

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第36号(2009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

- 飛鳥山公園斜行モノレール7月運転開始 …… 1ページ
- 足裏講演会開催 …… 2ページ
- 古武術介護講習会開催 …… 3ページ
- 音無親水公園、JR 埼京線北赤羽、にエレベーターが設置されました …… 4・5ページ
- オヤノコト.エキスポ 2009 開催 …… 6ページ
- みんなで絵をかこう「ワークショップ」のご案内 …… 6ページ
- 【情報提供】車いすで気軽に行けるお店紹介 …… 7ページ
- 【情報提供】視覚障害者のためのパソコンスクールのご案内 …… 7・8ページ
- 【情報提供】トヨタの福祉車両「ウェルキャブ」無料試乗スタート …… 8ページ

飛鳥山公園斜行モノレール7月運転開始

飛鳥山公園にモノレールが設置されます。飛鳥山公園斜行モノレール設置工事は、6月末の完成を目標に現在工事中です。

【飛鳥山公園斜行モノレールの整備概要】

規模:延長48m

施設:斜行モノレール2基(16人乗り)

走行速度:30m/分(片道2分)

【問い合わせ先】

まちづくり部 工事課 (電話番号:03-3908-9238 FAX:03-3908-4042)



知的・発達障害児（小学生以下）対象「足裏講演会開催」

最近、子どもの足が危険という指摘があります。転んだ時に顔から地面に激突する、リズムカクに歩けない、足の指を動かせない、偏平足など。足の異常は足だけの問題ではなく、疲れやすさといった身体全体の問題にも関係していると言われています。

今回の講座では、「足裏」を通して、子どもの発達や健康を研究してきた阿久根先生から、足裏の診断方法やトレーニング法などについて教えていただきます。

是非、お子様と一緒にご参加ください！



日時	7月12日(日) 12:30(受付) 13:00~16:30
場所	岸町ふれあい館 3階第5集会室(地図参照) 住所:東京都北区岸町1-6-17 TEL:03-3909-0711
対象	北区在住・在勤・在学の知的・発達障害児(小学生以下)のお子様と保護者の方
定員	100名(先着順とさせていただきます)
参加費	無 料
申し込み方法	電話、メール、ファクスのいずれかで、氏名(参加者全員の氏名)、住所、電話番号を記載の上、お申し込みください。
申し込み先	北区障害者地域自立生活支援室 TEL&FAX 03-3905-7226 E-mail : peemet@ma.kitanet.ne.jp
締め切り	6月20日(土)



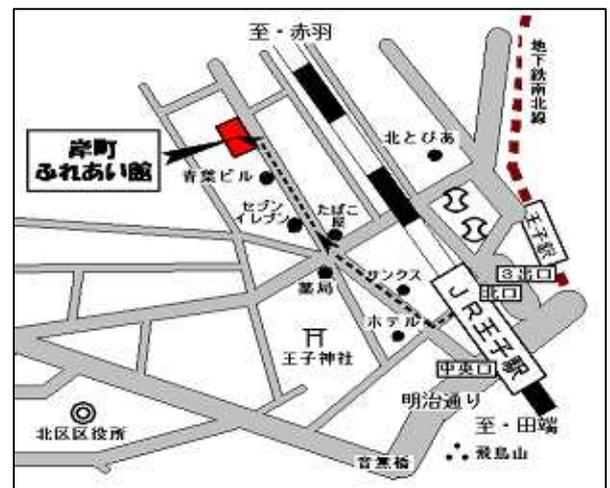
< 講師プロフィール >



あくね ひであき
阿久根 英昭 氏

1973年、日本体育大学体育学部武道学科卒業。研究分野は、足の健康科学・足と健康・足と健康効果・足の歪みと身体の障害。現在、桜美林大学健康福祉学群・心理学専攻(大学院)教授、桜美林大学スポーツ健康科学センター長、日本エコウォーカーソン協会理事・実行副委員長。著書に『いま子供たちの足の裏が危ない』(主婦の友社)、『腰痛を治す100のコツ』(主婦の友社)、『足力(あしりょく)』(スキージャーナル社)など著書多数。その他、講演、テレビ出演など社会活動も多数行っている。

