

北区障害者地域自立生活支援室より

支援室だより

第47号(2011年4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

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「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

- ・ バリアフリーリフォーム事例集が完成しました・・・・・・・・・・1
- ・ 肩こり解消講座開催延期のお知らせ・・・・・・・・・・2
- ・ ヨガ講座前期のご案内・・・・・・・・・・2
- ・ ハンドメイド教室のご報告と次回のご案内・・・・・・・・・・3
- ・ 防災講座「地域の防災力を高める」のご案内・・・・・・・・・・4・5
- ・ 【情報提供】北区防災気象情報メールのご案内・・・・・・・・・・6
- ・ 【情報提供】王子駅にエレベーターが設置されました・・・・・・・・・・7
- ・ 【情報提供】「フロム・ヴィ」のご案内・・・・・・・・・・8

「バリアフリーリフォーム事例集」が完成しました

バリアフリーリフォーム事例集が、完成いたしました。すでに住宅改修を行った当事者の方とご家族を対象に調査を実施し、調査結果をまとめました。

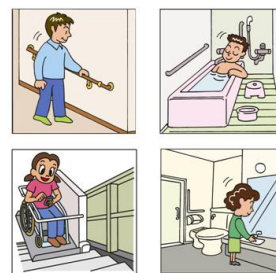
実際にリフォームをされて良かった点や、予想していなかった点等ご協力いただいた方の貴重なコメントも掲載しています。

バリアフリーリフォーム事例集は無料で差し上げますので、ご希望の方は支援室(TEL:03-3905-7226)までお問合せください。

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からも、ご覧いただけます。<http://www.peernet.or.jp/> こちらもご活用下さい。

バリアフリーリフォーム事例集を、今後の「住まい改善」のご参考としていただければ幸いです。

～いきいきと暮らせる住まいづくり～ バリアフリーリフォーム事例集



発行: 北区障害者地域自立生活支援室

肩こり解消講座開催延期のお知らせ

肩こり解消講座

7月2日(土)に延期します



3月12日(土)に予定しておりました肩こり解消講座は、地震の影響のため
7月2日(土)に延期となりました。詳細は6月号の支援室だよりに掲載いたします。

ヨガ講座<前期>のご案内

ヨガは、ゆっくりとした呼吸にあわせ、無理なく心地よいポーズをつくっていきます。
静かに自分自身にはたらきかけることにより、体がやわらぎ、神経がくつろぎ、心がやすらいでいきます。みなさんも、是非一度ヨガを体験してみませんか？

回数	日程	場所	講座内容
第1回	6月6日(月)	機能訓練室	座って出来る体操、呼吸法、ストレッチ、有酸素運動 等 車いすのままでも行えるプログラムです。 ※内容は変更する場合があります。
第2回	6月13日(月)	訓練ホール (吹き抜け)	
第3回	6月20日(月)	訓練ホール (吹き抜け)	
第4回	6月27日(月)	機能訓練室	

場 所： 障害者福祉センター 1階 機能訓練室または訓練ホール (吹き抜け)

時 間： 14:00～16:00

対 象： 北区在住・在勤・在学の身体・知的・精神障害の方で、
4回全てにご参加いただける方

講 師： 北区健康増進センター 運動指導員 まつまる ふみ 松丸 史 氏

参加費： 無 料

服 装： 動きやすい服装でお越しください。

定 員： 15名 (お申し込み多数の場合は、初めての方優先で抽選となります)

申込方法： 電話または、FAXにてお申し込みください。

お申込の際に、①氏名、②住所、③電話番号、④障害名(障害の程度)、
⑤年齢をお伝え願います。また、手話通訳が必要な方は、お申しつけください。

締 切 5月20日(金)までにお申し込みください。



TEL 兼 FAX 03-3905-7226

ハンドメイド教室のご報告と次回のご案内

1～2月にかけて、計3回のハンドメイド教室を開催しました。今回は、6名の方にご参加いただき、①貯金箱、②チョコレート、③肉まんを作りました。

1回目の開催では、犬、猫、羊、うさぎ、猪、猿の貯金箱といろいろな個性あふれる貯金箱を作ってくれました。チョコレートづくりでは、バレンタインデーが近かったこともあり、「お父さんにプレゼントしよう」「〇〇くんにあげるんだ！」など、チョコを渡す人を思い浮かべながら楽しそうに調理していました。肉まんづくりでは、ひとりひとりが包丁や調理ばさみを使って材料を切ったり、混ぜたり。「初めて包丁を使う・・・」と少し緊張しながら、上手に包丁を使っていた方もいらっしゃいました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！



