

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第37号 (2009年8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

居宅介護事業所調査報告書完成	1
飛鳥山公園斜行モノレール運転開始	2
ヨガ、ハンドメイド講座後期開催のお知らせ	3
足裏講座を開催しました	4、5
ハンドメイド教室を開催しました	6
東京都障害者総合スポーツセンター納涼祭開催	6
福祉のしごと総合フェア、初心者向けハイキング講習会	7
国際福祉機器展 2009 開催	8

居宅介護事業所調査報が完成しました

平成21年度「北区障害(児)者居宅介護事業所報告書」が完成しました。北区で居宅介護サービスを提供している居宅介護事業所91ヶ所のうち、回答していただいた66ヶ所の調査結果をまとめました。(回収率60%)各事業所の登録ヘルパーの年齢別・性別人数や、自費でヘルパー派遣を頼む場合の料金、医療的ケアを伴うサービスの提供をするか否か、などの項目が掲載されていますので、ホームヘルプサービスを利用する際の事業所選びにお役立てください。冊子を300部作成し、北区役所の王子障害相談係や赤羽障害相談係等の関係機関、各居宅介護事業所に配布しました。個人でご希望の方にも無料で差し上げますので、ご希望の方は支援室までご連絡ください。

平成21年度版「北区障害(児)者居宅介護事業所報告書」

(表紙・クリーム色)

北区障害(児)者
居宅介護事業所調査報告書



平成21年(2009)7月

北区障害者地域自立生活支援室

飛鳥山公園斜行モノレール運転開始しました

前号でお知らせしました「飛鳥山斜行モノレール」が、ついに完成しました！！（2009年7月17日より）王子駅から飛鳥山公園へ行く場合、今まではとても急な階段を上るか、外周の明治通りの坂を歩いて都電の飛鳥山電停側へ遠回りしていました。

公園入口から山頂までを2分で繋ぐこの斜行モノレールができ、樹木や草花など自然の景観が豊かでありながら、お年寄りや車イスの方・ベビーカーの親子など、より多くの人が訪れやすい公園に生まれ変わりました。



◇乗車賃は、無料です。

◇乗降場は、「飛鳥山公園入口」（JR王子駅中央口改札前）と「飛鳥山山頂」にあります。

◇運転日は、年中無休です。ただし、悪天候・保守管理等により運休することがあります。

◇運転時間は、午前10時から午後4時までです。

◇無人運転で、エレベーターと同じ要領でボタンを押し、モノレールの上昇、下降の操作を行います。（管理人が常駐しており、車内には防犯カメラと非常用のインターフォンが設置されています。）

◇車両は、イス席6人、立ち席10人の計16人乗り。車イスの場合1～2台乗車可能です。冷暖房完備。

◇標高約24mの飛鳥山山頂まで、48mのレールを片道約2分で移動します。



春は桜とつつじ、初夏はあじさい、秋には紅葉など、モノレール内からも季節を楽しむことが出来るかもしれませんね♪

是非、この機会に飛鳥山へ足を運んでみてはいかがでしょうか♪

飛鳥山公園モノレール 利用に関してのお問い合わせ
北区道路公園課 03-3908-9275

今回の取材には、伊賀上さんとヘルパーさんにご協力いただきました。
暑い中、ありがとうございました！！

ヨガ講座&ハンドメイド教室を開催します

参加者の皆様にいつも好評をいただいている「ヨガ講座」「ハンドメイド教室」の後期開催が決定しましたので、お知らせします。是非この機会に、私たちと一緒に体験してみませんか？

☆健康講座 ヨガ～yoga～ 2009 後期

第1回	9月14日(月)	【講座内容】 腰痛体操 ・ 背痛解消体操 ・ 便秘解消体操 リラクゼーション ・ 呼吸法 ・ 足裏刺激法 ハンドヒーリング ・ 眼のストレッチ 等 ※車イスのままでも行えるプログラムにしています。	
第2回	10月 5日(月)		
第3回	10月19日(月)		
第4回	11月 2日(月)		
第5回	11月16日(月)		

