

北区障害者地域自立生活支援室より

# 支援室だより

第26号 (2007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

“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、「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

|                          |           |       |
|--------------------------|-----------|-------|
| ● 災害時要援護者防災行動マニュアル       | ● ● ● ● ● | 1 ページ |
| ● 「はじめての一人暮らし」を開催しました    | ● ● ● ● ● | 2 ページ |
| ● パソコン講座を開催しました／ヨガ教室開催中！ | ● ● ● ● ● | 3 ページ |
| ● ネイルアート開催のお知らせ          | ● ● ● ● ● | 4 ページ |
| ● パソコン講座／パソコン相談のお知らせ     | ● ● ● ● ● | 5 ページ |
| ● 駐車禁止除外の規定が変わりました       | ● ● ● ● ● | 6 ページ |
| ● 【情報提供】国際福祉機器展          | ● ● ● ● ● | 7 ページ |
| ● 【情報提供】車いす常用者むけ健康診査     | ● ● ● ● ● | 7 ページ |
| ● 【情報提供】懸賞論文募集のご紹介       | ● ● ● ● ● | 8 ページ |

## 災害時要援護者防災行動マニュアル

北区では、7月に「災害時要援護者防災行動マニュアル」を発行しました。災害時に的確な情報入手や自力での避難が困難な高齢者や障害のある方に、災害発生時にとるべき行動について理解していただくとともに、北区民の方々に対して関心を高めていただくことを目的に作成されたもので、付録に「北区災害時要援護者名簿登録申請書兼同意書」がついています。



### 目次

地震発生！イメージしてみましょう

第1章 地震の発生

第2章 日頃の備え

第3章 援護を必要とする方のために

<付録>

「北区災害時要援護者名簿登録申請書兼同意書」（記入例つき）、防災カード

お問い合わせ先：

北区健康福祉部健康福祉課 事業調整係

電話：3908-9049 FAX：3908-6666

北区王子本町1-11-9 北区役所別館2階

視覚障害のある方のために、

「SPコード（音声コード）添付版」

「点字版」「声のテープ」があります。

## 「はじめての一人暮らし」を開催しました

8月11日（土）、25日（土）に「はじめての一人暮らし」の第2回、第3回を開催しました。第2回には、年金や手当といった収入と、一人暮らしをした場合に必要な支出について考えたり、インターネットを使って希望の賃貸物件を探す方法や、ヘルパーを頼むときの悩みなどについて話し合ったりしました。

第3回は「先輩のお話を聞こう！」と題して、実際に一人暮らしをしている北区滝野川在住の高橋幸枝さんと、世田谷区在住の佐山文信さんをお招きし、一人暮らしを始めるまでの経緯や、部屋探しなどに苦労したこと、現在の生活で大変なことや楽しいことなどをお話いただきました。この回に限って障害者の方々だけでなく、家族の方にもご参加いただきました。皆さん、活発に質問をされ、わきあいあいな雰囲気でたくさんお話ができたとは好評でした。



第3回「先輩のお話を聞こう！」の様子

Q：一人暮らしを始めるにあたって、物件探して困ったことは？

A：不動産屋を5件くらい回りました。2～3月にかけての家探しだったせいか、比較的順調に見つかったほうだと思います。

A：私は39件、不動産屋を回りました。「火の始末はできるのか」とか「家賃は払えるのか」とか聞かれましたが、嫌だとは思いませんでした。



北区滝野川在住の高橋さん



世田谷区在住の佐山さん

佐山さんは言語障害があるため、介助者に「あかさたな」を言ってもらい、目で合図して自分が言いたい言葉を選ぶことでコミュニケーションをとっています。参加者から、介助者とのコミュニケーションのとり方についての質問が多く聞かれました。

Q：介助者とのコミュニケーションは難しいですか。

A：初めから考えすぎないほうがいいと思います。実際の生活に入ると、なるようになりますよ。

A：私も考えすぎはよくないと思います。介助者に自分なりのコミュニケーションの仕方を教えていくうちに、自分も教え上手になっていくものですよ。

Q：一人暮らしをしたいと思う障害者の方々にエールをお願いします。

A：大変なこともあるけれど、一人暮らしをしてよかったと思っています。ご家族の方には、応援者になって欲しいと思います。

A：最初はできないことでも、時間をかければできるようになります。一人暮らしは楽ではないけれど、楽しいですよ。

## パソコン講座を開催しました

「スキルアップパソコン講座～デジカメ写真で遊ぼう」を8月29日（土）に開催しました。北区 IT コミュニケーションの方から、デジカメ写真を保存する記憶媒体の種類や、デジカメからパソコンへの取り込み方の説明を受けたあと、受講者の皆さんそれぞれがお持ちになったデジカメ写真を使って、うちわを作りました。

