

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第28号 (2008年2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、「ろくせいな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

- 来年度の支援室主催行事に対するご意見大募集! 1ページ
- 住宅改修調査報告 2～3ページ
- 視覚障害者向けパソコン講座を開催します 4ページ
- ネイルアート／障害理解教育への講師派遣 5ページ
- ヨガ講座全7回終了 6ページ
- 【情報提供】taspo (タスポ) のお知らせ 7ページ
- 【情報提供】東京都心身障害者扶養共済制度のご案内 8ページ

来年度の支援室主催行事に対するご意見大募集!

平成19年度もあと2ヶ月たらずで終わろうとしてします。支援室では今年度もさまざまな行事を主催してまいりましたが、来年度も障害者の皆様のお役に立つ行事を数多く開催したいと思っております。つきましては、皆様の生の声を出来るだけ反映してまいりたいと思いますので、支援室主催の行事に関するご意見・ご要望がございましたら、どんなことでも結構ですので、ぜひ、支援室までお聞かせください。たくさんのご意見・ご要望をお待ちしております。

平成19年度支援室主催行事	
7月28日、8月11日、25日	はじめての一人暮らし
8月29日、12月15日、3月8日	スキルアップパソコン講座
9月～12月第1、3月曜 (祝日を除く)	ヨガ教室
12月8日	ネイルアート
毎週土曜 (予約制)	パソコン相談
隔週月曜 (予約制)	軽度発達障害相談

住宅改修調査報告

身体に障害のある方が、いま住んでいる家が住みづらくなってきたので改修したい等といった時のために、身体に障害のある方を対象とした身体障害者住宅設備改善費の助成制度があります。そこで、支援室では、北区をはじめとして都内で住宅改修の制度を利用して実際に住宅改修を行っている方のお宅に伺い、具体的にどのような過程を経てどのような改修をしているのかということを知るための事例調査を行っています。今回は、現在までに調査に協力していただいたお宅の中から3件の事例について紹介したいと思います。

身体障害者住宅設備改善費の助成についての概要は、以下のとおりです（北区発行「障害者福祉のしおり（平成19年度版）」より抜粋）。

身体障害者住宅設備改善費の助成

内容：身体に障害のある方に手すりの取り付け、段差の解消、滑り止め防止および移動の円滑化のため床または通路面の材料の変更、引き戸等への扉の取り替え、玄関等の住宅設備改善費を助成します。費用の1割を負担していただきます。必ず事前にご相談下さい。

種 目	対 象 者
小規模改修	①学齢児以上 65 歳未満で、下肢又は体幹に係る障害の程度が1・2・3級の方 ②補装具として車いすの交付を受けた内部障害者 ただし、特殊便器への取り替えについては上肢機能障害1・2級の方
中規模改修	① 学齢児以上 65 歳未満で、下肢又は体幹に係る障害の程度が1・2級の方 ② 補装具として車いすの交付を受けた内部障害者
屋内移動設備	① 学齢児以上、歩行ができない状態であり、上肢、下肢又は体幹に係る障害の程度がいずれか1級の方 ② 補装具として車いすの交付を受けた内部障害者

事例1

☆都営住宅に天井走行リフトを設置した事例☆

居間、寝室、トイレ、浴室にリフトレールを通してあります。既存の部屋を改修したため、梁等がリフトのレールの邪魔になっているのでリフトのかけかえをして移動します。改修当時はリフトのレールを直接天井に取り付けることができなかったため、柱で支える方式のリフトを導入しています。現在の制度では直接天井に取り付けるリフトも利用できるようになったそうです。

住宅タイプ		都営住宅
住所		北区
改修年		2001 年
改修内容		天井走行リフトの設置
改修費用	全額	約 450 万円
	自己負担額	約 160 万円



天井走行リフト



リフトのかけかえ場面

事例2

☆一戸建て住宅新築時に天井走行リフトを設置した事例☆

居室からトイレ、浴室へ一本のレールで移動できるようになっています。新築時に計画をしているので設計上の融通が利くため、天井走行リフトの動線が簡単になっていて移動しやすいつくりになっています。住宅改修の経緯として、業者に自分のイメージを伝えるのが難しいという意見が聞かれました。

住宅タイプ		一戸建て
住所		足立区
改修年		1998 年
改修内容		天井走行リフトの設置
改修費用	全額	約 118 万円
	自己負担額	約 13 万円



天井走行リフト

事例3

☆建売一戸建て住宅新築時に階段昇降機を設置した事例☆

建売住宅でしたが、建築前だったのである程度までは希望を言うことができたそうです。改修については、業者をどうやって選んだらいいのかわからないといった意見が聞かれました。豊島区では現在は新築の住宅には補助が付かないのですが、新築で補助の付く最後のケースとして補助制度が利用できたそうです。