【場所】 障害者福祉センター 1階

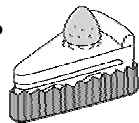
【時間】 14:00～15:30

【対象】 区内在住・在勤・在学の身体・知的・精神障害をお持ちの方と、その介助者の方で、全5回すべてにご参加いただける方。

【定員】 15名（お申込み多数の場合は、初めての方優先で、抽選となります）

【申込み期間】 8月20日(木)～8月31日(月)

☆ハンドメイド教室 ～知的障害者自立支援プログラム～2009 後期

第1回	10月10日(土)	【教室内容】 美味しいお菓子やかわいいアクセサリ等を企画しています。 楽しくおしゃべりしながら「手作り」を体験しませんか？	
第2回	10月24日(土)		
第3回	11月 7日(土)		
第4回	11月21日(土)		

【場所】 障害者福祉センター 1階 支援センターきらきら

【時間】 13:30～16:00

【対象】 区内在住・在勤・在学の「愛の手帳」をお持ちの方で、1人での参加が可能な方。
全4回すべてにご参加いただける方。

【定員】 6名（お申込み多数の場合は、抽選となります）

【参加費】 1回毎に300円(材料費など)

【申込み期間】 9月10日(木)～9月25日(金)

「ヨガ講座」「ハンドメイド教室」のお申し込みは、支援室へ **03-3905-7226**

(兼 FAX) 電話またはFAXにて、氏名・住所・電話・障害名・年齢をお伝えください。

「足裏講演会」を開催しました

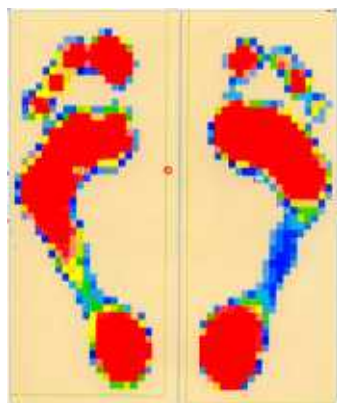
7月12日（日）に桜美林大学健康福祉学群教授 阿久根英昭氏をお招きし「親子で学ぶ子どもの足の健康講座」を開催しました。当日は24家族67名（大人35名、子ども32名）と、大変多くの方々のご参加をいただき、会場は満員となりました。

講演の開始前には参加者全員、「足底圧力分布図」を測定しました。「足底圧力分布図」とは、起立時に私たちの足裏にかかっている圧力をパソコンを使って視覚化したものです。この圧力分布の良し悪しから、普段は自分では気づかない姿勢や身体の状態を知ることができます。計測そのものは、装置の上に数秒間立っているだけでよく、じっとしていることが苦手な子ども達もあっという間に測ることができました。測定結果は一人ずつプリントアウトされ、参加者に手渡されました。参加者からは、「自分の重心がこんなに片方に偏っているとは知らなかった」、「重心の偏りと靴の裏の減りが一致する」など、様々な声が聞かれました。中には足の指に体重が全くかかっておらず、本来は映るはずの足の指が1本も映し出されず、ショックを受ける方もいました。



足裏測定中

阿久根先生のお話によると、理想的な足とは「三点支持型」といい、踵と足の親指と小指の付け根部の三点でバランスよく立っている状態。しかし、最近の足裏測定ではこうした理想的な足を持つ人はほとんどいなく、足裏の一部に重心がかかる「一部位支持」が多いそうです。



理想的な足型

講演では、人間の「足」、現代人の「足」、「足と健康」について具体的なお話を聞きました。『足は第二の心臓』とも言われている重要な部位です。足は心臓から最も遠いところにあるため、心臓の働きだけでは血液が十分に届きません。それを「歩行」がポンプの如く、血液をくまなく送る機能を果たします。歩行により、足の筋肉の血管の伸縮運動が活発化し、足の血行がよくなります。それは、心臓が膨らんだり縮んだりしながら血流を促しているのと同じことです。これが『足は第二の心臓』と言われる所以です。