【会場地図】



身体障害者の方とご家族・関係者向け「古武術介護講習会」

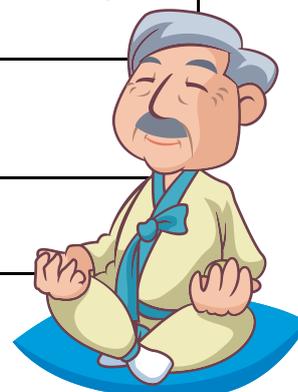
古武術とは、西洋の文明が入ってくる以前に日本にあった武術で、現代人とは違った身体の使い方をしていたと言われていました。人を立ち上がらせる時、両足に力を入れて踏ん張る動きをしますが、古武術の場合、踏ん張るところか両足を浮かせるような動きをします。そのことにより身体全体の力の伝わりが良くなるのです。

筋力ばかりに頼らず、自分や相手の体の動きや体重をうまく使えば、介護者の腰や肩への負担を軽くできます。こうした方法は、介護する人だけでなく、受ける側にとってもラクだといえます。

この機会にカラダに優しい介護学を学びませんか？皆様のご参加お待ちしております。



日時	8月1日(土) 13:00~16:00
場所	東京都立北特別支援学校 体育館 駐車場有り
対象	北区在住・在学・在勤の身体障害者の方とご家族・関係者
定員	30名(お申し込み多数の場合は、抽選となります)
参加費	無料
申し込み方法	電話、メール、ファクスのいずれかで、氏名(参加者全員の氏名)、住所、電話番号を記載の上、お申し込みください。
申し込み先	北区障害者地域自立生活支援室 TEL&FAX 03-3905-7226 E-mail : peemet@ma.kitanet.ne.jp
締切	6月30日(火)



講師 岡田慎一郎氏(おかだしんいちろう)

介護福祉士、介護支援専門員、理学療法士。1972年茨城県生まれ。身体障害者施設、高齢者施設の介護職員を経て、現在、地域住環境研究所、人間考学研究所講師。また全国の病院、施設、企業、学校等で講演、講習を行う。独自の介護術を模索する中、武術家 甲野善紀氏と出会い、武術の身体運用に感銘を受け、以後師事し、研究を重ねる。新聞、雑誌、テレビ等多くのメディアに登場。介護だけにとどまらない身体論と発想を展開し、話題を集めている。著書に「古武術介護入門」医学書院、「親子で身体いきいき古武術あそび」NHK出版、DVD「カラダにやさしい介護術」人間考学研究所、「古武術介護塾」スキージャーナル社「介護福祉士国家試験基本問題集」晶文社、「看護の技UP Date」金芳堂など多数。

会場地図



エレベーターが設置されました

JR王子駅からすぐの「音無親水公園」とJR埼京線「北赤羽駅」にエレベーターが設置されました。

音無親水公園

JR王子駅を出てすぐ、桜の名所、日本の都市公園百選、水遊びのできる場所としても有名な「音無親水公園」内にエレベーターが設置され（2009年4月）公園～北区役所・王子本町郵便局方面への移動が便利になりました。

