

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第44号 (2010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内

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、「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。(TEL・FAX 兼用:03-3905-7226)

今号の内容

- 「北区障害者関係機関ガイドブック2010」が完成しました 1
- パソコン講座を開催します 2
- ヨガ講座を開催します 2
- 障害者作品展のお知らせ 3
- 国際福祉機器展に行ってきました 4・5
- 【情報提供】懸賞論文募集のご紹介 6
- 【情報提供】トヨタウェルキャブ国際福祉機器展アンコールフェア2010 6
- 【情報提供】視覚障害者向けイベントのお知らせ 7
- 【情報提供】基本のスキンケア&メイクアップ講座 8

「北区障害者関係機関ガイドブック2010」が完成しました

区内にある障害者関係機関・施設をまとめた手作り冊子「北区障害者関係機関ガイドブック2010」が出来上がりました。各施設の施設概要、目的、利用要件、利用方法、利用料金などの詳しい内容や、区内のどの場所にどんな機関があるのかが、一目でわかる施設マップも掲載しています。

ガイドブックが必要な方は、北区役所の障害相談係(王子・滝野川・赤羽)の窓口又は、支援室までお越しいただくか、お電話にてお問い合わせ下さい。(03-3905-7226)

なお、ガイドブックはNPO法人ピアネット北のホームページでもご覧いただけます。(http://www.peernet.or.jp/) こちらもご活用下さい。

今後の改訂のためにもお気づきの点がございましたら、どうぞ支援室までご連絡ください。

北区障害者関係機関
ガイドブック2010



NPO法人ピアネット北
北区障害者地域自立生活支援室

パソコン講座・ヨガ講座開催します

何でもパソコン講座

北区障害者地域自立生活支援室では、マンツーマンのパソコン講座を開催します。パソコン初心者の方から、講座を受けたけどもっと勉強をしたい！という方まで、皆様のニーズに合わせた講座を実施します。

PC はご自分のノートパソコンをお持ちいただくか、支援室にある PC を使用していただいても構いません。支援室の PC のバージョンは
①Windows XP、ワード・エクセル 2007
②Windows vista、ワード・エクセル 2007 の 2 台です。



受講料
無料

【日時】2010 年 11 月～ 毎月第 1、3 火曜日 第 2、4 土曜日

①13：30～14：30 もしくは ②15：00～16：00

【定員】各回 1 名（応募者多数の場合は先着順となります）

【場所】北区障害者地域自立生活支援室（北区障害者福祉センター 2 階）

【対象】北区に在住・在勤・在学の身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちの方。

【講座の内容】参加される方のレベル、要望に合わせて個別に内容を決めます。

【締切日】各回開催日の 3 日前までにご連絡下さい。

【お申し込み方法】電話か F A X にて障害者地域自立生活支援室までご連絡ください。

①氏名、②住所、③電話番号、④年齢、⑤障害の状況、⑥希望の講座内容をお伝え下さい。

参加者の皆様に、いつも好評いただいている「ヨガ講座」の後期の日程が決まりました。

健康講座 ヨガ～yoga～ 2010 後期

◆ 日程：全 4 回

回数	日程	時間	場所	講座内容
第 1 回	11 月 1 日（月）	14：00～16：00	機能訓練室	座って出来る体操・呼吸法・腰痛 解消体操・リラクゼーション足裏刺 激法 等 ※内容は変更する場合があります。
第 2 回	11 月 8 日（月）	14：00～16：00	機能訓練室	
第 3 回	11 月 15 日（月）	14：00～16：00	機能訓練室	
第 4 回	11 月 22 日（月）	14：00～16：00	機能訓練室	

◆ 場所：障害者福祉センター 1 階 機能訓練室

◆ 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と、その介助者の方で、
全 4 回すべてにご参加いただける方。（車イスのままで行えるプログラムです）

