

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第23号 (2007年4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: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、ろくせいがい「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

- 軽度発達障害相談を開始します 1ページ
- ヨガ講座全5回終了 2ページ
- お菓子づくり教室/マナー講座 3ページ
- 平成19年度版「居宅介護事業所報告書」ただ今作成中 4ページ
- 障害のある方のための投票制度について 4ページ
- 視覚障害者用ポータブルレコーダーのご紹介 5ページ
- 【情報提供】低公害車の駐車料金/大赤羽祭(馬鹿祭り) 6ページ
- 【情報提供】青い鳥郵便ハガキ/子どもの福祉用具展 7ページ
- 【情報提供】おちゃのこ祭祭/東京都障害者スポーツ大会 8ページ

軽度発達障害相談を開始します

支援室では、新年度より軽度発達障害の方とご家族を対象にした専門相談を開始します。

対象：軽度発達障害の方(原則として北区在住・在勤・在学の15歳以上の方)とご家族
ADHD(注意欠陥・多動性症候群)やLD(学習障害)、アスペルガー症候群などによる、「意欲はあるのに仕事や家事をうまくこなせない」「人と関わるときにトラブルをおこしやすい」といったお悩みの相談をお受けします。(診断名の有無は問いません)

4月の相談日

- 4/16(月)
- 17(火)
- 23(月)

場所：北区障害者地域自立生活支援室(障害者福祉センター1階) 費用：無料

1回60分 **完全予約制** (前日までに電話3905-7226へご予約ください)

*精神保健福祉士・言語聴覚士・社会福祉士の資格を持ったスタッフが対応します。5月以降の相談日はお問い合わせください。

ヨガ講座全5回終了

昨年10月から毎月第3月曜日に開催してまいりましたヨガ講座が、2月19日に無事終了しました。おかげさまでご参加いただいた皆様からご好評をいただき、「とてもよかった」「呼吸法など、自宅でも実践してみたい」「全5回では少なすぎる。月2回の10回にして欲しい」などのご感想をいただきました。全5回の主な内容は、以下のとおりです。

「健康講座・ヨガ～YOGA」全5回プログラム

回数	哲 学	行 法	メ モ
① 10/16	貴方の身心は改造できます！ 価値ある目標設定の力 <u>・・・念ずれば花開く</u> ヨガのガイダンス 資料：初めてヨガを学ぶ方に	腹式深呼吸 くつろぎのポーズ（シャバ・アサナ） 足・脚を調える法 ヨガ式疲労回復法：Oマッサージ	・生命力 ・呼吸と健康 ・カラダと健康 ・浄化呼吸法 ・自然治癒力
② 11/20	やわらぎ・やすらぎ・くつろぐ 体&心を調えよう！ <u>自己暗示の力＝脳波安定法</u> ・体内浄化をしましょう 健康は息・食・動・想の <u>総合バランスから</u> 和食を見直ししっかり噛もう！	1回目の復習 手・腕を調える法（二人掌ほどき） 柔軟法：経絡体操（ナディース） ヨガ式疲労回復法：整膚	便秘解消腸内浄化 ・出来るできる～ 言葉の力・言霊 ・食と健康 ＊皮脳同根 ・結びひも②
③ 12/18	人体は小宇宙 継続は力なり <u>間をおいた繰り返しの力</u> ・腰背痛の解消法 ・坐法・立ち方・歩き方 ・ <u>1日一回、深い呼吸で</u> <u>大あくびをしよう</u>	2回目の復習 柔軟法：真向法（腿の4面刺激） ヨガ式疲労回復法：揺籃法	・修正法について ・歪み ・暖身法 ・極楽ストレッチ スカアプルバク
④ 01/15	身心一如・身心統一 元氣&プラス氣を出す <u>積極心の勧め＝全肯定の生き方</u> ・肩こり解消法	3回目の復習 柔軟法：二人組 柏手：かしわで 呼吸体操（プラーナ・ヨガ） 3分間坐禅冥想① ヨガ式疲労回復法：暗示法	・天風師の言葉 ・身心統一四原則 ・極楽ストレッチ
⑤ 02/19	人体は小宇宙 <u>宇宙法則＝自然法則＝生命法則</u> ・笑いの行法 三三七拍子 笑う門には福来たる ・笑った体&呼吸&心 総まとめ	ねじりのポーズ コブラのポーズ ラクダのポーズ 犬のポーズ 肩立ち（逆さかだち）のポーズ カパラバーティ+完全呼吸法&冥想 癒し系のプログラム：二人組施し	いのちの法則 生命の悦ぶ生き方 活かされて生きる私 ・喜べば喜びが喜びつれ て喜びにくる！ 終講のあいさつ

