチュラルメイク講座を開催しました	.....	3ページ
● ネイルアートを開催しました	.....	3ページ
● お菓子づくり開催のお知らせ	.....	4ページ
● フェスピック・クアラルンプールに参加して	.....	4～5ページ
● 権利擁護セミナー開催のお知らせ	.....	6ページ
● 【情報提供】福祉タクシーの予約が簡単になりました	.....	7ページ
● 【情報提供】車いすでも気軽に行けるお店紹介	.....	7～8ページ

## マナー講座へのご希望をお寄せください

支援室では、来年3月3日(土)に障害者福祉センターにて「マナー講座」を開催する予定です。主に日常生活のマナーについて取り上げる予定ですが、「マナー」については、知っているつもりでも間違えて覚えてしまっていたり、いざという時にどうしたらいいかわからず、迷ってしまったりすることが多いと思います。この機会にマナーについて知りたいことがございましたら、支援室までお知らせください。講座の内容を決定する際の参考にさせていただきます。



## パソコン講座を開催しました

11月4日、11日、18日の土曜日、14:00～16:30に障害者福祉センター2階の洋室で、「仕事に生かせる徹底エクセル」と題したパソコン講座を開催しました。お仕事をパソコンを使っている方々を対象に、エクセルの様々な機能についての講習をしました。主な内容は以下の表のとおりです。

参加者の皆さんは熱心に受講され、復習もバッチリで、予定よりも進んだ内容まで行うことができました。休憩時間中や講座終了後に、講師の方に個別に質問する方もいらっしゃいました。



パソコン講座の様子

### パソコン講座「仕事に生かせる徹底エクセル」の主な内容

第1日目 (11/4)	第2日目 (11/11)	第3日目 (11/18)
各部の名称	TODAY 関数	相対参照と絶対参照
マウスポインタの形	入力規則の設定	TEXT 関数
文字の確定、セルの確定	日付・曜日の連続入力	コメントの挿入、削除
直接入力、ひらがな入力の切換	¥マーク、桁区切りの入れ方	セルの塗りつぶし
セルへの入力、消去の方法	リストの作成、リストからの選択	罫線の引き方
計算式の入れ方	オートフィルタ	入力規則の設定
オートサム	SUBTOTAL 関数	SUMIF 関数
固定キー機能	シートのコピー	ウィンドウ枠の固定、解除
オートコンプリート機能	他のシートからの参照	ハイパーリンク

## 1月以降のパソコン相談

来年1月～3月までの「パソコン相談」開催日は、以下のとおりです。

予約制

# 障害者 パソコン相談

日 時：毎月第2、第4  土曜日

1月13日、1月27日、2月10日、2月24日、3月10日、3月24日

13:00～13:50

14:00～14:50

15:00～15:50

16:00～16:50

ご相談は1回50分以内、  
各回1名ずつ（1日4名）です。

場 所：障害者福祉センター1階 北区障害者地域自立生活支援室

ご予約をお待ちしています。相談内容をお知らせください。電話・FAX：3905-7226

## ヨガ教室開催中

10月から3月までの毎月第3月曜日に、支援センターさらきらのスペースをお借りして、ヨガ教室を開催中です。全回参加できる方を対象に、ライフアップヨガ学院の武藤先生から、ヨガの理論から実践までを教わります。



紐を使った  
ヨガを行う  
参加者の皆  
さん



医食同源等、心と身体の健康について説明する武藤先生

## ナチュラルメイク講座を開催しました

11月18日(土)、障害者福祉センター4階の第2ホールで、資生堂のビューティーコンサルタントの方を講師にお招きして「ナチュラルメイク講座」を行いました。参加者の皆さんはお若い方から年配の方まで様々でしたが、ビューティーコンサルタントの方の丁寧な指導を受け、全員ご満足いただけたようです。