住宅タイプ		一戸建て
住所		豊島区
改修年		1997 年
改修内容		階段昇降機の設置
改修費用	全額	約 100 万円
	自己負担額	0 円(全額補助)



階段昇降機

まとめ

区によって制度の内容が異なるため補助金の額や利用可能回数も変わってくるので、自己負担額はそれぞれの事例で異なっています。いざ住宅改修をしたいと思っても何をすればいいのかわからないといった意見や、業者をどうやって選んだらいいのかわからないといったような意見が聞かれ、住宅改修に至る過程での困難な点がわかってきました。

支援室では引き続き住宅改修調査を続けていきますので、続報をお待ち下さい。



身体障害者住宅設備改善費の助成についてのお問い合わせ先：

北区健康福祉部障害福祉課

王子障害相談係 電話：03-3908-9081 FAX：03-3908-5344

赤羽障害相談係 電話：03-3903-4161 FAX：03-3903-0991

滝野川障害相談係 電話：03-3915-0134 FAX：03-3915-4119

視覚障害者向けパソコン講座を開催します

今年度最後のスキルアップパソコン講座を、視覚障害者の方を対象に開催します。普段からパソコンを使ってインターネットを利用していても、「もっと便利に使える方法があるはずだ!」と思っていませんか? この機会に、ぜひインターネットをもっと楽しむ方法を学んじましょう!

視覚障害者パソコン講座

～インターネットをもっと活用しよう!～

日時: 3月8日(土) 13:30～16:00

場所: 北区障害者福祉センター2階洋室

うちだともや
講師: 内田智也氏(筑波大学附属視覚特別支援学校教諭)

対象: 北区に在住・在勤の**視覚障害者**の方(家族等の同伴可)で、
キーボードを使用して文字入力ができる方。

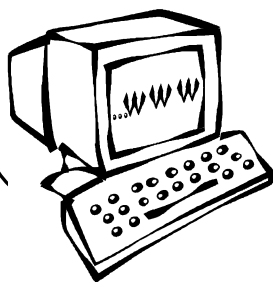
内容: 音声ソフトを活用して、インターネットをより楽しむ方法を学びます。

定員: 5名(応募者多数の場合は抽選)

受講料: 無料

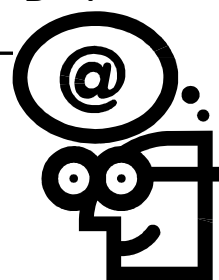
お申込み方法: 電話かFAXにて自立生活支援室までお申し込みください。

↳ ①氏名、②住所、③電話番号、④障害の状況、⑤年齢を
お書き下さい。



03-3905-7226 (電話・FAX共通)

申込み〆切: 2月29日(金)まで



パソコン講座～年賀状を作ろう～を開催しました

12月15日(土) 13:00～16:30、障害者福祉センター2階の洋室で「スキルアップパソコン講座～年賀状を作ろう～」を開催しました。ワード2002の「はがき文面印刷ウィザード」機能を使って文面を作成したり、エクセルの住所録データを活用して宛名を印刷したりしました。

「はがき文面印刷ウィザード」は、ワードのメニューから[ツール(T)]～[はがきと差し込み印刷(E)]～[はがき印刷(J)]の順に選択すると利用できます。



ヨガ講座全7回終了

9月から毎月第1、3月曜日（祝日を除く）に開催してまいりましたヨガ講座が、12月17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もご好評をいただき、90%の方が、ヨガ講座の内容をご家庭でも実践なさっていらっしゃるそうです。全7回の主な内容は、以下のとおりです。

「健康講座ヨガ～YOGA～ 2007」 全7回プログラム

回数	哲学	行法
① 9/3	ヨガって、なあに	座ってできる体操（筋力強化運動、有酸素運動、ストレッチ）
② 10/1	笑うカオには福きたる	ペアで行うハンド・ヒーリング 足裏刺激法
③ 10/15	ヨガの元気学▽▼ヨミガエル・ミチガエル・ワカガエルそして元ガエル△▲	手作り3種の毒消し飲み物▽▼しいたけスープ、 うめしょうばんちゃ 第一大根湯、梅 醤 番茶△▲
④ 11/5	呼吸法基本編 ～人間にとって呼吸とは何か？	呼吸法基本編 ～意識的に呼吸をするとカラダはどう動くか？
⑤ 11/19	生命と生活 ～ヨガを生活に活かす	ヨガによる腰痛・背痛解消法 ～腰椎の働き・動作&手足の指との関係
⑥ 12/3	人工法と自然法の物さし	眼の呼吸ストレッチ
⑦ 12/17	脳内喜びホルモンとヨガ	リラクゼーション&シャバアーサナ（くつろぎのポーズ）

