

北区障害者地域自立生活支援室より

# 支援室だより

第39号(2009年12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

- ヨガ講座終了のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 視覚障害者のための読書講習会を開催しました・・・・・・・・・・ 2
- ハンドメイド教室を開催しました・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 障害者作品展ネイルアート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 福祉教育を行ないました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- グーグルマップで多機能トイレ検索・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」って知っていますか・・・・・・ 6
- 大人の軽度発達相談を行なっています・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 「北区障害者関係機関ガイドブック2009」作成中・・・・・・・・・・ 7
- ブラインドサッカーアジア選手権開催・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- バリアフリー改修をした住宅にかかる固定資産税の減額について・・ 8

## ヨガ講座終了しました

9月14日～11月16日まで、全5回でヨガ講座を開催しました。

ライフアップヨガ学院の山脇先生の丁寧なご指導のもと、みんなで和気あいあいと楽しくヨガを行ないました。

「ヨガ講座で習ったことを家庭でも実践している」との声が多く、大好評でした。



## 視覚障害者のための読書講習会開催しました

11月12日(木)に、社会福祉法人日本点字図書館の藤本剛さんをお招きして「視覚障害者のための読書講習会」を開催しました。今回の内容は、プレクストークを使って「にってんデイジーマガジン」(デイジー図書)を読むため、プレクストークの操作を覚えようというものでした。

当日は、応募いただいた当事者の方6名、ガイドヘルパーさん6名の総勢12名で講習会がスタートしました。



はじめにデイジー図書の特徴についてご説明いただきました。デイジー図書とは、CD-ROMに世界の点字図書館で合意したフォーマットにより、音声情報を記録したもので、最長約60時間の録音が可能です。また、頭出し機能などを使用することができ、快適に目的の部分を検索することができ、テープと比べ、音の劣化の心配がないという特徴があります。ディスクにはデータが書き込まれている面と、書き込まれていない面が触って分かるようになっており、挿入する際間違えないよう工夫されています。

次にプレクストークの操作方法について実際に から の操作をしながら学びました。

- スイッチの入れ方・切り方について
- デイジーの挿入方法について
- 様々なボタンの位置と機能について



これらの基本操作を繰り返しおこなった後、「にってんデイジーマガジン」に収録されている、読みたい雑誌を探して先頭のページに移動し再生する方法を教えてくださいました。

プレクストークにはたくさんのボタンがあり、一見難しいように思えますが、基本操作を覚えればどなたでも簡単に本を読んだり、音声を録音したりすることができます。

基本的な操作方法でしたら、支援室でもお教えすることができますのでお気軽にお越しください。

「高田馬場駅」から徒歩約5分のところにあります。



社会福祉法人  
**日本点字図書館**

〒169-8586

東京都新宿区高田馬場1-23-4

TEL 03-3209-0241(代表)

## ハンドメイド教室を開催しました

10月10日～11月21日、全4回で知的障害者自立生活プログラム「ハンドメイド教室」を開催しました。今回作ったのは「スイートポテト」、「ゆびあみマフラー」、「おだんご」、「クリスマスクッキー」です。

ゆびあみマフラーは、リリアン編みを3本作って、それをみつあみにして、両端にボンボンをつけてかわいらしく仕上げました。お菓子は材料を量ったり、混ぜたり、みんなで協力し合いながら、とってもおいしく作ることが出来ました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



皆で協力して作るのが楽しい  
スイートポテト



リリアンの要領で簡単に手でマフラーを作ることができます。



マフラーの完成！



もちもちやわらかな  
みたらし団子



クリスマスツリー型の  
クッキーができました

## 障害者作品展ネイルアート

12月5日(土)、6日(日)に北区障害者福祉センターにて「第27回障害者作品展」が開催され、支援室では5日にネイルアートコーナーを出店しました。

今年も山野美容短期大学美容福祉科の先生・生徒の皆さんにご協力いただきました。

当日は、36名の方々にお越しいただき大盛況でした。



キラキラ可愛いネイルに大満足の様子です



外出がさらに楽しくなりますね



山野美容短期大学ホームページ <http://www.yamano.ac.jp>

## 福祉教育を行ないました

10月15日(木)あらかわ福祉体験広場にて、東京共育学園高等部の皆さんに「自走」「介助する」「介助してもらう」という3つの観点で車いすの体験をしていただきました。

