

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第30号 (2008年6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: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

- 事業所調査報告書、ただいま作成中 1ページ
- ヨガ教室開催中 2ページ
- 2008年度版「東京の福祉保健」/山崎泰広氏の本 3ページ
- コミュニティバスのモデル運行が始まりました 4ページ
- 【情報提供】携帯電話でトイレの場所が検索できます 5ページ
- 【情報提供】らくらくおでかけネット 6～7ページ
- 【情報提供】バリアフリーエキスポが開催されます 8ページ

事業所調査報告書、ただいま作成中

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、今年も作成中です。北区内で居宅介護サービスを行っている100ヶ所あまりの事業所に、4月初め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。6月末の完成を目指して冊子にまとめる作業を進めておりますので、今しばらくお待ちください。

今年の改良点といたしましては、「諸般の事情があつて支援費は使えない」「支援費で使える時間数では足りない」などの理由で、自費でサービスを受けたいという方々のご要望にお応えし、自費の場合の料金を詳しく調査いたしました。

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にも掲載します。昨年1年間で、事業所の数が激減しています。大手の会社が支所を統廃合していますし、小規模な事業所の閉鎖も相次いでいるようです。昨年度の「居宅介護事業所報告書」をお持ちの皆様も、ぜひ今年度版で最新の情報をご確認ください。

ヨガ教室開催中

6月2日(月)、午後2時～3時半に、今年度のヨガ教室の第1回を開催しました。昨年度もご参加いただいた方に加え、今回から新たにヨガを始めようという方にもいらしていただき、和気あいあいの雰囲気の中で行われました。1時間半の中で、「ヨガ」の哲学についてのお話と、実際に体を動かす実習とを交互に行いました。

第1回のお話

☆「ヨガとは何か：YOGA=結ぶ。カラダ、呼吸、ココロを自然な状態にすること。

☆ヨガのポーズ（アーサナ）を行うときの心構え

- ・無理しない。無駄しない。長く続ける。
- ・呼吸と動作と意識を一致させる。
- ・痛いけど気持ちがいいという感覚を味わいながら行う。

☆人間の四つの身心状態

- ・上実下実な状態：やる気に溢れているものの、必要以上に力が入りすぎて空回りしがち。
- ・上虚下虚な状態：下半身、上半身ともに力が抜けていて、エネルギーが足りない。
- ・上実下虚な状態：頭の中は否定的なのに、改善するパワーが湧いてこない。自己嫌悪に陥りやすい。
- ・上虚下実な状態：背筋がすっと伸び、上半身の力を抜いた理想的な状態。



ヨガについてお話しする山脇先生



手を組んで手首を回します



背中を丸めておへそを見ます



ネコのように体をそらします

後期日程が決定しました！

●日程：後期全5回

9月			10月	
8日(月)	22日(月)	29日(月)	6日(月)	20日(月)

●時間：14:00～15:30

ヨガってなんだろう

ヨガってやってみたいけど、難しそう

と思っているあなた、ぜひご参加ください！

参加お申込みの期間等、詳しくは次回の“支援室だより”でご案内いたします。

コミュニティバスのモデル運行が始まりました

北区では、誰もが安心して移動できるまちづくりを進めるため、4月27日(日)からコミュニティバスのモデル運行を開始しました。

ルート

王子・駒込ルート:

王子駅前(北とぴあ前)を起点に、障害者福祉センター、新中央図書館、北区役所をめぐって、飛鳥山公園、滝野川会館を通り、駒込駅で折り返して、王子駅前へ戻ります。

田端循環ルート:

JR駒込駅を起点に、田端区民センター、JR田端駅、滝野川福祉保健センターをめぐって、JR駒込駅へ戻ります。

乗り継ぎができるバス停: 旧古川庭園、滝野川福祉保健センター、JR駒込駅

詳しい路線図は、コミュニティバスのチラシ、または、下記のホームページをご覧ください。

http://www.city.kita.tokyo.jp/docs/inform/278/atts/027870/attachment/attachment_1.pdf