また、私たちの脳は筋肉を動かすことでより活性化します。しかし、最近の子どもたちはゲームや習い事など、外で遊ぶ機会がどんどん減り、体力や運動能力は近年急速に低下しています。脳は6歳までに大人の脳の80%まで成長すると言われています。子どものうちに元気よく体を動かし、外でおもいきり遊ぶことが今の子どもたちには必要とおっしゃっていました。

休憩をはさんで、第2部はいよいよ実践のエクササイズです。足の歪み、体の歪みの原因は骨盤にあり！ということで、骨盤の歪みとねじれを治すエクササイズを伝授いただきました。そもそも骨盤は体の基盤となっていて、骨盤が歪んでしまうと体全体がバランスを保とうとして、背骨や足なども歪んでしまいます。背骨が歪むと、背骨を走っている脊髄神経が圧迫され内臓機能も低下してしまうという悪循環を起こしてしまいます。そこで、骨盤の歪みをあっという間に矯正



講演の様子



阿久根マジック実践中

してしまう「阿久根マジック・エクササイズ」の登場です。

講義の中で阿久根先生自らが、エクササイズを実践していただきました。まず初めに参加者はうつ伏せになり、左右の足の長さに「差」があることを確認します。この脚長差は骨盤の歪みから生じています。次に下記の二人用のエクササイズを行います。要する時間は5分ほど。

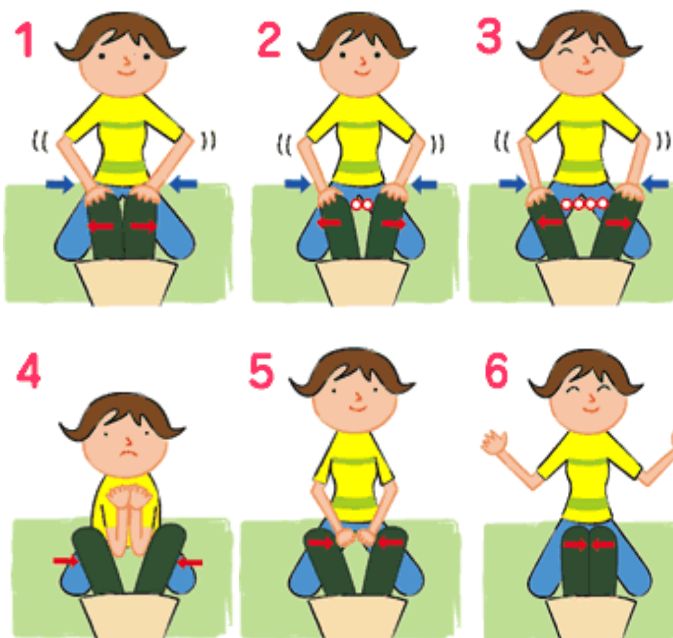
体験をした参加者からは「やる前とやった後では、立った時の足の裏の感覚が全然違う」、「足の長さが同じになった」など、驚きの声があがっていました。これを読まれている皆さんも是非、実践されてみてはいかがでしょうか。

今回の講座を終えて感じることは、私たちは自分の体のことをそれほど知らないということです。多くの人は痛みや痒みといった苦痛を感じてから、ようやく自分の体を労わります。しかし、大切なことはこうした苦痛を感じることがないように、日頃から予防に気を配ることではないでしょうか。これを簡潔に言い表したのが東洋医学の「未病を治す」という考え方です。未病とは将来かかるであろう病気を指し、それを治す、つまり予防するということです。

