

北区障害者地域自立生活支援室より

# 支援室だより

第46号(2011年2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、「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、「音訳グループやまびこ」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)

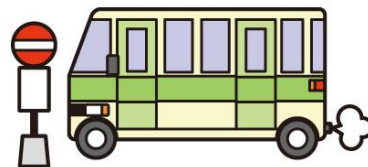
## 今号の内容

- 北区立障害者福祉センター無料送迎バスのご案内・・・・・・・・・・ 1
- 肩こり解消講座のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- デイジー講習会のご報告と次回のご案内・・・・・・・・・・・・ 3
- 救急相談センターとサポート Cab をご存じですか?・・・・・・・・ 4・5
- 【情報提供】東京都障害者休養ホーム事業のご案内・・・・・・・・ 6
- 【情報提供】地域コミュニケーション講座のご案内・・・・・・・・ 7
- 【情報提供】点字で税額をお知らせしてくれます・・・・・・・・ 8
- 【情報提供】王子駅にエレベーターが設置されます・・・・・・・・ 8

## 北区立障害者福祉センター無料送迎バスのご案内

交通機関の利用が困難な方のために、王子駅(北とぴあ前)と障害者福祉センター前にリフト付きマイクロバスを運行しています。

送迎バスの運行は祝日を除く月曜日～金曜日です。



### ●●送迎バス時刻表●●

障害者福祉センター発 王子駅(北とぴあ前)行き	10:20	11:20	13:00	14:00
王子駅(北とぴあ前)発 障害者福祉センター行き	10:30	11:30	13:10	14:10

# 肩こり解消講座



何かに集中して取り組んだり、寒い季節に体を力ませて歩いていると、肩がパンパンにこってしまいます。肩こりはひどくなると頭が痛くなったり、吐き気までしてきます。そんな状態になる前に、肩こりをスッキリ解消してしまいましょう！

本講座では「肩こりのメカニズム」や「肩こり解消ストレッチ」を高田先生からお教えいただきます。

## 「肩こり解消講座」

【日時】 3月12日（土） 13:00~16:00

【場所】 十条台ふれあい館 別館第1ホール （福祉センター隣）

【講師】 鍼灸院「健康ハウス・タカダ」 高田常雄先生

（鍼灸マッサージ師・介護支援専門員等）

【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。  
障害者・高齢者の介護をしているご家族の方・福祉従事者。

【定員】 30名（先着順）

手話通訳が必要な方は、  
事前にお申し付け下さい。

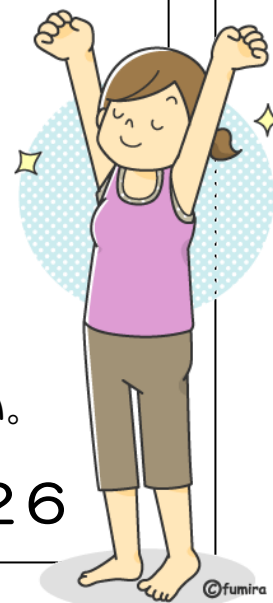
【参加費】 無料

【申込方法】 締切2/28（月）。自立生活支援室まで

電話またはFAXにてお申し込みください。

氏名・住所・電話番号・障害名等をお伝えください。

TEL 兼 FAX 03-3905-7226



## デージー講習会のご報告と次回のご案内

支援室では、デージー講習会を開催中です。2011年1月より個別の講習会となり、一人ひとりのご相談内容に合わせて、対応させていただいております。

今回は、参加者の皆さまからいただいた質問についていくつかご紹介したいと思います。

### Q&A

Q. PTR2でどんなことができますか？

A. 再生、録音、編集、バックアップ、電卓、おやすみタイマー、時間や日付の設定などができます。また、自分の読みたいところに一気に移動したり、再生速度を変更したりすることも可能です。

Q. 見出しをつけたいのですが、見出しをつけるまで早く移動する方法はありますか？

A. 見出しをつけたいところまで早く飛ぶ方法の一つとして、10分ずつ先へ進んだり、10分ずつ前に戻る方法があります。また、デージーにページがついているものなら、飛びたいページの数字を入力することで、一気に見出しをつけたいところまで移動することができます。



**2月以降も、毎週(水)はデージー講習会を開催しております。**

**どうぞお気軽に、ご相談ください。**

### ～デージー講習会のご案内～

【日 時】毎週水曜日 ①13:30～14:30 または、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。また、講習会への参加が1人では不安、ご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(児)者の方