運行時間

おおむね朝7時から夜7時30分(20分間隔)で、平日、土、日、祝日とも同じダイヤで運行します。

詳しい時刻表は、コミュニティバスのチラシ、または、下記のホームページをご覧ください。

http://www.city.kita.tokyo.jp/docs/inform/278/atts/027870/attachment/attachment_2.pdf

料金

1回100円。大人も子供(小学生)も同じ料金です。1日乗車券(300円)、回数券(11枚つづり、1,000円)、定期券(1ヶ月3,000円)もあります。

☆コミュニティバス車いす利用者情報☆

- ・コミュニティバスはノンステップバスです。車いすの方もお気軽にご利用ください。
- ・小型バスのため、一度に乗車できるのは車いす1台のみとなります。
- ・車いす利用者、介助者とも料金は1人100円(2人で200円)です。



→ 王子駅前(北とぴあ前)のコミュニティバス乗り場。北区のマークとピンク色のバス停がコミュニティバス乗り場の目印です。



← 障害者福祉センター前のコミュニティバス乗り場と国際興業バス乗り場。後ろに写っているのがコミュニティバスです。

2008年度版「東京の福祉保健」を入手しました

東京都福祉保健局が年1回発行している広報誌「東京の福祉保健」が4月1日に発行されました。支援室では冊子版(A4版85ページ)とテープ版(90分テープ2本)を入手しております。ご利用になられたい方は、支援室(Tel&Fax:3905-7226)までご連絡ください。

2008年版「東京の福祉保健」



東京の福祉・保健・医療の現状と主な施策を説明した冊子。

毎年4月発行。無料配布。都内の公立図書館で閲覧可。

配布場所：都庁受付、都庁第1本庁3階北側・都民情報ルーム、
都庁第1本庁舎22階南側・福祉保健局広報係、
都内の市区町村の関係窓口など。

東京都福祉保健局のホームページでもご覧いただけます。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/soumu/2008sya/0000.html>

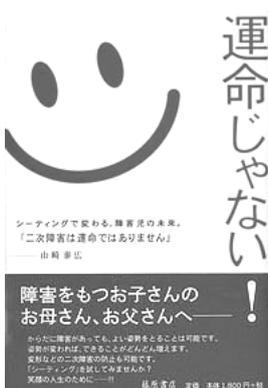
お問い合わせ先：福祉保健局総務部総務課広報係

TEL：03-5320-4032 FAX：03-5388-1400

山崎泰広氏の著書が出版されました

以前、支援室が主催した「シーティング講座」の講師をしてくださった山崎泰広氏の著書「運命じゃない！ シーティングで変わる障害児の未来」が出版されました。

運命じゃない！ シーティングで変わる障害児の未来



著書：山崎泰広

出版社：篠原書店

ISBN：978-4-89434-606-2

発行年月：2008年5月

サイズ：244ページ 19cm

価格：1,890円

山崎氏ご自身の言葉
(山崎氏のホームページより)

<http://www.markyamazaki.com/>

「運命じゃない！」というタイトルは私がシーティングセミナーでいつも使っている言葉です。変形をはじめとする二次障害は「障害を持って生まれた運命だからしょうがない」のではなく、適切な車いすの設定とシーティング、そして日常の姿勢を考慮することで防止することが可能なことを、ひとりでも多くの障害を持つ方とご家族に伝えたい。そんな気持ちでこの本を書きました。この本が障害児(者)の二次障害の防止につながり、残存機能を最大限に発揮して元気で活動できる方が増えることを心から願っています。

目次

- 序章 実は運命じゃなかった障害児の二次障害の発生
- 第1章 障害児のからだ：よい姿勢と悪い姿勢、二次障害の防止
- 第2章 車いすとシーティングで変わる：変形・拘縮・脱臼・緊張への対応
- 第3章 シーティングで人生が変わった子どもたち11人の成功例紹介
- 第4章 子どもたちの未来のために必要な変化