阿久根先生のエネルギッシュなご講演を通して、これからの人生のためにも、自分の体としっかり「対話」し、「未病を治す」生活を送らねばならないと強く感じました。

【阿久根マジック・エクササイズ】（二人法）

A=エクササイズを受ける人 B=施術者



- ① BはAのひざを外側から内側に押し、Aは逆にひざを外側に開くように力を入れる。5秒間を1回とし、2〜3回行う。
- ② Aは握りこぶし2つつくらいあけて両ひざを開き、外側に開くように力を入れる。Bは、握りこぶし2つつの間隔を保持しながら、外側から内側に力を入れる。5秒間。
- ③ Aは握りこぶし4つつくらいあけて両ひざを開き、外側に開くように力を入れる。Bは、握りこぶし4つつの間隔を保持しながら、外側から内側に力を入れる。5秒間。
- ④ Aは3同様にひざを開き、今度はひざを内側に閉じるように力を入れる。BはAの太ももの内側にひじをあて、開いた間隔を保持する。5秒間。
- ⑤ Bは左右の握りこぶしをAの両ひざの間に入れ、Aは内側に閉じるように力を入れる。5秒間。
- ⑥ Aは両ひざをつけて内側に閉じるように力を入れる。

※一人で行う場合はイスに座り、自分の握りこぶしを使ってエクササイズをします。

「ハンドメイド教室」を開催しました

6月13日から7月18日にかけて、計4回「ハンドメイド教室」を開催しました。

「きらきらフルーツゼリー」「ビーズアクセサリ」「うちわ」「プチケーキ」を作りました。ビーズアクセサリ、うちわは素敵に可愛く、ゼリーとケーキはとっても美味しく出来上がりました。

これから夏本番！夏に大活躍しそうなアイテムを自分たちの手で作ることができて、参加者の皆さまには大変好評をいただきました。



第1回「フルーツゼリー」



第2回「ビーズアクセサリ」



第3回「うちわ」



第4回「プチケーキ」



情報提供

その1:障害者スポーツセンター納涼祭が開催されます

納涼祭

日にち:8月22日(土)

場所:東京都障害者総合スポーツセンター

年に1度の夏祭り！ 地域の方、センタークラブ等の協力を得て、模擬店、盆踊り、子ども向けイベントなどを行います。どなたでも、ご自由にご参加いただけます。

開催時間

15:00～20:00

〒114 - 0033 東京都北区十条台1-2-2

TEL: 03 - 3907 - 5631 FAX: 03 - 3907 - 5613

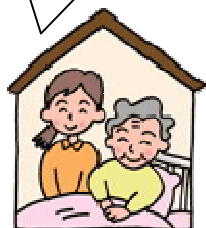
URL: <http://tokyo-mscd.com/>

〈電車でおみえになる場合〉

JR埼京線「十条駅」南口(徒歩約10分)より当センターまで点字ブロックが敷設されています。JR王子駅と池袋西口より送迎バスも運行しています。

その 2:福祉のしごと総合フェアのお知らせ

事前申し込み
不要です！



福祉のしごと総合フェア

日時：9月9日（水） 11：00～15：00

場所：赤羽会館4階大ホール（東京都北区赤羽南1-13-1）

参 加
無 料

入退場
自 由

履歴書
不 要

服 装
自 由



北区内の福祉施設・事業所が参加し、就職相談や面接会を行なう「福祉のしごと総合フェア」が開催されます。高齢者や障害者の福祉施設やヘルパーステーションなどを中心に、無資格・無経験でもできるアルバイト、パート職から正社員までの様々な求人が予定されています。また、福祉資格についての相談コーナーも予定されていますのでお気軽にご相談ください。