☆☆☆参加者の皆様の声☆☆☆

できれば週一回やりたい

みんなにヨガを知ってもらいたい

年1回ではなく、2回くらいやって欲しい

無理のない回数・時間帯で、気に入っていました。寝起きや少しの暇をみて、呼吸法をしています。何か得した気持です。本当にありがとうございました。



最終回、揃ってヨガのポーズをする講師のお二人（右から武藤先生、山脇先生）と参加者の皆さん

支援室では、来年度もヨガ講座を開催する予定です。曜日や時間、内容等にご希望がありましたら、支援室までおよせください。

ネイルアートを開催しました

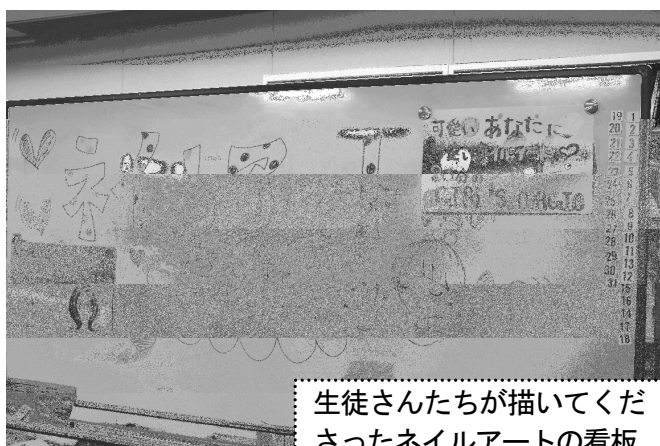
12月3日(土) 11:00~16:00、障害者作品展の一環として、山野美容芸術短期大学美容福祉学科の先生・生徒の皆さんのご協力のもと、ネイルアートを開催しました。今年も大勢の方にご参加いただき、大好評でした。



山野美容芸術短期大学のホームページ:

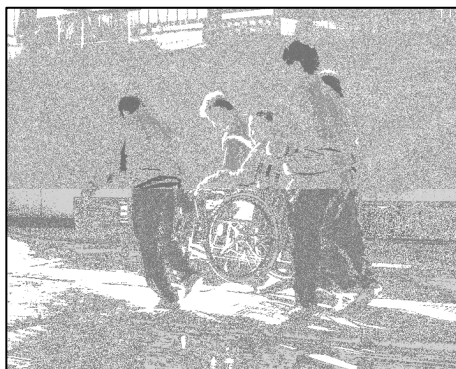
<http://www.yamano.ac.jp/>

←大盛況のネイルアートの様子



障害理解教育への講師派遣

1月21日(月)、24日(木)、紅葉中学校2年生の障害理解教育にご協力させていただきました。生徒の皆さんには車いす体験とアイマスク体験をしていただきました。



四人がかりで車いすを持ち上げる体験



体育館の入口のスロープを自走で降りる体験

支援室では、今年度、のべ15校の小・中・高校の障害理解教育に講師を派遣し、車いす体験やアイマスク体験の他、障害者へのサポートや地域での支援について、お話しさせていただきました。





情報提供

その1:taspo(タスポ)のお知らせ

未成年者の喫煙を防止するため、今後、自動販売機でたばこを買う際に成人であることを確認するためのICカード「taspo(タスポ)」が必要となります。
東京都では2008年2月から申し込み開始、7月から稼働開始になります。

「タスポ」申込方法

1. 申込書を用意する：申込書は、たばこ販売店などに設置してある「申込書キット」に同封されています。「タスポ」ホームページからもダウンロードできます (<http://www.taspo.jp/>)。
2. 本人確認用の書類を用意する：次のうちのいずれか一つのコピーと、顔写真を用意します。
 - ・運転免許証、各種健康保険証、住民基本台帳カード（写真付）、各種年金手帳、各種福祉手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）、外国人登録証明書、住民票（写し）
 - ・本人の顔写真：縦45mm×横35mm（パスポートサイズ）の、最近3ヶ月以内に撮影した写真（正面、無帽、サングラス無し、マスク無し、無背景）
3. 申込書に記入し、郵送する：申込書に必要事項を記入のうえ、所定の位置に「顔写真」と「本人確認用の書類のコピー」を貼り、「申込書キット」に同封されている返信用封筒に入れて投函します。
「タスポ」ホームページからは申込用封筒宛名ラベルがダウンロードできます。切手は不要です。
4. 「タスポ」カードは配達記録郵便で届きます。発行手数料・年会費は無料です。

