北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第45号(2010年12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

ろくせいかい

"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 <u>点字版</u> を、**音(声)訳「やまびこ**」のご協力で <u>音訳版</u> 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

北区立中央図書館 サポートデスクのご案内・・・・・・・・・1
ハンドメイド教室後期のご報告と次回のご案内・・・・・・・・・2
デイジーサロンのご報告と次回のご案内・・・・・・・・・・3
障害者作品展のご報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4.5
ヨガ講座のご報告 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
【情報提供】在宅重症心身障害児(者)訪問事業・・・・・・・・・7
【情報提供】簡単調理器・・・・・・・・・・・・・・・・8

北区立中央図書館 サポートデスクのご案内

北区立中央図書館では、聞こえない方・聞こえにくい方のために、手話・筆談によるサポートデスクを毎月第3土曜日に実施しています。図書館の利用に関すること、福祉機器やパソコン等、わからないことがある方は、ぜひご活用してみてください。

実施日:毎月第3土曜日 13:00~16:00

場所:中央図書館 1階入口ゲート返却デスク横

予約は必要ありません。直接、中央図書館へお出かけ下さい。

問い合せ:北区立中央図書館 事業係

TEL:03-5993-1125 FAX:03-5993-1044



ハンドメイド教室後期のご報告と次回のご案内

10月~11月にかけて、ハンドメイド教室後期を開催しました。今回のハンドメイド教室は、①2011年のカレンダー、②蒸しパン&スイートポテト、③どら焼き、④クリスマスリースを作りました。蒸しパンとどら焼きは、「家族にも食べてもらいたい!」ということで、小さな蒸しパンやどら焼きをたくさん作りました。どれも美味しくできあがりました。カレンダーとクリスマスリースは、参加者の皆さんの個性あふれる作品ができあがりました。世界に一つだけの自分のカレンダーは、早速「自宅の部屋に飾った」と、皆さん口々に教えてくれました。最終回のクリスマスリースは、それぞれのリースを持って写真を撮影させていただきました。みなさん、とても素敵な笑顔で写真撮影に応じていただき、とてもうれしく思いました。



~ハンドメイド教室追加開催のお知らせ~

ハンドメイド教室後期にたくさんの方からご応募をいただきましたが、定員の都合上、ご参加いただけない方も多数いらっしゃいました。そこで、1~2月にかけて3回コースのハンドメイド教室を開催いたします。ぜひ、みなさまのご参加をお待ちしております!

【日 程】

第1回	1月22日(土)
第2回	2月5日 (土)
第3回	2月19日 (土)

【場 所】 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

【時 間】 13:30~16:00

【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方 全3回参加可能な方

【定 員】 6名(定員を超えた場合は抽選)

【参加費】 一回毎に300円(材料費など)

【持ち物】 エプロン・ハンドタオル

【申込方法】 1月8日(土)までに、電話(3905-7226)にてお申し込みください。

デイジーサロンのご報告と次回のご案内

支援室では、後期デイジーサロンを開催中です。毎回2~3名の方々にお越しいただき、和気あいあいとした雰囲気でPTR2やPTP1等の操作方法を学んでいただいております。

デイジーサロンは、2010年5月からスタートし、たくさんの方々にご参加いただきましたが、参加者の方から他の方の音が聞こえてやりづらいとの声がありましたので、2011年1月からは「デイジー講習会」に名前を変えて個別対応することにいたしました。PTR2などの録音・再生機器をお持ちの方から、これから購入してみようとお考

ご参加ありがとう ございました!





デイジー講習会のご案内

視覚障害者向け録音・再生機器の使い方 ~基本編~

【日 時】2011年1月~ 毎週水曜日

えの方までお気軽にお申し込みください。

①13:30~14:30 もしくは、②15:00~16:00

【内 容】機能の説明、再生・録音の方法、ページの移動方法、しおりの設定・削除の方法、CD やカードへのバックアップの方法などの基本的な操作を、支援室の職員がていねいにお教えいたします。

また、福祉制度を利用した購入方法等についてもご相談ください。

【定 員】各回1名

(応募者多数の場合は先着順となります。また、講習会への参加が1人では不安、 友人と一緒に参加したいという方はご相談ください。)

【対 象 者】北区在住・在勤・在学の視覚障害者の方

【対象機器】PTR2、PTN1、PTP1

【場 所】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

【参加費】無料

【申込期間】開催日の3日前までとさせていただきます。

【申込方法】電話または FAX にてお申し込みください。 お申し込みの際に、①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤PTR2 などの録音再生機器をお持ちか、お持ちでないか ⑥相談内容 をお伝え願います。

