

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第38号(2009年10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

- ヨガ講座開催中・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 障害者作品展、視覚障害者読書講習会延期のお知らせ・・・・・・・・・・ 2
- 国際福祉機器展にいつてきました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 古武術介護講習会開催しました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ハイキング講習会を開催しました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- サイトワールド、アメディアフェア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 図書館資料宅配サービス、懸賞論文募集のご紹介・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 車いす向け情報誌「行こうよ。」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

ヨガ講座開催中

9月より大好評のヨガ講座(後期)がスタートしました。第1回目は、ヨガの心得・手足のストレッチなど、ヨガ元氣学院・山脇先生の優しく丁寧なご指導のもと、皆さん楽しそうにヨガにチャレンジなさっていました。



障害者作品展のお知らせ

12月5日(土)、6日(日)に障害者福祉センターで毎年恒例の障害者作品展が開催されます。支援室では5日に大好評のネイルアート体験を行ないます。

★ ☆ ネイルアート

あなたも一度体験してみませんか？
オシャレや外出が楽しくなりますよ



【日時】 12月5日(土) 11:00~16:00 (予約受付開始 10:00~)

【場所】 障害者福祉センター 1階 障害者地域活動室きらきら

【協力】 山野美容芸術短期大学

【対象】 北区在住・在勤・在学の身体・知的・精神障害者の方。

【定員】 先着 40名

当日 10:00 より、お好きな時間の予約券を先着順に配布いたします。
なくなり次第、終了とさせていただきます。

★ ☆ 皆様のお越しを心よりお待ちしております

視覚障害者のための読書講習会が延期になりました

10月8日(木)に予定しておりました「視覚障害者のための読書講習会」は、台風18号の影響で開催を下記の日程に延期することになりました。

【変更後の日程】 11月12日(木) 13:00~15:30

参加者の皆様、お間違えのないようご注意ください。



プレクストークとは・・・

自宅や外出先で、録音図書CDや音楽CDが聴ける！
テレビ、ラジオの音声や講義の内容を録音できる！
今まで録音したたくさんのテープをCDにまとめることができる！ その他機能がたくさん！！

国際福祉機器展に行ってきました

9月29日から10月1日かけて行われた国際福祉機器展 H.C.R.2009 に行ってきました。少しですが、展示されていたグッズをご紹介します。

株式会社日本テレソフトの「スピーチオプラス」

視覚障害者と晴眼者が、同じ紙媒体から同じ情報をえられるという画期的な紙情報のユニバーサルデザインを実現しました。従来のスピーチオに比べて読み取り精度が大幅に向上しました。スピーチオプラスは、パソコンに専用のスキャナをつないで使用します。付属のソフトをインストールすれば自動的に機能します。音声で読み上げてくれるだけでなく、文字を拡大する機能も持っており、通帳など細かな文字を最大20倍に拡大できます。



株式会社スターフィッシュの任天堂DS専用ソフト「手話の森」
手話未経験の人でも分かりやすく学べる、DS初の手話コミュニケーション。「手話の森」では、3Dで表現されたナビゲーターモデルを使い、今まで分かりにくかった手話全体の動きを確認することができます。また、学習要素だけでなく、クイズも入っているので、楽しんでいるうちに、知らない間に手話を覚えることができます。



株式会社紀洋産業の「AGトライデム」

3輪のダンデム自転車です。この自転車では2乗りをしても、東京都、大阪府、愛知県等17都府県で一般道(車道)の走行が可能です。目が不自由で、今まで自転車を生活用具と考えられなかった方々の新しい生活用具です。



株式会社紀洋産業の「トライデムCタイプ」

車いすでの移動を補助するための、ペダル付きの補助具です。介助者の負担を軽くすることで活動の範囲を広げます。車いすとの着脱が容易なので、目的地までは補助具付きで移動、目的地に着いたら補助具をはずして普通の車いすとして使用できます。市販の車いすでの使用が可能です。



古武術介護講習会開催しました

8月1日(土) 岡田慎一郎先生をお招きし「古武術介護講習会」を開催しました。当日は車いすを利用する方12名、ご家族8名、ホームヘルパー等の関係者23名の合計43名と多くの方々にご参加いただきました。

最初に古武術介護の基本的な考え方をお話しいただきました。一般的に介護は「大変なもの」「腰を痛めるもの」と思われ、筋力トレーニングなどで介護をしても壊れない身体をつくるという考え方があるようですが、自分の体の動きを理解することで「もともとあったのに気づかなかったチカラ」を有効活用することをめざしているそうです。



講師の岡田慎一郎氏



古武術介護を実践

次に上体起こし、車いすへの移乗、長座位からの立ち上がり等実践的な講習が始まりました。「肩甲骨を意識する」「重心移動の大切さ」等、先生が利用者さんを介護しながら私たちに息切れすることなく説明している姿を見て、自分がいかに力任せで介護をしていたのかを思い知らされました。