◆ 講師：北区健康増進センター 運動指導員 松丸 史 氏

◆ 参加費：無料

◆ 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）

◆ お申込み方法：電話または FAX にて、氏名・住所・電話番号・障害名・年齢を
お伝えください。（手話通訳が必要な方はお申し付けください。）

◆ 申込締切：10 月 20 日（水）



障害者作品展のお知らせ

12月4日（土）、5日（日）に北区立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4日（土）に大好評のネイルアート体験コーナー、5日（日）に福祉便利グッズのコーナーを設けます。皆様のお越しを心よりお待ちしております♪

参加費無料！



ネイルアート

いつもとは少し違った、爪のオシャレをしてみませんか？



12月4日（土）11:00～16:00（受付 10:30～）

- 【場 所】 北区立障害者福祉センター2階 北区障害者地域自立生活支援室
- 【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・精神障害をお持ちの方
- 【定 員】 先着 40 名

当日 10:00 より、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。

※事前予約は受け付けておりませんので、直接会場までお越しください。

便利グッズ展示します

12月5日（日）10:30～15:30

- 【場 所】 北区立障害者福祉センター 2 階
北区障害者地域自立生活支援室

- 【内 容】 障害をお持ちの方が、暮らしやすく
するための便利なグッズを展示します。

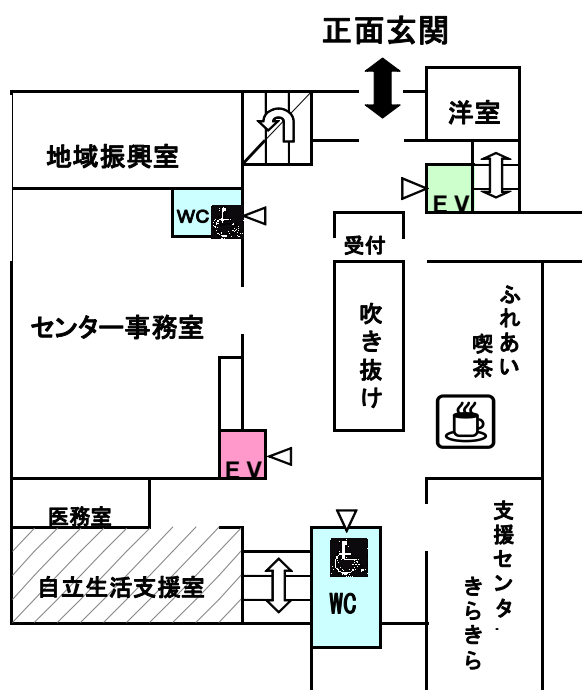
グッズには分かりやすい説明カード付き！

今年の国際福祉機器展で発見したグッズもあります。



北区障害者地域自立生活支援室の場所は、障害者福祉センター2階、正面玄関に入って、奥のエレベーターの右奥になります。

障害者センター2階見取り図



国際福祉機器展に行ってきました

9月29日(水)～10月1日(金)の3日間、東京ビックサイトにて第37回 国際福祉機器展(国内435社、海外15ヵ国・1地域57社合わせて492社・団体の出展)が行なわれました。展示された福祉機器は20,000点にもものぼり、会場は大変な賑わいをみせていました。

これだけ多くの展示を全て見るのはとても大変ですが、「こんなにすごい機器が開発されているんだ!」「こんなに便利なグッズがあったんだ!」と、大変勉強になります。

入場後は、会場の広さに、どこに何があるのか地図を見ても探すのが大変でした。しかし、そんな時は案内所の係の方に尋ねれば、現在地と行きたい場所への案内をすぐにしてくれます。