ナチュラルメイク講座の様子

### 参加者の皆さんの声

普段はほとんどノーメイクなので、今回を機会に少しずつ勉強していきたい。

いつもの化粧は時間がなくて中途半端になりがちだけど、今日はゆっくりできてよかった。

説明がゆっくりで、メモをとりながら聞いたのがよかった。

## ネイルアートを開催しました

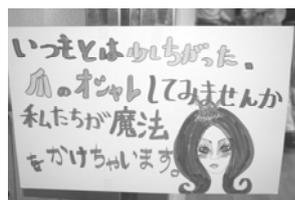
12月3日(日) 11:00~15:00、障害者作品展の一環として、ネイルアートを開催しました。今年も大勢の方にご参加いただき、大好評でした。



ネイルアートの様子

⇒ 指が開きにくい方でも大丈夫

協力:



山野美容芸術短期大学美容福祉学科

ホームページ:

<http://www.yamano.ac.jp/subject/welfare/index.html>



## お菓子づくり開催のお知らせ

来年2月10日（土）に、「知的障害者自立生活プログラム・チョコレートカップケーキづくり」を開催します。

日にち：平成19年2月10日（土）13：30～16：00

場所：障害者福祉センター1階「きらきら」

対象：区内在住・在勤・在学の愛の手帳をお持ちの方で、

一人での参加が可能な **女性** の方

定員：6名（定員を超えた場合は抽選）

内容：チョコレートカップケーキづくり

参加費：材料費など実費（300円）

持ち物：エプロン

申込方法：1月27日（土）までに、支援室に電話にてお申し込みください（3905-7226）



## フェスピック・クアラルンプール大会に参加して

室長 谷内孝行

皆さんは「フェスピック大会」をご存知ですか？

フェスピック大会とは、極東・南太平洋（Far East and South Pacific）地域で開催される障害者のスポーツ大会です。その歴史は古く、第1回大会は1975年、九州大分県で開催され18カ国973名もの選手が参加しました。それ以降、オーストラリア、韓国、中国、タイ等で回を重ね、今回のマレーシア・クアラルンプール大会は9回目となります。今大会は11月26日から12月1日までの6日間、日本選手団162名を含む約2,000人が常夏の国マレーシアに集い、スポーツに汗を流しました。



マレーシア・クアラルンプールの様子



\*フェスピック大会は次回より「アジアパラリンピック（仮）」に変更されます。

開会式の様子

今回、私は視覚障害者の「テンピンボウリング」の選手の1人として参加しました。テンピンボウリングという言葉聞きなれない方も多いかと思います。テンピンボウリングの「テンピン」とは「10本のピン」を意味します。つまり、テンピンボウリングとは皆さんが普段楽しんでいる、普通のボウリング

のことです。このような呼び方をされるのはボウリングが昔、9本のピンを倒す「ナインピンズ」から始まったこと由来すると言われています。

それでは、普通のボウリングと私たち視覚障害者が行なうボウリングとはどこが違うのでしょうか？まず、競技に参加する視覚障害者は視力や視野の状態から、視力0から光覚までの「B1クラス」、視力0.03以下で（または）視野5度以下の「B2クラス」、視力0.1以下で（または）視野20度以下の「B3クラス」に分かれます。今回、日本チームとして参加した視覚障害者はB1クラス1名、B2クラスが私を含め2名、B3クラス1名の合計4名でした。

次にボウリングの競技方法です。視覚障害者が行なうボウリングというと、小さな子ども達がボウリングを楽しめるようにレーンの外側の溝（ガター）細工をし、ボールが落ちないようにする「ガターレスレーン」を想像する方も多いかと思います。しかし、競技として行なうテンピンボウリングでは、そのようなことはせず、代わりにB1・B2クラスの選手は投球の方向を確認する目的でガイドレール（手すり）を使用します。ガイドレールは右投げの場合はレーンの左、左投げの場合にはレーンの右に設置



大会マスコット



ボウリング会場の様子。

ます。このガイドレールは少しずつですが都内のボウリング場に設置され始めています。お近くのボウリング場にお尋ねください。視覚障害者ボウリングではさらに、投球したボールが何本のピンを倒したかを指示するアシスタントがレーンに配置されます。

さて、今回のフェスピックの成績ですが個人戦（4ゲーム）、ダブルス戦（4ゲーム）、チーム戦（4ゲーム）が行われ、私はダブルス戦、チーム戦で4位とメダルには一歩手が届きませんでした。日本チームとしては金メ