### オリジナルのうちわが手軽に作れるインクジェットプリンタ用の手作りキット



手作りうちわキット（標準サイズ：約 24cm）EJP-UWL シリーズ（白、黒、夜光の3種類）

内容物：A4サイズ光沢ラベル2枚、うちわ骨1本、テストプリント用紙2枚

発売元：エレコム株式会社

適用プリンタ：インクジェットプリンタ

標準価格：税込 735 円

使用方法：

①手持ちのラベルソフトやエレコムホームページからダウンロードした無料ソ

フ

フトでレイアウトを選び、印刷する絵柄やデザインを決める。

②製品に付属のテストプリント用紙または不要な用紙を使ってテストプリントする。

③プリンタのマニュアルに従って、プリンタに用紙をセットして、絵柄を印刷する。

④うちわの骨に合わせてラベルを貼り付ける。

⑤同様に①～④の手順で裏面にもラベルを貼り付ければ出来上がり！

手作りうちわキット EJP-UWL シリーズについての詳細は、製品のホームページ

<http://www2.elecom.co.jp/paper/uchiwa/ejp-uw1/index.asp> をご覧ください。

## ヨガ教室、開催中！

9月3日（月）、ヨガ教室2007の第1回を開催しました。初回ということで、まず、「ヨガとは何か」

と「ヨガを行うときの心構え」について、講師の山脇<sup>やまわき</sup>先生のお話を聞きました。



首の体操をする参加者の皆さん

つづいて、首の筋を伸ばす体操や、座ってできる体操を行ないました。さらに、出来る範囲でヨガのポーズにも挑戦し、「ネコのポーズ」や「魚のポーズ」をやってみました。

会場が吹き抜けのホールだったため、イスに座って身体をそらしたり、



ヨガのご指導をいただいている山脇先生

マットに仰向けで寝転がったりして上を見ると空が見え、「気持ちがいい」と好評でした。

～座ってできる体操～

筋力強化運動：①空中壁押し ②足組み力入れ

有酸素運動：①椅子歩行 ②椅子ステップ

ストレッチ：胸の筋肉伸ばし

3



この日の最後は仰向けで大の字に寝るポーズ

## ネイルアート開催のお知らせ

今年も、障害者福祉センターで開催される障害者作品展に合わせて、大好評のネイルアートを開催します。

# ネイルアート

12月8日（土）の障害者作品展のブースにて、ネイルアートを実施します！  
いつもとは少し違った爪のオシャレをしてみませんか？

日時：12月8日（土） 11：00～15：00（参加費無料）

（10：00～ 受付を行います。）

場所：障害者福祉センター1階 支援センターきらきら

講師：山野美容芸術短期大学

対象：北区在住・在勤・在学の身体障害者手帳および愛の手帳をお持ちの方

定員：30名

当日の流れ：①直接会場へお越し下さい。

事前のお申し込みは、  
必要ありません。

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。）

## 軽度発達障害相談のお知らせ

毎月第1、第3月曜日（祝日を除く）に「軽度発達障害相談」を行なっています。

悩んでいないで、相談しよう！

# 軽度発達障害の相談をお受けします

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）

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

時間：午後1時～5時の間でご予約ください。お1人1回60分

完全予約制

（ご希望日の1週間前までに電話 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専門スタッフが対応します。

相談日：10／1（月）、15（月）

11／5（月）、19（月）

12／3（月）、17（月）

※変更の可能性あり。詳しく  
はお問い合わせください。

## パソコン講座のお知らせ

今年度最後の「スキルアップパソコン講座」を12月15日（土）に開催します。

# スキルアップパソコン講座

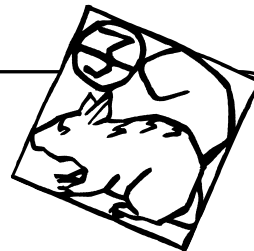
～年賀状をつくろう～

日時：12月15日（土）13:00～16:30

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：北区に在住・在勤・在学の身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちの方で、キーボードを使用して文字入力ができる方。



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。

講座の内容：年賀状の作成、宛名書きの方法など

定員：6名（応募者多数の場合は抽選）

受講料：無料

お申込：電話またはFAX（3905-7226）にて12月10日（月）までにお申し込み下さい。

※氏名、住所、電話番号、障害の状況、年齢

## パソコン相談のお知らせ

パソコン相談はひきつづき毎週土曜日に行なっております。パソコンソフトの使い方でわからないことがございましたら、ぜひご相談ください。講座ではありませんので、ご注意ください。