たばこの買い方

☆現金で購入の場合：（1）現金を投入する。（2）商品を選んでボタンを押す。（3）「タスポ」をカード読み取り部にタッチする。成人識別が行われ、購入が完了します。

☆電子マネーで購入の場合：（1）あらかじめ「タスポ」にお金の情報にチャージしておく。（2）商品を選んでボタンを押す。（3）「タスポ」をカード読み取り部にタッチする。成人識別と代金決済が同時に行われ、購入が完了します。

「タスポ」のチャージの仕方

- （1）チャージボタンを押す。（2）現金を投入する。（3）「タスポ」をカード読み取り部にタッチする。
- （4）もう一度、チャージボタンを押す。これでチャージが完了です。

「タスポ」に関するお問い合わせ先：社団法人日本たばこ協会 taspo 運営センター taspo ダイヤル

受付時間：9：00～17：00（土、日、祝日をのぞく）※紛失・盗難のお問い合わせは24時間受付。

フリーダイヤル：0120-222-180（通話料無料） 【携帯電話等からは0570-012-340（通話料有料）】

視覚に障害のある方へ

視覚に障害のある方には、社会福祉法人東京ヘレン・ケラー協会が、申込ガイド（点字版）、タスポ会員規約・ピデルサービス利用規約（点字版）、申込書キットをセットにしてお送りします。ご希望の方は、下記へお問い合わせください。

社会福祉法人東京ヘレン・ケラー協会：

〒169-0072 東京都新宿区大久保3-14-4 毎日新聞社早稲田別館内 Tel：03-3200-1310

その2:東京都心身障害者扶養共済制度のご案内

東京都心身障害者扶養共済制度とは、障害のある方を扶養している保護者が毎月掛け金を納めることで、保護者が亡くなった後、一定額の年金が、終身で、障害のある被扶養者に支給される任意加入制度です。4月1日（火）から実施され、2月1日（金）から申込受付が始まります。

支給される年金額は1口あたり **2万円** です。

加入要件

1. 心身障害者の保護者であること。
2. 都内に住所があること。
3. 加入年度の初日（4月1日）現在65歳未満であること。
4. 特別な疾病や障害がないこと。

障害者の範囲

1. 知的障害のある方。
2. 身体障害者手帳1級から3級に該当する障害のある方。
3. 精神または身体に永続的な障害があり、その障害の程度が(1)(2)と同程度と認められる方。

1口あたりの掛け金	
加入時の保護者の年齢	月額
35歳未満	9,300円
35歳以上40歳未満	11,400円
40歳以上45歳未満	14,300円
45歳以上50歳未満	17,300円
50歳以上55歳未満	18,800円
55歳以上60歳未満	20,700円
60歳以上65歳未満	23,300円

お問い合わせ先: 東京都福祉保健局自立生活支援課 電話: 03-5320-4148 FAX: 03-5388-1408

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28号をお送りしました。今年度も残すところあと2カ月あまりです。今年度もたくさんの新たな出会いを経験させていただきました。ずっとお一人で悩んでいた方がご相談にいらして、「とにかく誰かに聞いて欲しかった」とおっしゃるのを聞くと、相談業務をやっていてよかった……と心から思います。誰かに話すだけで、負担が軽くなることもあります。お気軽に支援室にご相談ください。

* * * * *

2月3日の節分に北区でも雪が降りました！ 豆まきの豆や太巻きを買いに行こうと思っていたのに、一日中降り続いたせいで出掛けられず、今年は節分の行事が出来ませんでした（涙）。前日までに準備しておけばよかったなーと反省しきり。来年は気をつけます！ 翌日、支援室へ出勤する途中に、あちこちで雪だるまを見かけました。大きいのも小さいのも、あまり丸くないのもあって、面白かったです。ちょっと黒っぽいのもあったかなー（笑）。暦の上では春でも、まだまだ寒い日が続きます。皆様、風邪やインフルエンザなどには十分ご注意ください。

（くるみ）