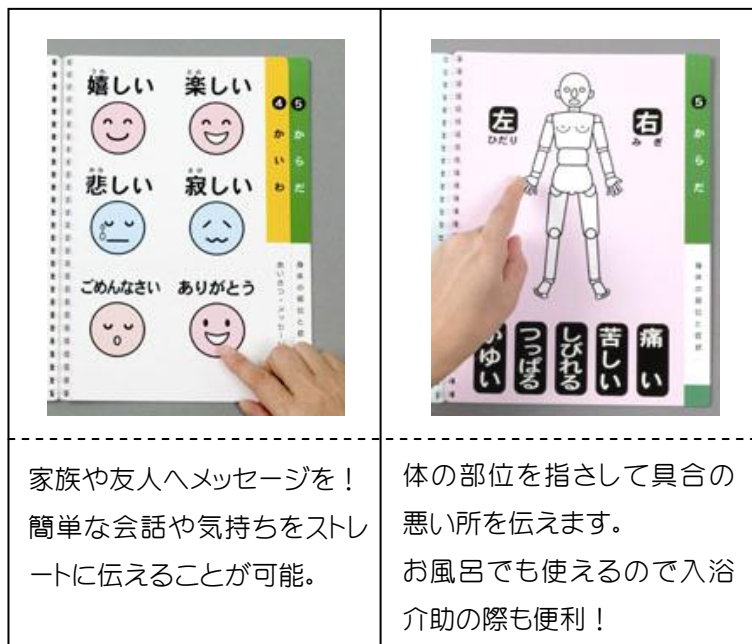
さて、今回私が見つけたものは、イラストと文字で意思伝達ができる本「コミュニケーション絵本」というものです。

この本は、会話障害で悩んでおられる方、また、医療・福祉・介護・障害児教育関係等でサポートをされる方々のための絵本です。本に載っているキーワードやイラストを指差したり、自由な書き込みをして、相手との意志の疎通をとることができます。また、防水加工なのでお風呂での使用も可能です!

この本は、日常生活でサポートが必要な方のための「介護編」と、一人で外出できる方のための「アクティブ編」の2種類が販売されており、「介護編」は文部科学省一般図書(特別支援学校・学級用)に認定されているそうです。



【サイズ】B5 版変形 182×257 (mm)
リング製本 1冊16頁
【素材】ユポ紙 PP加工 防水
【価格】各3,150円(税込)



家族や友人へメッセージを!
簡単な会話や気持ちをストレスに伝えることが可能。

体の部位を指さして具合の悪い所を伝えます。
お風呂でも使えるので入浴介助の際も便利!

会話や、意志がうまく伝わらないことは、お互いのストレスだけではなく、誤解や判断ミス等、大きな事故につながる危険性があります。そのため、正しい意志伝達は日常生活の中では重要なことです。この絵本は、場所や相手を選ばず、誰でも簡単にご利用が可能です。