ダル1個、銅メダル2個の合計3個のメダルを獲得することができました。

今後の私の目標としましては日本視覚障害者ボウリング大会での入賞を目指すとともに、1人でも多くの視覚障害者の方々にボウリングは「見えなくても、見えづらくても」楽しめるスポーツであることを知っていただく活動をしたいと思っています。

【関係機関】全日本視覚障害者ボウリング協会

<http://www.bbcj.org/> E-mail:[jpn-blindbowling@nifty.com](mailto:jpn-blindbowling@nifty.com)



ダブルスを組んだ二人

#### マレーシア・クアラルンプール大会日本選手団

アーチェリー（9名）、陸上競技・盲人マラソン（3名）、陸上競技・知的障害（6名）、陸上競技・その他（17名）、バドミントン（12名）、ボッチャ（7名）、自転車（2名）、車いすフェンシング（2名）、ゴールボール・男子（6名）、ゴールボール・女子（6名）、柔道（11名）、ローンボウリング（4名）、パワーリフティング（6名）、セーリング（4名）、射撃（4名）、7人制サッカー（11名）、水泳・知的障害（4名）、水泳・その他（10名）、卓球（8名）、テンピンボウリング（4名）、シッティングバレーボール男子（10名）、車いすバスケットボール（10名）、車いすテニス（6名）、合計163名

## 権利擁護セミナー開催のお知らせ

北区社会福祉協議会権利擁護センター「あんしん北」主催

# 権利擁護セミナー開催のお知らせ

権利擁護センター「あんしん北」では、認知症や障害などによって判断能力が低下した場合にも安心して生活できるよう、遺言や成年後見制度についての講演会を実施いたします。初心者むけのわかりやすい内容ですので、ぜひともご参加下さい。

### ◆講演会「実践講座① 遺言を書いてみよう」

知っているようで、意外と知らない遺言の書き方。今回は、①自筆遺言の場合の書き方のポイント、②公正証書遺言の場合の準備の仕方など、事例をあげながらわかりやすく説明していただきます。

▽日 時 平成19年1月25日(木) 午後2時～午後4時30分

### ◆講演会「実践講座② 成年後見申し立てはどのようにすればよいか」

認知症などで、判断能力が十分でない人を守る制度として成立した成年後見制度。しかし、まだどのような人がどのように利用すれば良いか、あまり知られていないのが実態です。そこで、今回はどのように申し立てをすればよいのかについてわかりやすく説明いたします。

▽日 時 平成19年2月5日(月) 午後2時～午後4時30分

### ①②共通

▽講 師 東京弁護士会 弁護士 とみなが ただひろ 富永 忠祐氏

▽定 員 40名(先着順)

▽会 場 北とびあ9階902会議室

▽費 用 無料

▽申込方法 1月4日(木)より申込み受付を開始いたしますので、下記まで電話またはFAXでお申込み下さい。FAXの場合は、下記の項目をご記入のうえお送り下さい。

①お名前

②講演会名(「遺言」もしくは「成年後見」とお書き下さい)

③ご連絡先電話またはFAX番号

④連絡事項(車いすの方や、手話通訳者同伴の方などは、お席を準備いたしますのでお申し出下さい)

お問合せ、お申込先：北区社会福祉協議会権利擁護センター「あんしん北」

〒114-0022 北区王子本町1-11-9 北区役所別館2階

電話：03(3908)7280 FAX：03(3905)4653

ホームページ：<http://kitashakyo.or.jp/kenri/kenritop.htm>



## 情報提供

### その1:福祉タクシーの予約が簡単になりました

これまでは福祉タクシーを利用する際に、タクシー事業者ごとに電話をする必要があり、予約が取れるまでに何社も電話しなければならないなど、大変不便な状況でした。そこで、東京都では、福祉タクシーの利用を希望する方からのご依頼を受け付け、各福祉タクシー事業者の空車情報を把握して、30分以内に配車予約をする「東京福祉タクシー総合配車センター」を設立しました。

**東京福祉タクシー総合配車センター**（財団法人全国福祉輸送サービス協会）  
コールセンターTel：03-5287-5294  
住所：〒102-0074 東京都千代田区九段南4-8-13 自動車会館4階  
TEL：03-3222-0347 FAX：03-3239-9200 ホームページ：<http://www.go294.com/index.html>