～参加者が作った貯金箱のご紹介～

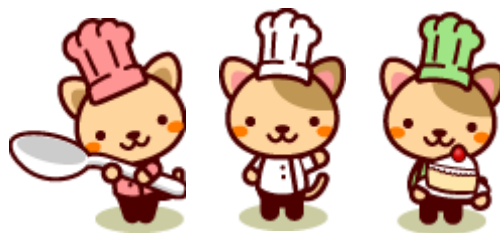


ハンドメイド教室 2011 年前期のお知らせ

2011 年ハンドメイド教室《前期》は下記の日程で行います。みなさまのご参加をお待ちしております！

【日 程】

第1回	6月25日（土）
第2回	7月9日（土）
第3回	7月23日（土）
第4回	8月6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4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・三角巾、ハンドタオル

【申込方法】 6月11日（土）までに、電話（3905－7226）にてお申し込みください。

防災講座「地域の防災力を高める」のご案内

3月に起きた東日本大震災の被害の状況は想像をはるかに超えるものでした。毎日流れるニュースの映像に心を痛めている方は多いのではないのでしょうか。しかし、ニュースの中ではなかなか「災害弱者」にスポットを当てた報道をしている機関はあまりありません。

もし、東京で大地震が起こったら……。東京で直下型地震がいつ発生してもおかしくない状況が続いています。「今、私たちにできる備えは何か」「地震が起きたあと、災害弱者の生活はどうなるのか」。阪神淡路大震災や東日本大震災でのケースを中心に東京災害ボランティアネットワークの事務局次長である福田氏をお招きし、お話を伺います。

地域の防災力を高める

～災害弱者の視点から～

◆日 時◆ 2011年6月26日（日）

13:30～16:30（受付は13:15～）

◆場 所◆ 十条台ふれあい館 別館第1ホール（障害者福祉センター隣）

◆講 師◆ ふくだのぶあき 福田信章氏（東京災害ボランティアネットワーク事務局次長）

◆対 象◆ 北区内に在住・在勤・在学の障害者の方、そのご家族、ご関係者の方

◆定 員◆ 100名（先着順）

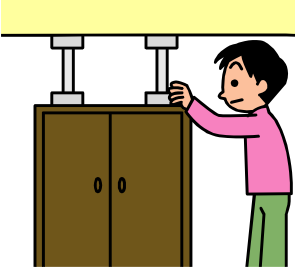
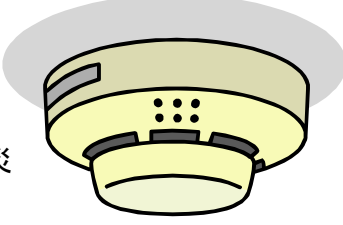
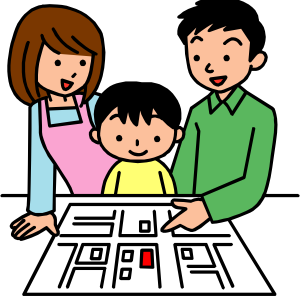
◆参加費◆ 無料

◆申込方法◆ 6月11日（土）までに電話またはFAXにてお申込み下さい。
お申し込みの際に①氏名、②住所、③連絡先、④障害者本人、家族、関係者のいずれに該当するかをお伝え下さい。また、手話通訳が必要な方は事前にお申し付けください。

TEL & FAX : 03-3905-7226

地震はいつ起こるかわかりません。普段から、地震に対する備えをし、いざという時のために心づもりをしておくことも大切です。そこで、すぐにできる「地震に対する10の備え」をご紹介します。