一度の講習会で習得できるものではありませんが、先生のお話を思い出し日々の活動に生かしていきたいと思えます。

「古武術介護」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す。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楽だといえます。

もっと詳しく古武術介護を知りたい方は…

岡田慎一郎先生の著書、「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」金芳堂などをご参考にご一読ください。



ハイキング講習会開催しました

10月4日に岸町ふれあい館にて、ネイチャー・インストラクターズ・アカデミー・オブ・ジャパン(日本山岳ガイド協会会員)古谷聡紀先生をお招きして「ハイキング講習会」を開催しました。

はじめに「高尾山の地図」を教材に、地図の読み方、ルートを選択方法を学びました。

私たちは何kmだから何分と考えがちですが、登山家は標高差で考えるそうです。初心者は1時間250mが目安なので、標高差300m、全行程3時間くらいを目安にすると、無理のないコース設定になるそうです。

次に「日帰りハイキング参考装備表」をみながら装備の大切さについて学びました。

靴は、ハイカットタイプのトレッキングシューズが良いそうです。ハイカットタイプとは、くるぶしまでカバーするもので、足首をしっかりと固定することで捻挫しにくくなります。

服装は季節によって変わりますが、綿素材は厳禁。綿は汗を吸って気持ちがいい素材ですが、乾燥するときに体温を奪われてしまい、低体温症の原因になるそうです。

レインコートは防水性・透湿性が良いもの、中間着は軽く暖かく温度調整し易いもの、下着は速乾性素材を選択します。



講師の古谷聡紀氏



登山用のアイテム



講習会の様子

私が一番驚いたのは靴下でした。靴下は綿素材でも大丈夫だろうと考えていましたが、足も汗をかくので綿素材では濡れて靴ずれや凍傷の原因になるそうです。ストックは長い下り坂の時など、膝への負担を軽減するために装備すると良いそうです。

最後に「登山届」の記入、提出方法を学びました。日帰りハイキングの場合、提出しなくても問題ありませんが、作成しておく、緊急連絡先や血液型等親しい間柄でも知らない情報が記入されますので、事故時の対応がスムーズになることは間違いのないようです。

たとえハイキングコースを歩くとしても、山は危険なところと認識し、事故の確率をいかに減らせるか、もしもの事故の時の対処方法をしっかり考えた上で、山歩きを楽しむことが大切だということを今回の講習を通して学びました。



負傷者が出てしまった時のリュックでの搬送方法



視覚障害者向けのイベント「サイトワールド 2009」と「アメディアフェア」が今年も開催されます。どちらも、全国から大勢の視覚障害者やそのご家族、福祉関係者、支援者などが集まるイベントです。

サイトワールド2008

ふれてみよう！ 日常サポートから最先端テクノロジーまで

日 時 : 11月1日(日)~3日(火) 10:00~17:00

会 場 : すみだ産業会館サンライズホール

アクセス : JR・地下鉄半蔵門線「錦糸町駅」駅前 丸井錦糸町店 8・9階
(墨田区江東橋 3-9-10 墨田区丸井共同開発ビル)

内 容 : 入場無料

サイトワールドは、最先端の技術・機器、及び日常用品等の展示会、講演会、学会発表、フォーラム、体験会、音楽会等が催される、世界でも例をみない視覚障害者のための総合イベントです。来場者一人ひとりが主役のサイトワールドです。

主 催 : 社会福祉法人 日本盲人福祉委員会
(サイトワールド実行委員会)



詳しくは「サイトワールド」のホームページをご覧ください

<http://www.sight-world.com/>

第20回アメディアフェア

第20回アメディアフェア ~こんなものがほしかった！きっと見つかるアメディアフェア~

日 時 : 12月23日(水) 10:20~17:00

会 場 : 東商センター(台東区柳橋 2-1-9)

アクセス : JR 総武線「浅草橋駅」東口より徒歩5分・都営浅草線「浅草橋駅」より徒歩5分

内 容 : 入場無料

【展示会】20社以上の企業・大学等による視覚障害者向け最新機器の展示。(11:30より)