全国の書店、
インターネット書店で
購入可！



情報提供

その1: ご存じですか「らくらくおでかけネット」

最近では JR、地下鉄の各駅のバリアフリー化が進み、車いすでもお出かけしやすくなりました。しかし、まだすべての駅にエレベーターがあるわけではないので、乗り換えの駅や目的地の駅でエレベーターがなく、不便な思いをすることもあります。そこで、お出かけ前にインターネットの「らくらくおでかけネット」で、駅の情報をチェックしてみることをお勧めします。「らくらくおでかけネット」を使えば、各駅のバリアフリー情報を入手できるだけでなく、車いすで利用しやすい経路を検索することができます。

「らくらくおでかけネット」: <http://www.ecomo-rakuraku.jp/rakuraku/index/>

たとえば、王子駅から新宿駅に行く場合、所要時間が短い経路を選択すると、東京メトロで王子駅から駒込駅まで行って、JR 山手線に乗り換えるのがよいとされることが多いでしょう。「らくらくおでかけネット」でも、最初は所要時間の短い「駒込駅での乗り換え」が出てきます。

「王子から新宿」の検索結果（通常の順番）

王子 → 新宿【出発日：2008年X月XX日（○曜日）】

車いすで利用しやすい順番

経路 1

所要時間：27分（乗車19分 他8分）
 乗換回数：1回 距離：10.8km
 片道運賃：320円 定期運賃：1ヶ月11,370円 3ヶ月32,410円

料金	時間	経路	駅・ターミナル情報	車いすでの利用情報
160円	4分	□王子	東京地下鉄 王子  	地上出入口 →改札  利用情報 改札 →ホーム 
		1駅	東京メトロ南北線	
160円	15分	○駒込	東京地下鉄 駒込  	駅情報 HP 駅案内図 ホーム →改札  利用情報
		○駒込	東日本旅客鉄道 駒込 	駅情報 HP 駅案内図 改札 →改札  利用情報
		6駅	JR 山手線内回り	
		□新宿	東日本旅客鉄道 新宿    	駅情報 HP 駅案内図 ホーム →改札  利用情報 改札→ 地上出入口 

しかし、東京メトロの駒込駅と JR 駒込駅はかなり離れていて、道路を渡っていかなければならないうえ、JR 駒込駅は改札からホームへのエレベーターがなく、車いすでの乗り換えは面倒です。

そこで、「車いすで利用しやすい順番」のボタンを押して検索しなおすと――

車いすで利用しやすい順番

「王子から新宿」の検索結果（車いすで利用しやすい順番）

王子 → 新宿【出発日：2008年X月XX日（○曜日）】

経路 1

所要時間：29分（乗車19分 他11分）

乗換回数：1回 距離：13.6km

片道運賃：210円 定期運賃：1ヶ月6,300円 3ヶ月17,950円

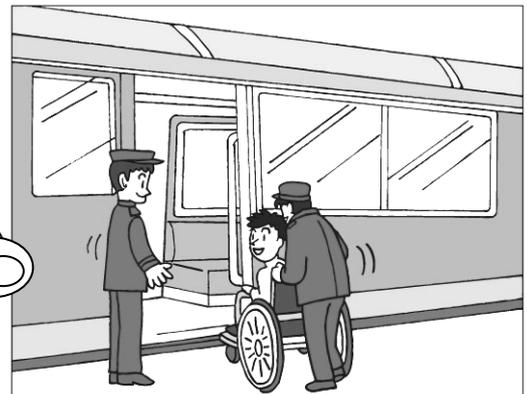
通常の順番

料金	時間	経路	駅・ターミナル情報	車いすでの利用情報	
210円	5分	□王子	東日本旅客鉄道 王子 	地上出入口 →改札 改札 →ホーム 	利用情報
	1駅	JR 京浜東北・根岸線快速			
	○赤羽	東日本旅客鉄道 赤羽 	駅情報 HP 駅案内図	ホーム →ホーム 	利用情報
13分	3駅	JR 埼京線			
		□新宿	東日本旅客鉄道 新宿 	ホーム →改札 改札→ 地上出入口 	利用情報