12月5日(日)の障害者作品展では、たくさんの便利グッズと一緒に「コミュニケーション絵本」も展示いたしますので、是非お手にとってご覧いただければと思います。

【企画・製作】 tree 絵本プロジェクト

TEL. 0238-21-6350 FAX. 0238-21-6350

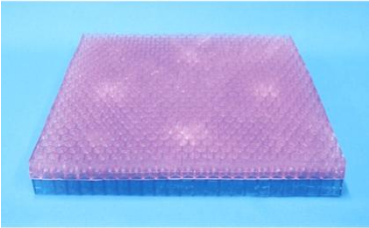
ホームページ <http://www.omn.ne.jp/~tree/>

【販売窓口】 NPO 法人(産業創造支援組織) 夢創工房

TEL. 0238-38-7360 (代) FAX. 0238-38-7361

ホームページ <http://www.ycci.or.jp/musoukoubou/>

～その他にも、展示されていたグッズをご紹介します～

「ジェルクッション」 	長時間座って過ごしている方に快適で安全が認証された製品を提供します。 長時間車いすなどに座っている方たちの安全と快適性を提供します。ジェルシートを使用した蜂の巣十字構造で、通気性・体圧分散がすぐれた製品です。ずれや摩擦の吸収効果もあり、自然な姿勢維持に役立ちます。 問い合わせ先：アビリティーズ・ケアネット（株） 〒151-0053 東京都渋谷区代々木 4-31-6 西新宿松屋ビル 4 階 TEL. 03-5388-7200 FAX. 03-5388-7502 <u>価格：お問合せください</u>
「クリップ&プル」 	日本初上陸！ズボンも下着もはける、全く新しい着衣用自助具 アイデアが詰まった不思議なクリップ。軽い力で衣類に装着できるのに強い力でヒモを引いても衣類が外れません。股関節・膝関節を深く曲げなくても簡単に衣類をはくことが可能です。その他にも片手で上着のジッパーを上げる、ボタンを留める・・・様々な場面で便利に使えます。 問い合わせ先：パシフィックサプライ（株） 〒574-0064 大阪府大東市御領 1-12-1 TEL. 072-875-8013 FAX. 072-875-8017 <u>価格：1,575 円</u>
「シリコンキャップ Kiss」 	倒れてもこぼれず寝たままのめるコップ用シリコンキャップ 特許取得のノンドリップ構造でふってもたおれてもこぼれず、寝たままの姿勢で楽にのめます。セットは、カップにはめるだけ。ぴったりと密着するので面倒な組立はありません。耐熱・耐久性にすぐれたシリコン製。何度でも繰り返し使え、煮沸消毒・薬液消毒も可能。口外径 75～80mm のコップに対応。2009 年度グッドデザイン賞・特別賞受賞。 【寸法】縦 76mm×横 76mm×高さ 38mm 【材質】シリコン 【色】ナチュラル・ピンク・イエロー・グリーン・ブルー 問い合わせ先：（有）アイ・シー・アイデザイン研究所 〒570-0021 大阪府守口市八雲東町 2-82-21-705 TEL. 06-6909-5095 FAX. 06-6909-8412 <u>価格：1,260 円</u>
「ペルターイヤマフ」 	聴覚過敏でお悩みの方におすすめ！ 軽量かつサイズ調整が可能なので、6 歳以上のお子様や、女性にも最適！超薄型・軽量の汎用タイプでキッズサイズのイヤマフが合わないお子様にも最適です。工事・工場・電車・犬の泣き声などの遮音に有効的です。サイズが調整できますので、聴覚過敏でお悩みのお子様にも御利用いただけます。 問い合わせ先：サンプラス（株） 〒550-0001 大阪府大阪市西区土佐堀 1-4-6 肥後橋新興産ビル TEL. 06-4803-7222 FAX. 06-4803-7232 <u>価格：3,870 円</u>

情報提供

懸賞論文募集のご紹介

第12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”



●応募方法

【応募締切】2010年11月30日（火）必着

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

【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

●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】

東京 TMCA 会員部内「懸賞論文募集」係
〒135-0016 東京都江東区東陽 2-2-20
TEL 03-3615-5568 FAX 03-3615-5578

※詳細はホームページをごらんください。 <http://www.aikei-fukushi.org/essay/>

トヨタウェルキャブ 国際福祉機器展アンコールフェア2010

トヨタハートフルプラザ東京で、国際福祉機器展 2010 で展示した最新の福祉車両 16 台を再度展示されます。福祉機器展に行けなかった方、行っただけど混んでいてよく見られなかったという方、この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか！？

トヨタウェルキャブ 国際福祉機器展 アンコールフェア2010

入場無料

16 台展

パッソ

助手席が電動で回転して車外へ大きくスライドダウン。

プリウス

足の不自由な方がご自身で運転してお出掛けする為の補助装置がつけられます。



視覚障害者向けイベントのお知らせ

視覚障害者向けのイベント「サイトワールド 2010」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。

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 サイトワールド2010

- 日 時：** 11月1日（月）～3日（水） 10：00～17：00 ※11月3日（水）は16：00まで
会 場： すみだ産業会館サンライズホール
（墨田区江東橋 3-9-10 墨田区丸井共同開発ビル 丸井錦糸町店 8・9階）
アクセス： JR・地下鉄半蔵門線「錦糸町駅」駅前
入 場 料： 無 料
内 容： 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21回アメディアフェア