【問合せ先】電話 兼 FAX 03-3905-7226

(電話での受付時間は(月)~(金)10:00~19:00、(土)10:00~17:00)

〒114-0032 東京都北区中十条 1-2-18 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

障害者作品展のご報告

12月4日(土)、5日(日)に北区立障害者福祉センターにて「第28回 北区障害者作品展」が開催されました。支援室では4日にネイルアートコーナーを、5日に便利グッズの展示を行いました。



今や、若い女性だけでなく、幅広い年齢層の女性の興味の的であるネイルアート!今年も、山野美容芸術短期大学(美容福祉学科)の皆さんにご協力いただき、ネイルアートコーナーを開催いたしました。当日は37名とたくさんの方々にお越しいただき、女性のみならず、男性もネイルを体験されておりました。

10:00より予約券の配布を開始すると、午前中の予約はあっという間に埋まってしまい、午後も終始満席の状態と大変好評でした。ネイルアートを体験していただいた皆さんから、「きれいな爪にしていただいてとっても嬉しいです!」「来年もまたお願いしたいです。楽しみにしています!」と嬉しいお言葉をたくさんいただきました。

支援室の机が指先にアートを描く ネイルアートコーナーに大変身♪



山野美容芸術短期大学の皆さん♪



おしゃれを先取りして、おでかけに ピッタリのネイルアートを体験!



山野美容芸術短期大学の皆さんより一言

とっても楽しく、いい勉強になりました。 ありがとうございました♪♪

来年の作品展も、お楽しみに!



山野美容芸術短期大学 〒192−0396 東京都八王子市鑓水 530

TEL: 042-677-0111 FAX: 042-677-0234

ホームページ: http://www.yamano.ac.jp



便利グッズの展示をしました!

どんな方にでもお使いいただける便利なグッズをたくさん展示しました。当日は、たくさんの方々がいらっしゃり、中には、小さなお子さんも展示品に触れて「これなぁに?」と興味津々な様子が伺えました。また、福祉用具専門相談員の資格を目指しているので勉強させてくださいという方もいらっしゃったりと、障害をお持ちの方だけではなくいろんな方々にご覧いただきました。







展示したグッズをいくつかご紹介します!

①ぐるぐるグリップ

スプーンやフォーク、歯ブラシ等様々な太さ・形状の柄に自由自在に巻け、にぎりやすくするものです。らせん状なので、中までしっかり洗えて衛生的です。

商品価格:525円 お問合せ:株式会社台和 | TEL | O3-3834-4115



②楽々箸 (クリップタイプ)

箸がクリップで固定されているため、自然に箸先が合います。右手・左手どちらでもらくに食事が楽しめます。また、耐久性に優れる素材を使用していますので、 安心してご使用いただけます。

商品価格: 1, 155 円 お問合せ:株式会社コラボ | TEL O 1 2 0 - 1 4 9 - 1 3 9



③宛名書きガイド

宛名をまっすぐ書くためのガイド。封筒用とハガキ用の2種類のセットです。これを使えば、郵便番号は枠のなかにぴったりおさまり、宛名もまっすぐきれいに書けます。ハガキ用には6行書ける本文用ガイドもついています。書いているときにハガキや封筒がズレないよう、しっかりおさまる工夫もされています。どちらも色は黒なので、白い封筒にも茶封筒にも使えます。

商品価格: 1,000 円 お問合せ: 大活字 | TEL | 03-3259-2200



※自立生活支援室には、他にもたくさんの便利グッズがございます。

お手にとってご覧になりたい方は、お気軽にご連絡ください。TEL:03-3905-7226

《後期》ヨガ講座を開催しました

後期のヨガ講座も前期同様、講師に北区健康増進センター 運動指導 員の松丸 逆先生をお招きし、11月1日~11月22日までの毎週月曜日、 全4回のヨガ講座を開催いたしました。

松丸先生のヨガは、ゆったりとしたクラッシック音楽をききながら、 体を動かすことで心も体もリラックスすることができ、参加者の方々に大好評でした!





今回は、お教えいただいたヨガのポーズの中から「ねこのポーズ」 と「ライオンのポーズ」をご紹介したいと思います。ねこのポーズは、 猫が伸びをしたようなポーズで、骨盤周囲の血行を促し、内臓器官の 機能を高め、ウエスト、ヒップを引き締めるといった効果があるそう です。また、腰痛の緩和にも効果的とのことです。

ライオンのポーズは、美容に役立つヨガとして有名なポーズです。 このポーズは顔の血行を良くしたり、体全体に元気を出したいときに オススメのポーズです。 (下記のイラスト参照)

やってみてね!