【講演会等】10:30~11:30 「講演会 点字が切り開いた我が人生」東京大学教授 福島氏

12:30~13:30 「ワークショップ 携帯リーダーその便利さを体験」アメディア

14:00~15:00 「セミナー 視覚障害者と地デジ」ヘレンケラー紹介 馬場氏

15:30~16:30 「セミナー 広報のデジ化」百舌の会 代表 姉尾氏

当日は、豪華景品が当たる抽選会や、スワンベーカーリーの焼きたてパン販売、予約制の会場案内ツアー等も行います。

詳しくは「アメディアフェア」のホームページをご覧ください

<http://www.amedia.co.jp/>

外出が困難な方への北区立図書館資料宅配サービス

北区立図書館では、障害により外出が困難な方へのサービスとして、北区内のみ宅配による資料貸し出しを平成21年1月より開始しています。

【ご利用出来る方】北区在住で身体障害者手帳（肢体不自由1・2級、内部障害1～3級）保有の方

【サービスの内容】資料の貸し出し（図書・雑誌は10点、CD・カセットは5点、DVDは1点）

【貸出期間】30日間（配送期間を含む）

【費用】無料

【問い合わせ・申込み先】北区立中央図書館障害者サービス担当

電話：03-5993-1125 FAX：03-5993-1044

ご利用には事前登録が必要です。

図書館からの配送は民間業者による宅配です。受け渡し及び返却とも玄関先で行います。



懸賞論文募集のご紹介

第11回（財）愛恵福祉支援財団主催 懸賞論文募集

“豊かな福祉社会を創るために”

思いやりといたわりの福祉をめざして

世界各国で急速に進展する高齢社会の中で、私たち一人ひとりが支えあう社会の現実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。



応募方法

【応募締切】2009年10月31日（土）必着

【テーマ（各部共通）】「高齢者、障がい児・者との 出会い」「ここに響いた体験」など
福祉の現場でまた身近なところで感じたこと、考えたこと。

【対象】 学生の部：中学生・高校生・大学生・専門学校生など

専門職の部：高齢者及び障がい児・者福祉施設等の職員の方及び在宅福祉で働いている方

一般の部：高齢者及び障がい児・者介護に関する体験を持つ方は誰でも応募可能です

原則として、東京都内在住、在勤、在学者

【提出方法】A4版400字詰原稿用紙2枚以上5枚まで。横書き。パソコン・手書き共に可能。

手書きの場合は読みやすい字で濃く書くこと。

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（3万円）

【佳作】 若干名・賞状と副賞（1万円）

主催 財団法人 愛恵福祉支援財団

共催 財団法人 東京YMCA・財団法人 東京YWCA

お問い合わせ・応募送付先

〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-20

東京TMCA会員部内「懸賞論文募集」係

TEL 03-3615-5568 FAX 03-6545-5578

E-mail: nam-kung@tokyo.ymca.or.jp

詳細はホームページをご覧ください。

<http://www.aikei-fukushi.org/>

車いす向け情報誌「行こうよ。」のご紹介

車椅子ユーザーが自発的に遊びに行けるように。日本のバリアフリー化は進んできたが、車椅子ユーザーにとって必要な情報は少なく、有益な情報を伝えることでユーザーひとりひとりが「でかけたい」と思ってほしい……。車椅子ユーザーの友人、恋人、父、母、子供がいる人々にも、一緒に遊べることを、楽しめることを伝え、共に楽しめるようにしたい……。

そんな思いを込めて、車いすで楽しめる観光地を紹介する季刊誌「行こうよ。」が出版されました。障害の程度や体力に応じたコース設定、バリアフリーのトイレの場所など、車いすを使う人の目線で必要な情報が多数掲載されています。

創刊号は64ページで、京都と岐阜県の飛騨・高山地方を特集。京都では金閣寺、銀閣寺、清水寺などの観光地の情報や写真のほか、車いすで入れて広いトイレのある祇園の料亭などグルメ情報も盛り込んであります。

どのページも写真がたくさん掲載されていて、車いすで観光する際の気を付ける点や便利な情報など、とてもわかりやすく丁寧に書かれています。

特集の他にも、車いすで外出する際に便利な「お役立ちホームページ」の紹介や、全国の車いすユーザーから寄せられた「車椅子で行ける！バリアフリーオススメスポット」なども掲載されています。これから秋の行楽シーズン。お出掛けの参考にいかがでしょうか。



「行こうよ。」はA4判で
税込み800円。

【ホームページ】<http://www.ikoyo.jp>

【お問い合わせ】彩煌堂 電話 03-3208-3151

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38号をお送りしました。毎年恒例になった国際福祉機器展。日々の技術の進歩には目を見張るものがあります。バリアフリーやユニバーサルデザインなどの言葉も一般の方にもだいぶ定着してきました。これからは、建物や町などハード面でのバリアフリーだけではなく、人の心のバリアフリーも早く定着させていきたいですね。

* * * * *

だいぶ秋らしい日が多くなってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……。でもなんといっても「食欲の秋」でしょう。秋はおいしいものがたくさん。食べすぎに気をつけないと。そして、今の時期は朝晩の寒暖の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。新形インフルエンザも流行っています。体調管理には十分気をつけましょう。(た)

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