王子本町1丁目。飛鳥山公園が見渡せる「音無橋」（役所側）のすぐ横にあり、歩道からエレベーターまで点字ブロックで誘導しています。



設置されたエレベーター外観



操作版には点字もついており、エレベーター内には手すりとバックミラーの設置、防犯カメラが常時作動しています。

乗り降り是对面側のドアが開くので、方向転換をする必要がなく、車イス・ベビーカー・自転車の方にはとても便利です。

エレベーター前には、公園管理事務所とバリアフリートイレが設置されています。



エレベーター利用時間は、午前4時30分から深夜1時30分まで
トイレ（エレベーター前）利用時間は、午前8時から午後7時まで

お問い合わせ先「北区道路公園課道路施設係」 電話 03-3908-9265

J R埼京線「北赤羽駅」浮間口

今までは赤羽口の車イス対応エスカレーター（数枚のステップをフラットにすることが出来る）のみで、利用時はとても時間がかかりました。

今回、浮間口にホームから改札を繋ぐエレベーターが設置され、大変便利になりました。

ホームの端「浮間口」
（大宮方面）より点字ブロックと
手すりで誘導しています。



エレベーター内には、点字付きの操作盤が設置されていて、扉は対面式なので車イス等で利用した場合は方向転換をする必要がありません。

一般的な車イス1台でしたら、付き添いの方と一緒に乗れる広さです。

エレベーターで降りると、1階の改札口です。
赤羽区民事務所浮間分室・浮間図書館方面へご用の方はこちらをご利用されると便利です。

2009年5月末には1階エレベーター横に車イス対応トイレも設置予定です。



北区内には、9駅のJ R線駅があります。（板橋駅含む）そのなかで、エレベーター設置の駅は7つ、車イス対応トイレがある駅は5つです。

いまだ、エレベーターやエスカレーターを設置していない駅、車いすを使う人や体の不自由な方が長距離を迂回するようなルート設定・片方の改札口にしかなエレベーターが設置されていなかったりと、まだまだ改善しなければならない箇所が多くあります。車イス等での外出がより便利に、そして人に優しい地域になると良いですね。

- J R北赤羽駅
- 住所： 北区赤羽北2 - 26 - 1
- お問い合わせ先：050 - 2016 - 1600
- （ J R東日本テレホンセンター ）

オヤノコト・エキスポ2009 開催

超高齢化が進み生活環境が大きく変化しつつあります。高齢の親世代が、自分達だけで情報を集めて、安全で快適な生活を維持するには難しい時代になってきました。とすれば、そろそろ子世代の出番ではないでしょうか。

いっしょに暮らすこと。別々に暮らすこと。多様な生き方があるこの時代に、「親子」で、「ご夫婦で」、「家族みんな」で、これからの生活を、これまで通りに過ごしていくために…。

そろそろ「オヤノコト」考えてみませんか？



『オヤノコト・エキスポ2009』開催

2009年7月4日(土)~5日(日)

AM10:00~PM5:00

場所：東京国際フォーラム 展示ホール(1)

参加費：無料

主催：オヤノコト・エキスポ開催委員会

ファッション、旅行、クルマ、保険、補聴器、相続、介護予防など
日頃気になっていることを相談・体験できる場がここにある・・・

みんなで絵をかこう「ワークショップ」のご案内

地域の町工場を再生したギャラリーと、「アール・ブリュット」「アウトサイダー・アート」とよばれる作品のコラボレーションの展覧会。この展覧会では、(社)発達協会和(社福)さざんかの会が、十数年にわたり開催してきた知的障害のある子ども~青年のアトリエ『いきいきくらす(旧造形教室)』で生まれた作品群の中から一部をご紹介します。

展覧会では、特別企画としてワークショップが開催されます。絵本作家のはたよしこ氏などを講師に迎え、いろいろな画材をつかい、自分のペースで絵を描きます。

障害の有無を超え、多様な感性が交差する新しいアートの世界に、是非一度足をお運び下さい。

日時：第1回 5月31日(日)

第2回 6月21日(日)

第3回 7月11日(土)

いずれも 10:00~12:00

参加費：1回 2,000円 (画材代等諸費用、展覧会入場料込)

場所：台東区日本橋2-37-1 「Gallery Café 三富製作所」

(日比谷線三ノ輪駅 3番出口より徒歩6分)

対象：大人から子どもまでどなたでも

定員：15名

問い合わせ&申し込み：社会福祉法人さざんかの会 (担当：伊藤、田中)

TEL：03-5963-6090 FAX：03-5963-6091





情報提供

その1:車いすで気軽に行けるお店紹介



～ ダイニング「^{まち}街なか」 ～

所在地 北区上十条2-28-6
JR十条駅 北口 徒歩30秒
営業時間 10:00～21:30
電話 03-6454-3870

(ホームページ作成中)

今年4月にオープンしたばかりの癒しとくつろぎの空間「ダイニング街なか」では、ランチ・ディナーはもちろんのこと、こだわりのコーヒー・お酒・スイーツも楽しむことができます。