あらかわ福祉体験広場には、路面の幅の体験や段差・溝の体験等6つのステージがあります。今回、生徒の皆さんには、1~5までのステージでの車椅子体験をしていただきました。



車椅子の基本操作の説明を聞く  
共育学園高等部の皆さん

### 体験の様子

- 【第1ステージ】 タイヤを動かす腕がぶつかりそうなほど狭い箇所、車いすの回転のしづらさを体験
- 【第2ステージ】 1cm、2cm、5cm、10cm、15cmと色々な高さの段差を乗り越えたり下りたりする体験
- 【第3ステージ】 舗装の違いによる車いすの使いづらさを体験
- 【第4ステージ】 街中で見られる歩道の切り下げについて、車いすの使いづらさを体験
- 【第5ステージ】 スロープ勾配の違いを体験

### 段差の体験

様々なステージを体験していただいた後、生徒のみなさんからは「思っていたより操作が難しくて大変でした。」「車いすに乗られている方の苦労が分かりました。」「普段の生活では気にならない部分(段差や自転車が止めてある歩道)を意識するようにしようと思います。」との声を聞くことができました。



あらかわ福祉体験広場のホームページ <http://www.ara.go.jp/arage/fukushi/#01>

11月11日(水)東京都立飛鳥高等学校の皆さんに福祉教育を行いました。パイプ椅子や机、マット等で、街中にある様々なバリアを再現したコースをつくり、車椅子に乗ってそのコースを周っていただきました。



前輪を浮かせて、  
段差を乗り越えるのが  
難しい!



また、生徒の皆さんには、車椅子の介助の方法や、自走体験をしていただきました。様々なバリアに苦労しながらも、各コースに果敢に挑戦していました。

マットを利用して段差の体験と、ぬかるんだ道の体験ができるコース

学生の皆さんに、今後福祉についてより関心を高めていただけたら幸いです。

## 情報提供

## グーグルマップで多機能トイレ検索



グーグルは11月、Google マップにて「クリック検索」を開始、日本全国の“多機能トイレ”の場所の検索にも対応しています。Google マップの検索ボックスに「(地名) トイレ」と入力すると、指定地域の多機能トイレの場所が表示されます。

障害をお持ちの方・介助される方が外出時、事前にチェックしていく際に、とても役に立ちます。またストリートビューを併用することで、周辺の段差やスロープの事前チェックも可能です。

多機能トイレの情報提供パートナーは、NPO 法人 Check (チェック)。NPO 法人 Check はインターネットで検索できるユニバーサルデザイントイレマップ「Check A Toilet」を運営し、約 2 万件の多機能トイレ情報を提供しています。

NPO 法人 Check が運営する「Check A Toilet」は、障害者や高齢者、子ども連れの人が出先でトイレを見つけるのに困らないよう、「みんなでトイレをチェックする」インターネットプロジェクトです。自治体や事業所が提供する情報を掲載するだけでなく、実際に利用した人や地域の NPO による使い勝手の口コミ情報も記載されるため、最新のトイレ情報が維持・管理される仕組みです。