とっても簡単！

福祉タクシー予約方法

初めての方でも安心

予約  
お申込み

ご利用の前日までに、お電話（03-5287-5294）か、配車センターのホームページの予約ページ [http://www.go294.com/reserve\\_reg.php](http://www.go294.com/reserve_reg.php) で、お客様の住所、氏名、電話番号、ご希望の日時、車両等をご連絡の上、お申し込みください。

配車  
手配

配車センターが加盟事業者（文京・台東・北・荒川区で9社）へ配車依頼をし、30分以内に配車を仮決定します。

予約  
完了

配車センターのオペレーターからお客様へ確認のお電話をし、予約が完了します（配車できなかった場合もご連絡します）。その後、配車する事業者から、料金の詳細等、お客様へ直接連絡があります。

料金：普通車の場合 30分 2,600円。

### その2:車いすでも気楽に行けるお店紹介

#### ～佐野プレミアム・アウトレット～

- ◆所在地：栃木県佐野市佐野新都市78街区
- ◆営業時間（GW期間中および7、8月は変動あり、一部店舗は除く）  
物品販売、フードコート／カフェ：10：00～20：00  
レストラン：11：00～21：00（ラストオーダー）
- ◆休業日：年1回（2月第3木曜日） ◆電話：0283-20-5800
- ◆ホームページ：<http://www.premiumoutlets.co.jp/sano/index.html>



今回は北区を飛び出し、栃木県佐野市にある「佐野プレミアム・アウトレット」をご紹介します。国内外の有名ブランド店が約150店舗もあり、一日中ショッピングが楽しめる国内最大級のアウトレットです。

北区から車で行くには、首都高から東北自動車道に入り、佐野ICでおります。途中の蓮田サービスエリアや羽生パーキングエリアには、障害者用の駐車場や多目的トイレがあるので、安心です。電車で行く場合は、JR東北本線の小山駅まで行き、両毛線に乗り換えて佐野駅へ行くこととなりますが、小山駅はバリアフリーではないので事前連絡が必要です（佐野駅はバリアフリーです）。

**\*\* 東北自動車道・蓮田サービスエリア&羽生パーキングエリアのバリアフリー情報 \*\***

サービスエリア		障害者用駐車場	多目的トイレ
蓮田サービスエリア	上り	大（バス用）：0 小（一般用）：3ヶ所	1ヶ所
	下り	大（バス用）：0 小（一般用）：4ヶ所	2ヶ所
羽生パーキングエリア	上り	大（バス用）：1ヶ所 小（一般用）：4ヶ所	2ヶ所
	下り	大（バス用）：1ヶ所 小（一般用）：4ヶ所	2ヶ所



ドアが自動で開閉し、車いすに乗ったまま入れる公衆電話



多目的トイレの中にはベッドもあります



自動販売機も車いす利用者に配慮したものが  
あります

**\*\* 佐野プレミアム・アウトレットのバリアフリー情報 \*\***

駐車場	身体障害者用駐車場スペース有
車いすの貸し出し	インフォメーションにて実施（無料、5台）
トイレ	各トイレスペースに、身体障害者用トイレを1つずつ、計11ヶ所に設置（女子用トイレ6ヶ所に1つずつ、男子用トイレ5ヶ所に1つずつの合計11ヶ所）
スロープ通路	敷地内全域が車いすで通行可
補助犬	全店舗（レストランを含む）で盲導犬・介助犬等入店可



アウトレット内の身体障害者用トイレ

**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21号をお送りしました。早いもので、また1年が過ぎようとしています。平成18年は、「障害者自立支援法」の施行という、障害者に大変革をもたらした年でした。障害者を巡る情勢は、刻一刻と変わっていています。ご相談はご遠慮なく支援室にお寄せください。来年もよろしく願いいたします。

\* \* \* \* \*

最近では年賀状もメールで済ます人が多いとか。“支援室だより”の読者の皆様には、この場を借りてご挨拶させていただきます。一年間、ありがとうございました。よい年をお迎えください。（くるみ）