～こんな物が欲しかった！きっと見つかるアメディアフェア～

- 日 に ち：** 12月23日（木）
会 場： 東商センター3F（東京都台東区柳橋 2-1-9）
アクセス： JR 武蔵野線または、都営浅草線「浅草橋駅」より徒歩5分
入 場 料： 無 料
内 容： 【展 示 会】企業・大学等による視覚障害者向け最新機器の展示
【講演会等】11：00～12：00 「講演会」講師：NHK キャスター 芳賀 優子氏
12：30～13：30 「モバイル GPS 体験ツアー」株式会社アメディア
14：00～15：00 「デジタル録音 Q&A」講師：シナノケンシ株式会社
営業課カスタマーサポート係 係長 田中 伸氏
15：30～16：30 「お楽しみ演芸会」



当日は、豪華賞品が当たる抽選会や、スワンベーカーリーの焼き立てパン販売、予約制の会場案内ガイド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/>

基本のスキンケア&メイクアップ講座

身だしなみは社会人にとってとても大切なこと。でも、お化粧の方法はなかなか学ぶ機会がありません。現在就労をしている人、これから就労しようと思っている人を対象に、基本のスキンケアとメイクの講座を開催します。無添加の化粧品を開発・販売しているハーバー研究所の美容スタッフさんとともに、お肌をきれいにする〈スキンケア〉、お化粧〈メイク〉に挑戦してみませんか。

きれいになると心が楽しくなって、ますます仕事や外出を楽しむことができます！

【日 時】10月10日(日)、11月27日(土)、12月19日(日)

それぞれ 14:00～16:00(13:45までに会場にお越しください)

【会 場】株式会社ハーバー研究所 ハーバーサロン (有楽町)

〒100-0006 東京都千代田区有楽町 1-12-1

新有楽町ビル 1F (JR・地下鉄有楽町駅)

【対 象】就労中または就労移行中の障害のある人 (障害の種別は問いません)

講座にご興味ある方はお問い合わせください。※介助者の人と一緒に来ても大丈夫です。

【募集人数】各回 10名

【参 加 費】1,050円 (うれしいお土産つき) ※参加費は、当日受付にて申し受けます。

【講 師】ハーバーサロン主宰 ビューティープロデューサー 廣森知恵子さん

【応募方法】参加を希望される方は、電話、FAX、E-mail、郵便にてお申し込み事項 (①～⑥) をお知らせください。

ウェブサイトからもお申し込みいただけます。なお、定員になりしだい締め切らせていただきます。

【お申し込み事項】①参加希望日②お名前 (ふりがな) ③ご所属 (勤務先など) ④ご住所 (所属先または自宅)

⑤電話番号 (所属先/自宅/携帯のいずれかを明記) ⑥同伴者 (介護者) の有無



【お申込み・お問い合わせ先】

エイブルアート・カンパニー東京事務局

〒101-0021 東京都千代田区外神田 6-11-14 アーツ千代田 3331 #208 エイブルアート・ジャパン内

TEL. 03-5812-4622 FAX. 03-5812-4630

※詳細はホームページをご覧ください。 <http://www.ableartcom.jp/newsb/index.php?e=61>

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44号をお送りしました。

10月に入り、あまりにも暑かった夏も急激に肌寒さが増してきて、深まりゆく秋を感じるころとなりました。秋になると、様々なおいしいものが出回ります。その中で、お酒を楽しみにしておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ワインの新酒は秋から出回るのだそうですね。ワインには、抗酸化作用により動脈硬化や虚血性心疾患、がんの予防効果があるポリフェノールが含まれています。また、秋に旬を迎えるサツマイモですが、このサツマイモにもポリフェノールが豊富に含まれているそうです。美味しいだけでなく、健康的な体を維持する効果もあるなんてお得ですね♪

朝夕は意外なほど冷え込む日がありますので、風邪など引かれないようにお体には十分お気をつけください。(はる)

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