プログラム作成 ライフアップヨガ学院

お菓子づくり教室を開催しました

2月10日(土)、障害者福祉センター1階きらきらで、「知的障害者自立生活プログラム～お菓子づくり教室」を開催しました。今回はバレンタインデーが近いということで、参加者を女性に限定し、チョコレートのお菓子を作りました。



製作途中の
チョコレート菓子



贈る人を思いながら!?チョコレート菓子を作る参加者の皆さん

マナー講座を開催しました

3月3日(土)、障害者福祉センター4階の第二ホールで、マナー講座を開催しました。東京都立王子養護学校教諭の米谷 一雄先生よねや かずおを講師にお招きし、「生活の中のマナー講座」と題して、日常生活において



パワーポイントを使って説明する米谷先生(左奥、スーツ姿の方)

相手を不快にさせないための気遣いとしてのマナーについて勉強しました。米谷先生の講義の後、「ふたつき茶碗でのお茶の飲み方」や「結婚式の出欠ハガキの書き方」などを、受講生の皆さんに実際におやりいただき、マナーを確認しました。



「出欠ハガキの書き方」に取り組む受講生の皆さん。

「出欠ハガキの書き方」

- 【ハガキの表】
- 宛名人の「行」を消して「様」にする。
- 【ハガキの裏】
- 受取人への敬称をすべて消す。特に、「御芳名」の「芳」を消し忘れないよう注意!
- 「出席」「欠席」のどちらかを消して○をつけるだけでなく、一言書き添える。

御 芳 名	御 住 所	御 休 席	御 出 席		<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> 北区 太郎 行様	北区王子×××××
谷内 孝行	北区中十条一―二十八	○	○		<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> 北区 太郎 行様	北区王子×××××

平成 19 年度版「居宅介護事業所報告書」ただ今作成中

毎年大変ご好評をいただいている「居宅介護事業所報告書」を今年も作成いたします。北区内でサービスを行っている 80 ヶ所あまりの事業所に、3 月末にアンケート用紙を配布し、現在、その回答が支援室に続々と送られてきています。随時、冊子にまとめる作業を進めておりますので、完成まで今しばらくお待ちください。今年の調査項目は以下の表のとおりです。

今年の改良点といたしましては、これまでは前年度の利用者実績数を「0 人」「1～10 人」「11～20 人」「21 人以上」に分けて回答していただいたものを、「これでは 1 人しか利用者のいない事業所と、10 人も利用者のいる事業所が同等に扱われてしまう」とのご指摘を受け、今年度から、「0 人」「1～5 人」「6 人～10 人」「11 人以上」とし、「11 人以上」の場合は具体的な数を書き込んでいただくことにしました。

冊子が完成いたしましたら、ご希望の方に無料で差し上げるとともに、支援室を運営しておりますピアネット北のホームページ (<http://www.peernet.or.jp>) に掲載します。

平成 18 年度「居宅介護事業所報告書」調査項目

①事業所の名称	②事業主体（代表者）	③住所	④電話番号・FAX 番号
⑤メールアドレス	⑥ホームページの URL	⑦事業開始年月日	⑧事務所営業時間
⑨苦情相談窓口	⑩提供サービス内容	⑪ヘルパーの年代・性別	
⑫手話のできるヘルパーの有無	⑬平成 18 年度の利用者実績数（障害別）		⑭派遣可能な時間帯
⑮キャンセル料金の有無（金額等）		⑯自費の場合の料金	⑰重度障害者の介護経験の有無
⑱医療的ケア提供の有無		⑲事業所の理念やサービスの特徴	

障害のある方のための投票制度について

4 月 22 日（日）に北区議会議員・北区長選挙が行われます。より多くの方が投票できるよう、さまざまな手段による投票制度が設けられています。詳しくは北区の選挙管理委員会（北区王子本町 1-2-11 第 2 庁舎 3 階 Tel : 3908-9054）にお問い合わせください。

①目の不自由な方のための「点字投票」

目の不自由な方は、投票用紙に点字を打って投票することができます。投票所で申請して行いますが、期日前投票・不在者投票でも行うことができます（ただし、郵便等による不在者投票の場合を除く）。