【対象機器】PTR2、PTN1、PTP1

【場 所】北区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

【申込方法】開催日の3日前までに、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。

【お問合せ】電話 兼 FAX 03-3905-7226

【受付時間】電話での受付時間は(月)～(金)10:00～19:00、(土)10:00～17:00 となっております。



## 救急相談センターとサポートCabをご存じですか？

急な病気やケガをした場合に、「救急車を呼んだほうがいいのかな?」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、「東京消防庁救急相談センター」があります。東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が、24時間年中無休で対応しています。

**#7119** (携帯電話、PHS、プッシュ回線) 24時間年中無休

(ダイヤル回線からは) 23区:03-3212-2323 多摩地区:042-521-2323

### 救急相談センターの主なサービス

- 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- 受診の必要性に関するアドバイス
- 医療機関案内

(注) 以下のような内容等、救急相談としてお受けできないものがあります。

- ・健康相談
- ・医薬品情報に関すること(誤飲を除く)
- ・セカンドオピニオンに関すること

相談の流れ

## サポートCab (タクシー)



急な病気で病院に行きたいけど、交通手段がない…。そんな時、東京民間救急コールセンターに電話をすれば、サポートCab(一般のタクシー)を利用することができます。「サポートCab」は、心臓マッサージや人工呼吸、AED(自動体外式除細動器)の操作などの救命手当の技能を持つ乗務員が乗務しているタクシーです。また、車内には応急手当のために必要な救急資器材が常備されています。

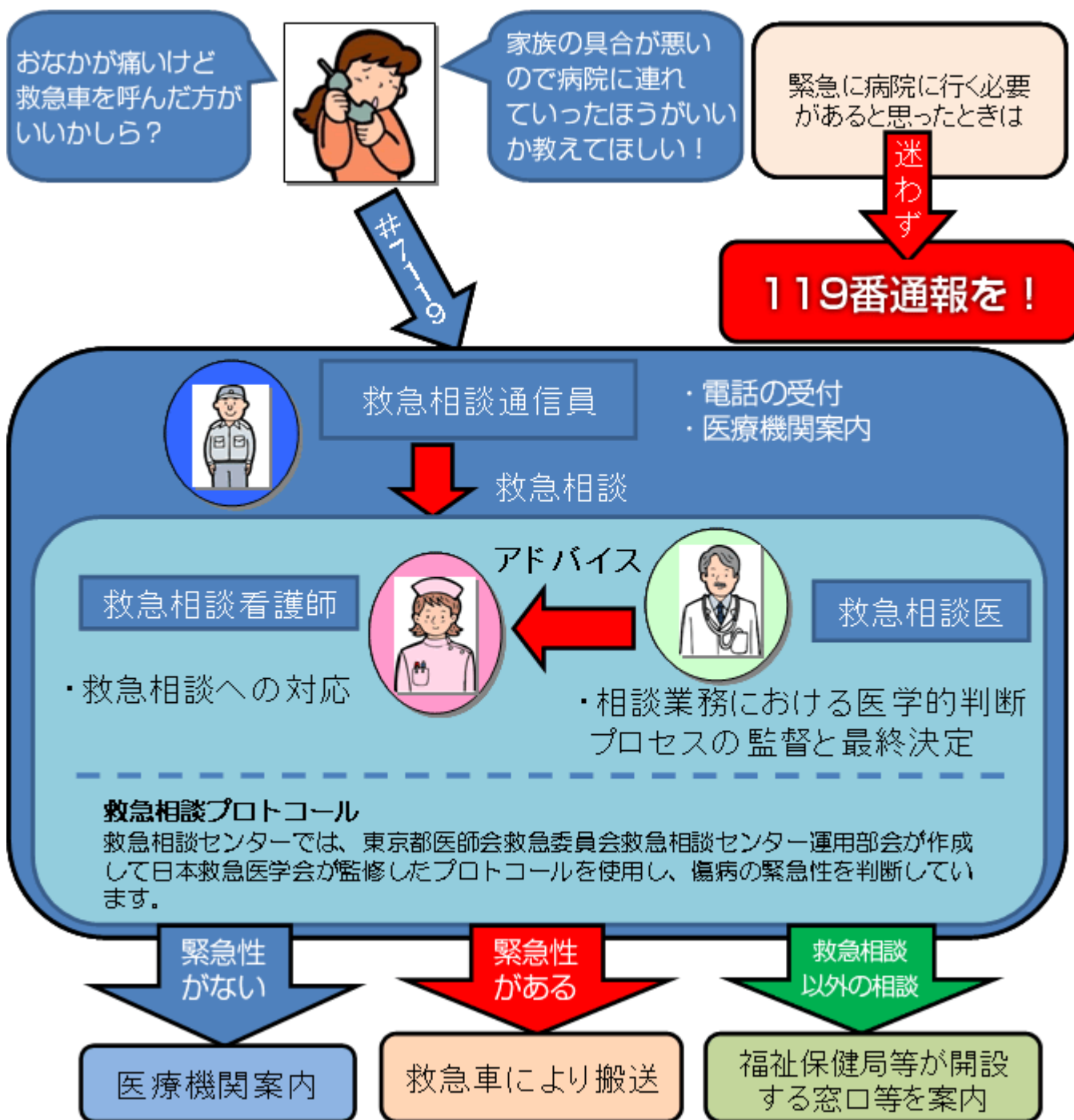
**東京民間救急コールセンター 0570-039-099**  
**(ナビダイヤル オーミンキュー オーキュウキュウ)**