上の図のように、エレベーターが完備されている赤羽駅での乗り換えを教えてください。所要時間も、駒込駅乗り換えと2分しか違いません。

このように、「らくらくおでかけネット」を使うと、車いすで利用しやすい乗換経路を知ることができます。ほかに、各駅の案内図やバリアフリー情報も載っていますので、おでかけ前にぜひご利用ください。

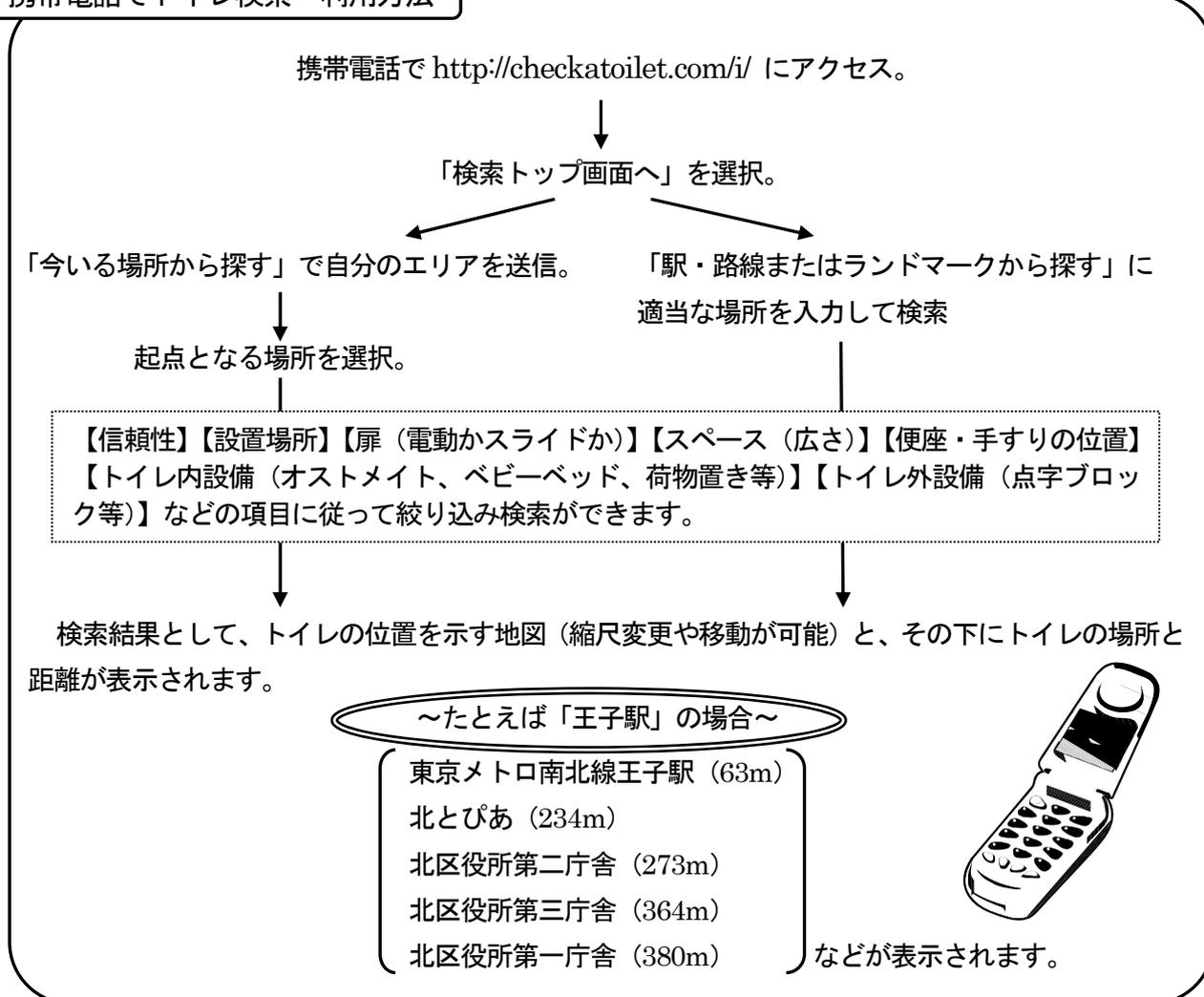
携帯電話用のモバイルサイトもあります。
インターネットのホームページからQRコードを読み取るか、携帯電話で
<http://www.ecomo-rakuraku.jp/rakuraku/mobile/>
へアクセスしてみてください。