# 障害者 パソコン相談

予約制

日時：毎週 土 曜日（祝日を除く）

13:00～13:50 14:00～14:50 15:00～15:50 16:00～16:50

1回50分以内、各回

1名ずつ（1日4名）

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

対象ソフト：ワード、エクセル、画面読み上げソフト等

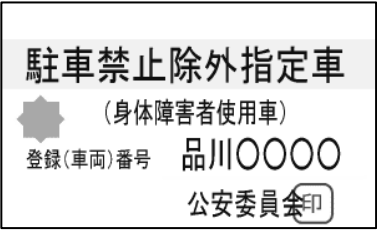
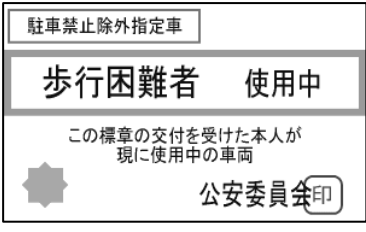
※お電話かFAX（3905-7226）、またはEメール

（peernet@ma.kitanet.ne.jp）で、ご相談内容をお知らせの上、ご来室ください。

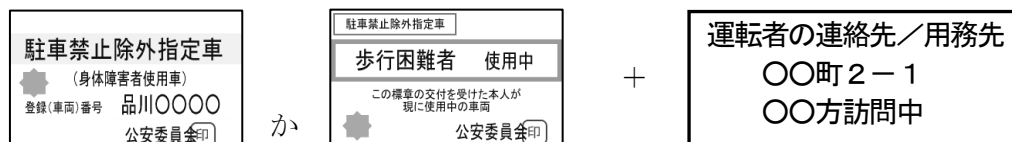
手話通訳をご希望の方は、  
3日前までにご予約ください。

## 駐車禁止除外の規定が変わりました

いままで駐車禁止の除外は、身体障害者などの本人や家族などが運転する特定の車両に対して実施されていましたが、8月1日から、身体障害者などの本人が現に使用中の車両が対象となることになりました。

| ～いままで～（使用期限まではそのまま使えます）                                                                                                                   | ～8月1日から～                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>本人や同居家族が運転する車のナンバーを登録して、その車だけが駐車禁止除外の適用を受けていました。</p> |  <p>本人がもらう「身体障害者等用除外標章」を提示すると、その人が利用しているすべての車を駐車禁止除外の適用とすることができます。</p> |

運転者が車両を離れる場合は、標章とともに、運転者の連絡先や用務先をわかりやすく書いた紙（標章と同じ大きさ）を、前面ガラスの見やすい場所に置いてください。



### 申請方法

お住まいの地区を管轄する警察署の交通課へ行って、申請書を提出してください。北区の警察署は以下の表のとおりです。1週間ほどすると連絡が来ますので、もう一度印鑑を持って警察署へ行き、交付を受けてください。代理の方が行く場合は委任状が必要です。

申請の際に必要なもの：3ヶ月以内に発行された住民票、身体障害者手帳、印鑑。

※申請者が未成年者、知的障害者、精神障害者の場合、原則として申請者の親権者、配偶者、三親等以内の血族や姻族を申請代理人とすることができます。その場合は申請者との続柄が確認できる書類が必要です。

| 北区の警察署 |                           |                   |                                                  |
|--------|---------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|
|        | 住所                        | 電話番号              | 管轄地区                                             |
| 赤羽警察署  | 〒115-0043<br>北区神谷 3-10-1  | 3903-0110<br>(代表) | 赤羽、赤羽北、赤羽南、赤羽西、赤羽台、岩淵、西が丘、神谷、浮間、志茂、桐ヶ丘           |
| 王子警察署  | 〒114-0002<br>北区王子 3-22-22 | 3911-0110<br>(代表) | 王子（飛鳥山公園地を除く）、豊島、堀船、岸町、王子本町、十条台、上十条、十条仲原、中十条、東十条 |
| 滝野川警察署 | 〒114-0024<br>北区西ヶ原 2-4-1  | 3940-0110<br>(代表) | 滝野川、西ヶ原、栄町、上中里、中里、昭和町、田端、東田端、田端新町、飛鳥山公園地         |

上肢、下肢に障害のある方  
だけでなく、視覚障害、聴覚障害、知的障害、精神障害のある方でも適用となる場合があります。

詳しくは各警察署、または、警視庁駐車対策課駐車対策第一係  
TEL：3581-4321（代表）にお問い合わせください。警視庁のホームページでも、対象となる障害区分や障害の級別など、詳細を確認できます。

<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/kotu/jogai/jogai.htm>



## 情報提供

### その1: 国際福祉機器展が開催されました

10月3日(水)～5日(金)に東京ビックサイトで第34回国際福祉機器展(国内外15ヶ国1地域の580社・団体が出展)が行われ、25,000点もの福祉機器が展示されました。支援室の職員が実際に会場に行って様々な情報を集めてまいりましたので、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。支援室では2007年度版福祉機器カタログも購入しました。ご利用ください。