昨年からは、外出先でも付近のトイレを探せるよう、携帯電話から検索できるサービスも始まっています。お出掛け前に、是非一度チェックしてみたいはいかがでしょうか。



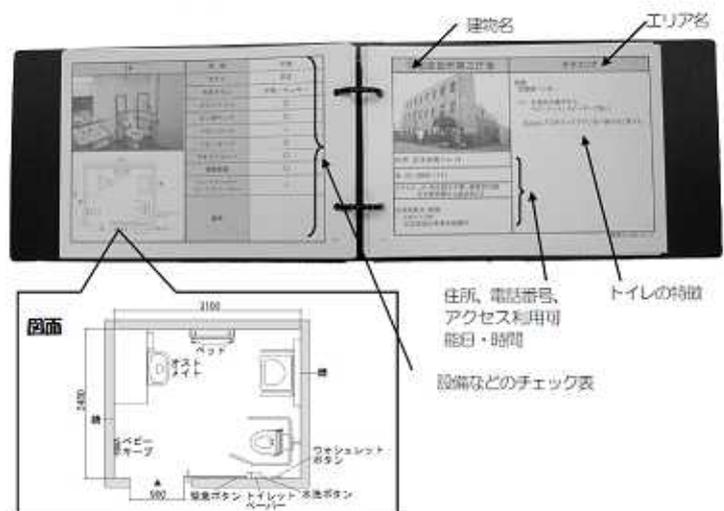
Check A Toilet のトップページ

「Google マップ」 <http://maps.google.co.jp/>

「Check A Toilet」 <http://www.checkatoilet.com/>

なお支援室では、北区内にある 112 ヶ所の車いす用トイレ(多目的トイレ)を調査した結果をまとめた冊子「北区多目的トイレガイド」を発行しています。各トイレを 1 ページずつにまとめ、A5 版横(縦 15.8cm、横 24.0cm、厚さ 3.5 cm)のバインダーに収めてあります。区役所や赤羽、滝野川の各障害相談係などの関係機関に 1 冊ずつお配りしてありますので、ぜひご活用ください。

個人でご希望の方にも、支援室まで取りに来ていただければ無料でお渡しいたします。郵送ご希望の方は、  
[郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望冊数]を記載し、送料分の切手(2冊まで100円切手5枚、3冊以上は別途ご連絡ください)を同封の上、支援室まで郵送してください。



## 「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」って知っていますか？



「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」は、まっくらやみのエンターテインメントと表現されるように「暗闇を楽しむ」イベントです。1989年にドイツで哲学博士アンドレアス・ハイネ

ツケの発案によって生まれました。これまでに世界25か国・約100都市で開催され、2009年現在600万人以上が体験しているそうです。また、日本においても1999年以降毎年開催され、約3万6千人が体験しています。

先日、神宮前で開催されているイベントに参加してきました。イベントに参加するためには事前にインターネットによる予約と参加費の支払いを済ませておく必要があります。また、一度に参加できる定員は8人まで、その内、友人・知人で同時に申し込めるのは4人までです。

さて当日は、受付で自分の名前を伝えた後、携帯電話や時計など光を発するものは全てロッカーに入れます。参加者8人が揃ったところで、うす暗い部屋に通されます。そこで暗闇を案内してくれる「アテンド」(全盲の視覚障害者)とのご対面です。一人に一本ずつ白杖が手渡され、注意事項が伝えられます。そして、いよいよ、約1時間の暗闇の世界に出発です。当然のことですが、360度どこを見渡しても真っ暗闇です、そこには一点の光も存在しません。それはアイマスクをつけたり、目を閉じた時の「暗闇」とは全く質が異なります。私たちはアテンドの方の声に導かれながら、真っ暗闇を前に進みます。中では暗闇を楽しむための様々なプログラムが準備されていますが、これから参加する人のためにプログラムの詳細は秘密です……………。

参加していて気付いたのですが、一緒に参加した友人が、普段よりもよくしゃべるのです。たまたま一緒になった初対面の方とも不思議と会話が弾みます。もしかすると暗闇は私たちから、他人に対する「遠慮」や「緊張」などを取り除いてくれる力があるのかもしれません。