ねこのポーズ



床にひざをついて腰を浮かせ、両手 を肩幅に開いて床につける。



息を吐きながら手を、前方に滑らせ てひじをまっすぐに伸ばし、自然に 呼吸をしながら10~20秒キープ。



胸を床につけるようなつもりで、数 回体を上下させると、さらに効果的。

ライオンのポーズ





つま先を立て、ひざを開いて床につけ、背筋 を伸ばして手をひざに置く。

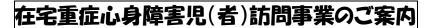
指先は開いて反らせるようにピンと伸ばす。



息を大きく吸い、正面を見つめて目 を見開き、下を思い切り出して、ライ オンのうなり声のように「はあー」と のどから大きな声を出しながら吐き 切る。3~5回を見安に。

今年度もたくさんの方々にご参加いただき、ありがとうございました。2011年度もヨガ講座を 予定しております。次回もまたたくさんの方々のお越しをお待ちしております。

情報提供





~ご家庭で生活をする重症心身障害児(者)とそのご家族の方へ~

看護師が訪問し、ご本人に対して健康管理や医療的ケア、発達・療育支援を行なうことで、健康の保 持及び発達・療育機会が確保できることを目指します。また、ご家族に対して看護技術指導や相談・ 助言等を行ない、ご家族が自信を持って日々の看護にあたれるよう支援します。

具体的には・・・

- (1) 訪問看護:原則週1回、1回3時間以内。看護師による訪問看護。
- (2) 訪問健康検査:原則年1回。医師及び看護師等による訪問健康検査・療育相談等。

対象となる方

東京都内に住所を有する重症心身障害児(者)の方で、当事業による支援が必要であると東京都が認めた方。

費用について

事業利用は無料です。ただし、事業利用に当たり必要となる主治医の 指示書料は自己負担となります。

申請の流れ

•			
	1	新規申請	申請窓口:保健所等提出書類:在宅重症心身障害児(者)訪問申請書
	2	保健師による面談	保健所等の担当保健師が家庭訪問等によりご本人及びご家族の状況を 伺いながら、状況調査票を作成します。
	3	支給決定	東京都の対象者決定会議において訪問事業の支給可否及び支給期間 (原則1年以内)を決定します。
	4	訪問看護を開始	主治医連絡等の諸調整後、訪問看護事業部から訪問看護を開始します。
	5	終了	看護目標の達成等により事業提供は終了します。

お申込み

- (1)提出書類:在宅重症心身障害児(者)訪問申請書 ※保健所等で配布しています。また、福祉保健局のホームページでも印刷が出来ます。
- (2) 提出先:下記をご覧ください

王子福祉保健センター03-3908-9087赤羽福祉保健センター03-3903-6481滝野川福祉保健センター03-3915-0186

簡単調理器のご紹介

日々の食事を作るのに、簡単においしく料理を作れたら便利ですよね。そこで、今回の支援室だよりでは、電子レンジで簡単に調理ができるグッズをご紹介します。

レンジでパスタ ¥500~



電子レンジで手軽にパスタが茹でられます。

- ・ パスタ2人分(約200g)を茹でることが出来ます。
- パスタ計量用の穴と水量が分かる目盛り付き。
- ゆで時間の目安:1 人分/鍋でゆでる時間プラス5分2 人分/鍋でゆでる時間プラス8分。
- チンした後は、フタをかぶせてらくらく湯きり。

シリコンスチーマー ¥1,880~



お好みの食材を入れて、チンするだけでカンタン調理。

- ・余分な油は底の溝に落ちるのでヘルシー♪
- ・底面のウェーブ構造がレンジのマイクロウェーブを効率 よく食材に伝え、数分で調理できちゃいます。
- ・調理後はそのまま器として食卓に・・・。華やかなカラーが食卓を明るくします。
- ・耐熱性に優れたシリコン製のため、冷凍庫・電子レンジ・ オーブン・食器洗い乾燥機で使用できます。

新レンジライフ (2合) ¥1,680~



電子レンジでご飯が炊けます!

- ・電子レンジ(500W)で約 18 分加熱するだけ、ふっくらご飯が2合炊けます。
- ※1合タイプの商品もあります。

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 45 号をお送りしました。今年も恒例の作品展が開催されました。支援室ではネイルアートと便利グッズのご紹介をしました。来年の作品展で支援室に対してご意見・要望がございましたら、ぜひお聞かせ下さい。

* * * * *

12月になりました。これからクリスマス、大掃除、お正月とバタバタとする日が多くなりますね。2010年もあっという間の一年でした。年々、一年が経つのが早くなっているような気がします。やりたいこともやらなければいけないことも、山積みですが、後悔の無いように残りの2010年を過ごしたいですね。(②)