入口のオープンテラス横にはスロープがあります。
店内のトイレは広く、はねあげ式手すりとスライド式ドアが設置されていて車イスでも安心です。

ランチ・定食 700円～、ドリンク 300円～
ケーキセット 500円～、無添加ジュース、
自然酒等も各種とりそろえています。



東京家政大学 Hulip (ヒューリップ=ヒューマンライフ支援センター) の協力のもと安全・健康・素材にこだわって開発されたメニューが揃っています。

障害のある方もない方も、高齢者、学生も気軽に立ち寄りことのできる「食の場」「憩いの場」へ是非、一度足を運んでみてはいかがでしょうか？
レストランの2階では、小さなカルチャー教室「スタジオ街なか」と、暮らしの為の法律相談・心理相談・療育相談・子育て支援等の「サポート街なか」を曜日別で有料にて行っています。お気軽にご相談下さいませ



東京家政大学「Hulip」ホームページ <http://www.tokyo-kasei.ac.jp/hulip/index.html>

その2:視覚障害者のためのパソコンスクール

山崎会計事務所

王子駅徒歩2分、税理士法人総合経営サービスの本社ビル2Fに初心者向けのパソコン教室が開講しました。

一人一人のレベルに合わせてすすめる個別プログラムは、まったくパソコンに触ったことのない主婦やご年配の方、障害者の方も安心して受講できます。

お問い合わせ先

税理士法人総合経営サービス 山崎会経事務所
TEL:03-3914-8567 E-mail:pc@mountain.co.jp
ホームページ <http://oujiasuka.fm-pc.com/>

しかもお値段1回1,050円(1時限)という業界最安値。無料説明会実施中。お電話でお問い合わせください。

サンクステンプ株式会社

パソコン操作が初めての方から上級者の方までを対象とした「視覚障がい者のためのパソコンスクール」が中野区に開校されました。コースは、基礎コース、応用コース、Windows Vistaコース(PC-Talker Vista対応)などをはじめ、ブログやはがきの作り方講座まで多岐にわたっています。

.....
● **受講料** : チケット制 1クール6回(6時間分)
障がい者の方は 15,120円(6時間)
● **受講時間** : 月・火・木・金曜日 10:00~17:00
(水曜日 10:00~20:00)
第2・4土曜日 10:00~16:00
● **申し込み方法** : 完全予約制。マンツーマンレッスンですので、事前に電話でお申し込みください。
● **問い合わせ・申し込み先** : サンクステンプ株式会社
TEL(03-5304-7534)
● **ホームページ** : <http://www.thankstemp.co.jp/>
.....

その3:トヨタの福祉車両「ウェルキャブ」無料試乗スタート

お台場のパレットタウンにあるトヨタのショールーム「MEGA WEB」では、4月1日より福祉車両のウェルキャブ試乗がいつでも無料となりました。

ぜひこの機会に体験してみてください。

また、専門の相談員が、架装のこと、運転免許のことなど、福祉車両に関するご質問に何でもお答えいたします。お気軽にどうぞ。

MEGA WEB(メガウェブ トヨタシティショーケース)

りんかい線「東京テレポート」駅、もしくはゆりかもめ「青梅」駅からすぐ
営業時間 11:00~21:00(都合により営業時間が変更になる可能性もございます)

ウェルキャブ試乗の受付時間: 11:00~17:20

試乗予約・詳細は 0070-800-489-000(受付時間 11:00~18:00)

試乗された方には、トヨタオリジナルグッズを差し上げます。

ホームページ <http://www.megaweb.gr.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36号をお送りしました。今回は「足裏講演会」や「古武術介護講習会」など、それぞれの分野でご活躍されている先生方を北区にお招きします。どちらの講座も早期に満員になること間違いなし。ご関心のある方は今すぐ、お申しこみくださいね。

* * * * *

ゴールデンウィーク明けから雨の多い毎日ですね。この季節、北区民にとっての楽しみの一つが飛鳥山のあじさいではないでしょうか。花の色は土の性質等により紫、白、青等と色変わりすることから、「移り気な花」と呼ばれています。さて、今年はお気に入りのあの花は、何色の花を咲かせるのでしょうか?(たにぞう)

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