PHSなど、ナビダイヤルにつながらない電話をお使いの場合は、

**03-3262-0039** におかけなおしてください。

ホームページ <http://call-center.teate.jp/>

# 救急相談センターのしくみ



## 救急相談センターQ&A

Q. 「#7119」へ電話をして、緊急性が高い症状だった場合はどうなるの？

A. 緊急性が高いと判断された場合は、救急車が出動します。また、緊急性が高くない場合には、状態に応じていつごろ病院に行った方がいいのかアドバイスしてくれます。

Q. 病院でいただいた薬の飲み方などを教えてくれるの？

A. お薬は診察結果に基づき処方されますので、救急相談センターではお答えすることはできません。



### 東京都障害者休養ホーム事業のご案内

休養ホーム事業とは、障害がある方の保養等を目的として、東京都が対象となっている宿泊施設の利用に関して宿泊料金の助成を行う事業です。障害がある方が利用しやすいような設備の整っている施設の協力によって、事業が運営されています。詳しくは、(財)日本チャリティ協会までお問い合わせください。

- 対象：都内在住の身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者
- 付添い：手帳所持者一人に対して一人まで
- 助成内容：障害者大人 一泊 6490 円まで  
障害者子供 一泊 5770 円まで  
付添大人 一泊 3250 円まで
- 利用助成回数：年間 2 泊まで（4 月 1 日から翌年 3 月 31 日まで）
- 受付締め切り：個人 ご利用日の 2 週間前まで  
団体 ご利用日の 3 週間前まで

#### 《利用方法》

- ①宿泊施設へ予約・・・希望の対象宿泊施設へ連絡し予約をして下さい
- ②日本チャリティ協会へ連絡・・・宿泊施設予約後、協会へ予約済みの連絡をお願いします
- ③利用申込書の郵送・・・協会へ連絡後、申込書を協会まで郵送下さい
- ④利用券の郵送・・・協会に申込書到着後、処理をして利用券をお送りします。（宿泊日の 10 日前めど）
- ⑤宿泊当日・・・宿泊施設に利用券と障害者手帳の提示をお願いします。出発日に助成額差し引いた金額を宿泊施設にお支払下さい。

#### 《お問合せ先》

(財)日本チャリティ協会

〒160-0003 東京都新宿区本塩町 1-7 千陽ビル 5 階

電話：03 (3353) 5942

FAX：03 (3359) 7964 (聴覚障害者専用)

受付時間は次のとおりです。

○月曜日～金曜日 9：00～17：00

○土曜日 9：00～15：00

※昼休み 12：30～13：30

受付休業日：日曜・祝祭日及び年末年始（12 月 29 日～翌年 1 月 3 日）



「休養ホーム事業のご案内」は、支援室にもございますので、必要な方は直接支援室までお越しください。

# 聞こえに困っている人へ コミュニケーション講座へのお誘い

突然音を失った方、加齢や何らかの原因で聞こえが衰えてきた方、聞こえにくいことで家に閉じこもりがちになっていませんか？聞こえにくいということは外見では分かりません。周囲にも理解してもらえない事が増えてきます。「どうしたらいいのだろう？」と悩んでいるそんな方々に、より暮らしやすい情報を提供したいと企画した講座です。