#### 国際福祉機器展 H.C.R. 2007 最新福祉機器カタログ集



国内291社 海外54社の  
最新福祉機器情報1,700点を掲載。  
A4判: 約330ページ(カラー)  
価格: 1,000円(税込、送料別)  
発行: 2007年9月14日  
詳しくは <http://www.hcr.or.jp> をご覧ください。

## 次回予告

第35回

国際福祉機器展

H.C.R.2008

会期: 2008(平成20)年

9月24日(水)～26日(金)

会場: 東京ビックサイト

東展示ホール

### その2: 車いす常用者むけ健康診査のお知らせ

車いす常用者のための健康診査(無料)が北療育医療センターで開催されます。

## 身体障害者(車いす常用者)健康診査

対象: 北区内在住で、18歳以上の常時車イスを使用する在宅の身体障害者の方

期間: 平成19年11月12日(月)～平成20年2月29日(金)

場所: 都立北療育医療センター 費用: 無料

内容: 問診、身体測定、理学的検査、血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査、エックス線直接撮影など

お申し込み方法: 電話、ハガキまたはファクスで、健康いきがい課健康増進係にお申し込みください。

ハガキまたはファクスの場合は、「身体障害者健診希望」とお書きのうえ、住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号を明記してください。

※昨年度受診された方には健康いきがい課健康増進係から封書で申込用紙が届きます。

申し込み締め切り: **10月12日(金)**(当日消印有効)

お問い合わせ・お申し込み先: 〒114-8508(住所不要) 健康いきがい課 健康増進係  
(北区役所第四庁舎2階)

TEL: 3908-9016 FAX: 3905-6500

実際に受診する日時など、詳しくは申し込まれた方に送られる「お知らせ」をご覧ください。

### その3：懸賞論文募集のご紹介

福祉の現場で感じたこと、考えたことを文章にして懸賞に応募してみませんか。

# (財)愛恵福祉支援財団主催 「豊かな福祉社会を創るために」懸賞論文募集

福祉ビッグバンの時代といわれる今、

私たち一人ひとりが支え合う社会の創造が求められています。

福祉・介護の現場での体験を社会にアピールし、

そこに関わる人々を応援する目的でこの懸賞論文は企画されました。

**対 象**：都内に在住・在勤・在学の方

(1) 学生の部：中学生以上

(2) 専門職の部：高齢者、障がい児・者福祉施設および在宅福祉現場で働く方

(3) 一般の部：高齢者、障がい児・者介護に関する体験を持つ方

**テーマ**：「高齢者、障がい児・者との出会い」「ここに響いた体験」など、  
高齢者、障がい児・者福祉の現場で感じたこと、考えたこと。

**賞**：最優秀賞（各部1点、賞状と副賞5万円）

優秀賞（各部3点、賞状と副賞2万円）

佳作（若干名、賞状と副賞1万円）

応募者全員に記念品贈呈

**申込方法**：A4版400字詰め原稿用紙2枚以上5枚まで、横書き。ワープロ、手書き共可。

表紙に、氏名（ふりがな）、住所、電話番号、都内在住者以外は学校・勤務先の所在地、  
この懸賞論文を知ったきっかけ、学生の方は学校名・学年、専門職の方は所属団体・  
担当業務、一般の方は職業等を明記して、郵送またはFAXで送付してください。

**応募締切**：10月31日（水）（必着）

**お問い合わせ**：（財）愛恵福祉支援財団 東京YMCA「懸賞論文募集」係

**応募先**

〒135-0016 江東区東陽2-2-20

電話：03-3615-5568 FAX：03-3615-5578

E-mail：kaiin@tokyo.ymca.or.jp

<http://tokyo.ymca.or.jp/sonota/ronbun/2007chirashi.pdf>



### 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25号をお送りしました。8月は記録的な猛暑で、全国的に熱中症でお亡くなりになる方が大勢いらっしゃいました。皆さん、無事に夏を乗り切られたでしょうか？ 暑いうちは外出もままならなかったと思いますが、お出かけしやすい秋には、ちょっとした相談でもかまいませんので、気兼ねなく支援室にお立ち寄りください。お電話でのご相談もお待ちしております。

\* \* \* \* \*

8月28日（火）には6年ぶりに全国で皆既月食が見られるはずでしたが、東京は雷雨になってしまい、残念でした。9月25日（火）の中秋の名月は、きれいなお月様が出ていましたね！ 皆さん、お月見にはお団子、月餅、それとも月見酒ですか？（くるみ）