②身体に重い障害があつて投票に行けない方のための「郵便等投票」

身体に重い障害があつて投票に行けない方は、郵送等で投票することができます。あらかじめ、北区の選挙管理委員会に郵便等投票証明書を申請しておく必要があります。

③郵便等による不在者投票における「代理記載制度」

郵便等による不在者投票をすることができ、自分で投票の記載をすることができない一定の障害がある方は、代理記載人に投票に関する記載をしてもらうことができます。あらかじめ、障害者本人が「代理記載の方法による投票を行うことができる者であること」を証明してもらう手続きと、代理記載人となるべき方の届出の手続きをしておく必要があります。

視覚障害者用ポータブルレコーダーのご紹介

日常生活用具給付制度対象品

プレクストーク・ポータブルレコーダー

発売元：シナノケンシ株式会社

聴く
自宅や外出先で、録音図書CDや音楽CDを聴くことができます。

聴きたい場所にダイレクトに移動できます。

- 見出しキー
- ページキー
- しおりキー

録る
テレビ、ラジオの音声や講義の内容を録音することができます。
いままでに録音したたくさんのテープをCDにまとめることができます。

CFカードとCDにMP3で圧縮して長時間録音できます（1枚のCDに最大90時間）

便利
CFカードに録音したものをCDにバックアップして保管することができます。予定を音声で録音できます。音声電卓として使用できます。タイマー機能がついていますので、おやすみタイマー、ONタイマーが設定できます。

整理
いらない音声を消したり、順番をいれかえたり、録音後に整理をすることができます。音声の住所録を作成することができます。

標準小売価格：85,000円

視覚障害1・2級の方は、原則として費用の1割が自己負担となります。購入後の申請はできません

ので、必ず事前に区役所の障害福祉課にご相談ください。

障害福祉課 王子障害相談係 電話：3908-9081 FAX：3908-5344

赤羽障害相談係 電話：3903-4161 FAX：3903-0991

滝野川障害相談係 電話：3915-0134 FAX：3915-4119

製品についての資料請求、注文等、詳しくは……

日本点字図書館 用具事業課

〒169-8586 東京都新宿区高田馬場1-23-4

電話：03-3209-0751（直通） FAX：03-3200-4133 E-MAIL：yougu@nittento.or.jp

ホームページ：http://www.nittento.or.jp/YOUGU/PTR1_meeting.htm

支援室では、6月14日（木）にプレクストークの使用方の説明会を開催する予定です。詳しくは6月1日号の北区ニュースやチラシなどでお知らせいたします。



情報提供

その1:北区内施設の駐車料金が免除・割引されます

障害者の方やご家族の方は、自動車をお使いの方も多いでしょう。障害者手帳をお持ちの方は北区の施設の駐車場料金が全額免除になります。また、低公害車の場合、障害者手帳の有無に関わらず最初の1時間無料となります。

表1: 割引の対象となる低公害車

(1) 低排出ガス車			このようなステッカーが車の後部ガラスに貼ってあります。
①平成12年排出ガス基準	75%低減レベル		
②平成17年排出ガス基準	50%低減レベル		
③平成17年排出ガス基準	75%低減レベル		
(2) 超低PM排出ディーゼル車			
①平成12年排出ガス基準	粒子状物質 75%低減レベル		
②平成12年排出ガス基準	粒子状物質 85%低減レベル		
(3) 天然ガス自動車	(4) ハイブリット車		
(5) 電気自動車	(6) メタノール自動車		

各施設の駐車場の係員に申し出ると、下のような「駐車料

金割引カード」を作成してもらえ、以後、このカードを見せることによって、

最初の1時間が無料になります。

詳しくは各施設へお問い合わせください。

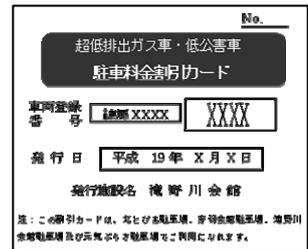


表2: 駐車料金が免除・割引される駐車場

北とびあ駐車場
赤羽会館駐車場
滝野川会館駐車場
元気ぷらざ駐車場

その2: 第52回大赤羽祭(馬鹿祭り)が開催されます

北区の4月の風物詩と言われる「大赤羽祭」(通称:馬鹿祭り)が、今年も開催されます。

第52回大赤羽祭り(馬鹿祭り)

前夜祭: 4月28日(土) 本祭: 4月29日(日)