主催者のホームページにはダイアログ・イン・ザ・ダークは「視覚以外の様々な感覚の可能性と心地よさに気づき、そしてコミュニケーションの大切さ、人のあたたかさを思い出します」と書かれています。それは非日常の体験を通して、自身の日常を振り返る機会となります。さらに、それは単なる見えないということの疑似体験ではなく、新たな自分と対話する機会でもあると思いました。是非、皆さんも一度足を運んでみてはいかがでしょうか？

**【会場・お問い合わせ先】** 電話 03-3479-9683

東京都渋谷区神宮前2-8-2 レーサムビルB1

東京メトロ銀座線・外苑前駅下車 徒歩8分

JR中央線・総武線 千駄ヶ谷駅 徒歩12分

**【参加費】** 完全予約制、定価8000円(日時によって割引あり)

学生(小・中・高・大・専門学校等)割引・平日割引等あり

各火曜日・水曜日はメンテナンスのために休館

**【各回】** 定員各8名(所要時間約90分)

**【チケット購入・空席照会】** <http://www.dialoginthedark.com/>





## ブラインドサッカーアジア選手権開催のお知らせ

2010年イギリスにて開催されるIBSA世界選手権のアジア代表枠を決める予選となる大会が2009年12月16日(水)～20日(日)、アミノバイタルフィールドにて開催されます。

「ブラインドサッカー」とは、鈴の入った音の出るボールと声での指示により、視覚障害者が楽しめるようにしたサッカーです。いくつかの安全面への配慮があるほか、ルールやゴールの大きさはフットサルと変わりません。日本では、まだ始まって10年も経っていませんが、全国選手権やリーグ戦等も行っています。2006年の世界選手権では、日本代表が初出場初勝利をおさめています。この機会に、ブラインドサッカーの世界と、選手たちの活躍に、ぜひ触れてみてはいかがでしょうか。

### 「第3回IBSA視覚障害者サッカーアジア選手権大会」

観戦無料 ・ 入退場自由

#### 【大会期日】

2009年12月16日(水)～20日(日) 決勝・表彰式 12月20日(日)

#### 【主催】

日本視覚障害者サッカー協会、IBSA(国際視覚障害者スポーツ連盟)、TOKYO FM

#### 【会場】

アミノバイタルフィールド (東京都調布市西町376-3)  
京王線「飛田給駅」下車徒歩5分

#### 【大会事務局】

日本視覚障害者サッカー協会  
〒169-0073 東京都新宿区百人町1-23-7 新宿酒販会館2階  
TEL: 03-6908-8907 ホームページ <http://www.b-soccer.jp/>



## バリアフリー改修をした住宅にかかる固定資産税が減額されます

減額の要件を満たした住宅において、改修工事完了年の翌年度分(改修工事完了日が1月1日の場合はその年度分)の固定資産税に限り、当該住宅の一戸あたり100㎡の床面積相当分までの固定資産税額の1/3が減額されます。詳しくは東京都主税局のホームページをご覧ください。各都税事務所へお問い合わせください。

東京都主税局ホームページ [http://www.tax.metro.tokyo.jp/topics\\_1.html](http://www.tax.metro.tokyo.jp/topics_1.html)

## 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39号をお送りしました。12月5、6日と今年も北区障害者作品展が開催されました。土曜日は雨が降ってしまいましたが、地域の方や関係者などたくさんの方がいらっやっていました。年に一度、区内の障害者団体や施設が一堂に会する作品展のような場合は、地域の方に「障害を知ってもらう場」、関係者同士の「情報交換の場」としてとても貴重だと、改めて感じました。

\* \* \* \* \*

2009年もあと僅か。これからのシーズンはクリスマスやお正月などイベントがたくさんで、わくわくする時期ですね。2009年にやり残したことがたくさんあるので、2010年こそはいろんなことに挑戦していきたいと思えます！今から来年の目標を立てると鬼に笑われちゃう！？(た)

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