詳しくは、北区社会福祉協議会にお問い合わせください。TEL：03-3906-2352

ホームページ：<http://www.kitashakyo.or.jp/>

[主催] 社会福祉法人北区社会福祉協議会、社会福祉法人東京都社会福祉協議会東京都福祉人材センター

その 3:ハイキング講習会のお知らせ

初心者向けハイキング講習会

グループ、子ども会等みんなで楽しく安全・安心なハイキングを行うために必要な計画のたて方や必要な装備など一緒に学んでみませんか？

- 【内容】 山歩きのコツや基礎知識など
- 【主催】 北区障害者地域自立生活支援室
- 【日時】 2009年10月4日（日） 13：00～16：00 （12：30 受付）
- 【場所】 岸町ふれあい館 第5集会室
- 【対象】 区内在住・在勤・在学の身体・知的・精神障害をお持ちの方
または、そのご家族、関係者の方。
- 【参加費】 無料
- 【定員】 80名（お申込み多数の場合は、抽選となります）
- 【申込期間】 9月1日（火）～9月19日（金）
- 【申込方法】 電話・FAX・メールのいずれかでお申し込みください。
（氏名・住所・電話番号・年齢をお伝え願います）

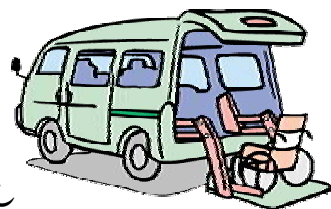


TEL 兼 FAX：03-3905-7226 メール：peernet@ma.kitanet.ne.jp

その4:国際福祉機器展2009が開催されます

～今年も国際福祉機器展が東京ビッグサイトで開催されます～

国際福祉機器展は、車いす、杖、介護用ベッド、浴室・トイレをはじめとした、日常生活用品から福祉車両まで多彩な福祉機器が一堂に会する日本で最大の福祉機器展です。この機会にぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



☆ 第36回 国際福祉機器展 H.C.R.2009 ☆

【日時】2009年9月29日(水)～10月1日(木) 10:00～17:00

【会場】東京国際展示場「東京ビッグサイト」東展示ホール(東京都江東区有明3-21-1)

(電車) JR埼京線直通りんかい線「国際展示場」駅下車 徒歩約7分

ゆりかもめ「国際展示場正門」駅下車 徒歩約3分

(車) 首都高速11号線 台場出口から約5分

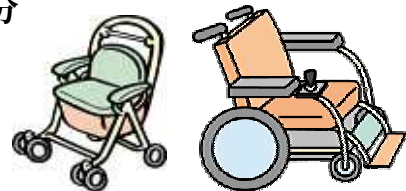
【入場料】無料

※事前に保健福祉広報協会のホームページより

「展示会入場者登録」をしておくと、当日スムーズに入場できます。

【出展】国内・海外企業より約530社を予定

【特別企画】「福祉機器 選び方・使い方セミナー」「福祉施設役職員、福祉機器企業関係者等向けスキルアップセミナー」「海外の保健福祉制度・施策に関するシンポジウム」「子ども向け福祉機器の総合展示、福祉機器や療育相談」その他、来場者向けの様々な企画を検討しています。



◆ 詳しくは、保健福祉広報協会ホームページをご覧ください <http://www.hcr.or.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37号をお送りしました。毎度、ご好評をいただいています「北区障害(児)者居宅介護事業所報告書」が完成しました！是非、お手にとっていただき、自分の生活にぴったりの事業所さん探しをしてみてくださいね。今年は介護保険制度が出来て10年目の節目の年、8月30日の総選挙を期に福祉飛躍の年になればと願うばかりです。

* * * * *

夏と言えば皆さんはどのような思い出がありますか？田舎育ちの私はなんといっても夏の夜空です。特に8月12日～13日未明にかけて、有名な「ペルセウス座流星群」が見えます。この夜は月明かりに負けない明るい流れ星が数多く飛び交います。是非、皆さんも暗い夜空を探して、流れ星に願いごとをしてみてくださいはいかがでしょうか？でも、流れ星が見えるのは一瞬です。早口言葉の練習だけはお忘れなく～(谷ぞう)

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