場所: 赤羽一番街商店街

内容: パレード、バカロック踊り、赤羽駅東口特設ステージでのセミプロバンドの生演奏、
獣拳戦隊ゲキレンジャーショー、カラオケ大会

主催: 赤羽馬鹿祭り実行委員会 後援: 北区・朝日新聞・城北信用金庫



今年から、駅前広場に車いす利用者専用の観覧席が設けられます。



詳しくは、赤羽一番街商店街振興組合公式サイト <http://www.1bangai.org/top/> をご覧ください。また、3月に発行された「散歩の達人 赤羽・十条・王子」でも詳しく紹介されています。

その3：青い鳥郵便ハガキが配布されます

重度の身体障害者の方及び重度の知的障害者の方で希望される方に、通常の郵便ハガキが無料で配布されます。

青い鳥郵便ハガキの無料配布

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。

配布ハガキ：通常の郵便ハガキ（「くぼみ入り」、「無地」または「インクジェット紙」）のいずれか1種類を選択

※「くぼみ入り」は目の不自由な方が使いやすいように、ハガキの表面左下に半円のくぼみを入れ、上下や表裏がわかるようにしたハガキです。

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2日（月）～5月31日（木）

4月20日（金）以降、お住まいに郵送されます。



その4：子どもの福祉用具展が開催されます

18才未満（養護学校卒業まで）の障害のある方々を対象にした福祉用具の展示会が、今年も開催されます。

みんなおいでよ キッズフェスタで GO!GO!GO!

第6回子どもの福祉用具展 キッズフェスタ アンダー18 エイティーン

日時：2007年4月28日（土）・4月29日（日） 午前10時～午後5時

場所：TRC東京流通センター（東京都大田区平和島6-1-1）第二展示場 Eホール

- ・東京モノレール 流通センター駅 隣接
- ・JR浜松町駅（エレベーターあり）から徒歩10分
- ・お車：構内専用駐車場（¥1,000/日）

出展企業：40社以上

出展品目：車いす・衣料・コミュニケーションエイド等、20品目以上

お問い合わせ先：子どもの福祉用具展実行委員会

（有）エス・ピー・ビームス内 ながお とうない 永尾・藤内

東京都千代田区外神田2-19-15-303

TEL：03-5207-6493 FAX：03-5207-6494

詳しくはホームページをご覧ください。http://www.kidsfesta.jp/



その5:おちゃのご祭祭 2007 が開催されます

おちゃのご祭祭2007

開催日時：6月9日(土) 午前10時～午後5時

10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6:第8回東京都障害者スポーツ大会が開催されます

第8回東京都障害者スポーツ大会(兼第7回全国障害者スポーツ大会派遣選手選考会)

主催：東京都/社団法人東京都障害者スポーツ協会(Tel:03-5206-5586 Fax:03-5206-5587)

競技日程：総合開会式 5月26日(土) 午前10時～ 駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場

5/26(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場	卓球(身体・知的)、フライングディスク(身体・知的)、陸上(知的)
	ハタボウリングセンター	ボウリング(知的)
	東京都障害者総合スポーツセンター	水泳(身体・知的)
	板橋区立小豆沢体育館	バスケットボール(知的)
5/27(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場	陸上(知的)、バレーボール(知的)、フットベースボール(知的)
	東京都多摩障害者スポーツセンター	サウンドテーブルテニス(身体)
	東京都障害者総合スポーツセンター	アーチェリー(身体)、水泳(身体・知的)
	板橋区立小豆沢体育館	バスケットボール(知的)
6/2(土)	駒沢オリンピック公園総合運動場	陸上(身体・精神)、サッカー(知的)
6/3(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場	ソフトボール(知的)
	BumB 東京スポーツ文化館	車椅子バスケットボール(身体)
6/10(日)	駒沢オリンピック公園総合運動場	サッカー(知的)

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23号をお送りしました。支援室も開設5年目を迎え、障害者の皆様のご要望にお応えできる力がついてきたのではないかと自負しております。どのようなご相談にも誠意をもってお応え致しますので、お気軽に支援室をご活用ください。

* * * * *

2年間非常勤職員として一緒に仕事をしてきた大野が大学を卒業し、この春から一般企業に勤めるため、支援室から巣立っていきました。お別れするのは寂しいけれど、支援室での勤務を通じて学んだことを生かして、これからの人生を自分らしくエンジョイして欲しいです。(くるみ)