会場では、音声がある場で要約されスクリーンに映し出される要約筆記が付きまします。また、聞こえを補う磁気ループ補聴システム（磁気ループ）も準備しますので、聞こえの状態をお試しいただければ幸いです。ご家族、ご友人をお誘いの上どうぞお気軽にご参加ください。

- 【日 時】 平成 23 年 2 月 27 日（日） 14：00～16：00（受付 13：30～）
- 【会 場】 北区立赤羽会館 4 階 小ホール
- 【主 催】 特定非営利活動法人 東京都中途失聴・難聴者協会
- 【講 師】 東京都心身障害者福祉センター 功刀 武（くぬぎ たけし）氏
- 【テ ー マ】 聞こえとコミュニケーション
- 【情報保障】 要約筆記（OHP）・磁気ループ・手話通訳
- 【参加費】 無 料
- 【お問合せ】 特定非営利活動法人 東京都中途失聴・難聴者協会  
FAX. 03-5919-2563  
TEL. 03-5919-2421

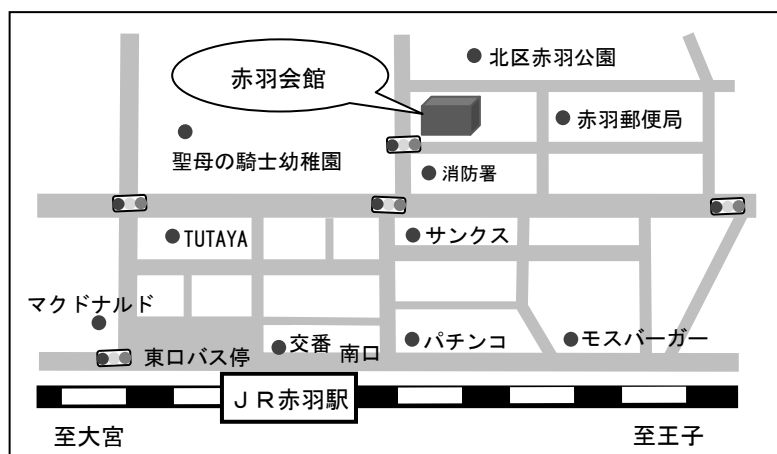
## 東京都北区立赤羽会館地図

住 所：東京都北区赤羽 1-13-1

電 話：03-3901-8121

最寄駅：JR 赤羽駅 徒歩 5 分

地下鉄南北線 赤羽岩淵駅 徒歩 10 分



## 点字で税額をお知らせしてくれます

東京都は、視覚障害者の方のために、納税通知書を送付する際に点字で作成したお知らせを同封してくれます。対象となる税金や申込方法は下記の通りです。

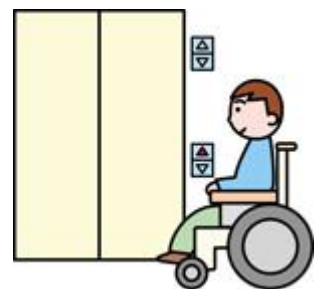
【対象となる税金】	・ 23 区内の固定資産税、都市計画税 ・ 個人事業税 ・ 自動車税
【お知らせ内容】	・ 税金の種類 ・ 納税義務者氏名 ・ 納税通知書番号 ・ 納期限 ・ 税額 ・ 問い合わせ先
【締切】	平成 23 年 2 月 28 日までにお申し込みの方に、平成 23 年度分から点字のお知らせが同封されます。
【申込み・お問い合わせ先】	東京都主税局相談広報係 03-5388-2924



## 王子駅にエレベーターが設置されます

JR王子駅の中央口にエレベーターが設置されます。現在は工事中で、完成は3月を予定しているそうです。駅のバリアフリー化が進み、どんどん使いやすくなりますね。

エレベーターが完成したら、支援室だよりで紹介させていただく予定です！



## 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46号をお送りしました。今年は卯年ですね。卯年は「飛躍の年」とも言われています。障がい者総合福祉法（仮称）のゆくえなど障害者福祉にとっても飛躍の年となりますように！

\* \* \* \* \*

2011年に入り、東京は乾燥注意報が連日出されています。乾燥はお肌の敵だけではなく、ドライアイやドライマウスになりやすく、風邪をひきやすくなります。加湿器などを上手に使うと、少しでも乾燥をふせぎ、健康な毎日を過ごしましょう！（☺）

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