その2:携帯電話でトイレの場所が検索できます

車いすを利用されている方なら誰でも、外出先で多目的トイレの場所がわからず苦勞した経験があると思います。携帯電話を使って、今いる場所から近くにある多目的トイレが検索できるという、画期的なサイトができました(NPO 法人 Check 運営)。

携帯電話でトイレ検索・利用方法



パソコンでも検索できます(<http://checkatoilet.com/>)。パソコンのホームページからは、QBコード(バーコード)を携帯電話で読み取って携帯サイトへいくことができます。

支援室が発行した「北区多目的トイレガイド」と合わせて活用すれば、もうトイレの心配はなし!?



その2:バリアフリーライフエキスポ2008が開催されます

2003年から開催されてきた、子どものための福祉用具のイベント「ミプロキッズフェア」が、2008年から「バリアフリーライフエキスポ 2008」の会場内に新しく生まれ変わり、7月に開催されます。全体のテーマは「そろそろ親のこと……」「親孝行」ですが、キッズゾーンもあります。

バリアフリーライフエキスポ 2008	
日時	2008年7月5日(土)、6日(日) 10時~17時
場所	東京国際フォーラム (JR有楽町駅より徒歩1分)
入場料	無料
出展内容	バリアフリー旅行&旅館・交通機関のバリアフリー配慮サービス、福祉車両・レンタカー・コンビニやスーパーの宅配サービス、給食宅配サービス・緊急通報サービス・ユニバーサルデザイン家具・家庭用品・携帯電話・歩行器・シニアカー・杖・車いす・住宅改修・マンション・介護サービス・介護予防機器ほか
主催	バリアフリーライフエキスポ開催委員会
お問合せ先	株式会社イント・コーポレーション 〒104-0031 東京都中央区京橋3-3-14 京橋AKビル4階 TEL: 03-3272-5022 FAX: 03-3272-5023 URL: http://www.im-fine.net/event/2008expo/index.html E-mail: info@int-corp.co.jp



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30号をお送りしました。支援費制度を使って居宅サービスを受ける制度が7月から改正されるという情報が入っております。支援室では最新情報の入手に尽力いたしておりますので、支援費制度を利用されている方も、これから利用しようとしている方も、ぜひ支援室にお問い合わせください。

* * * * *

オリンピック開催まであと2ヶ月ちょっと。4年に一度しか開催されないオリンピック、純粋にスポーツの祭典として楽しみたいと思います。ハンドボールの男女は出場できなくて残念ですが、女子バレーボールは出場できてよかったです(くるみ)。

お詫びと訂正

第29号「支援室だより」の5ページにおいて誤りがありました。本文中に「4月8日(火)から、新しい中央図書館に設けられた窓口で、予約した資料の受け取りや返却ができるようになります」とありますが、「新しい中央図書館」ではなく、「旧中央図書館」の誤りでした。また、お問合わせ先の北区立中央図書館の電話番号が間違っておりました。正しくは「3912-8566」です。読者並びに関係者の皆様へご迷惑をおかけしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

発行: 北区障害者地域自立生活支援室 Tel&Fax: 03-3905-7226