◆◆◆ 地震に対する10の備え ◆◆◆

①家具類の転倒・落下防止をしておきましょう ・家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒や落下防止措置をしておく。 ・けがの防止や避難に支障のないように家具を配置しておく。 	②けがの防止対策をしておきましょう ・避難に備えてスリッパやスニーカーなどを準備しておく。 ・停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。 ・食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
③家屋や塀の強度を確認しておきましょう ・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。 ・ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。	④消火の備えをしておきましょう ・火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置きをしておく。
⑤火災発生の早期発見と防止対策をしておきましょう ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。 ・普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。 ・電気やガスに起因する火災発生防止のため感震ブレーカー、感震コンセントなどの防災機器を設置しておく。 	⑥家族で話し合っておきましょう ・地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。 ・家族が離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。 ・家族で避難場所や避難経路を確認しておく。 ・普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。 
⑦非常用品を備えておきましょう ・非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。（食料は3日分程度） ・車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。	⑧地域の危険性を把握しておきましょう ・地域の防災マップに加えて、わが家の防災マップを作っておく。 ・自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
⑨防災知識を身につけておきましょう ・新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。 ・消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。	⑩防災行動力を高めておきましょう ・日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身につけておく。

情報提供

北区防災気象情報メールのご紹介

気象庁等が発表する各種気象情報や地震情報などを携帯電話やパソコンに電子メールで配信するサービスが北区で始まりました。



【配信内容】

種 類	内 容
気象注意報・警報	大雨、洪水、大雪、雷の注意報、大雨、洪水、暴風、大雪の警報の発表と解除を配信
豪雨のお知らせ情報	北区内で1時間以内に豪雨（1時間に50ミリを超える雨量）が降ると予測した時に配信
土砂災害警報情報	北区内における土砂災害警報情報の発表と解除を配信
地震情報	23区で震度3以上もしくは、全国で震度5弱以上の地震が発生した時に配信
台風接近情報	23区西部に台風の暴風警戒域が、48時間前に入ることが予想されたときに配信
竜巻注意情報	東京都に竜巻注意情報が発表されたときに配信
荒川河川洪水予報	荒川に氾濫の恐れがあるとき、国土交通省と気象庁が共同で発表する荒川洪水予報を配信
緊急なお知らせ	大雨・洪水などの気象災害や地震などの災害が発生した時または災害発生の恐れがある場合に、北区から緊急のお知らせとして、避難勧告やその他の緊急情報を配信
週末の天気予報	東京地方の週末天気予報を電子メールの配信確認を兼ねて、毎週金曜日のお昼頃に配信

【登録方法】

- ①entry-kita-city@bousai-mail.jpまで空メール（件名や本文のない電子メール）を送信します。
- ②登録用URLが返信されるので、そちらをクリックしてください。
- ③「北区防災気象情報メールシステムへの登録が完了しました」という画面が表示されたら、システムへの登録作業は完了です。



お問い合わせ・詳細は【東京都北区危機管理室防災課防災普及係】まで

TEL：03-3908-8194 FAX：03-3908-4016

URL：<http://micosfit.jp/kita-city/>

JR王子駅にエレベーター・多機能トイレが完成しました

JR 王子駅中央口に「エレベーター」と「多機能トイレ」が設置されました。地下鉄南北線への乗り換えには少し不便な場所に設置されましたが、今までの王子駅よりは便利になりました。



中央口改札を入れて左側にエレベーター、多機能トイレがあります。



↑ホーム階にあるエレベーター

←改札階にあるエレベーター

エレベーターのドアは改札階とホーム階で開くドアが異なるので、中に入ったら、方向転換をせずそのまま出ることができます。



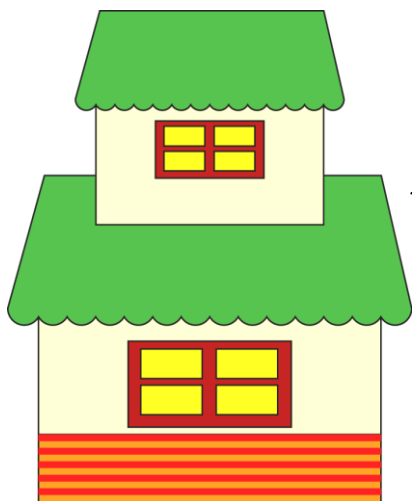
←多機能トイレ→
オレンジ色の扉が目印です。



社会福祉法人ドリームヴィが「フロム・ヴィ」をスタートしました！



- 施設種別： 就労移行支援事業
- 対 象 者： 都内にお住まいで、主に知的な障害があり、
就労を希望される方
- 利用時間： 月曜日～金曜日 9：00～16：00
- 場 所： 北区滝野川 7-7-7 サークル伊藤ビル 1階・2階
(板橋駅 東口より徒歩1分)
- TEL & FAX： 03-6903-6790
- ホームページ： <http://www.dream-v.or.jp/>



《2階 事業所》

基本的な体の動きを中心とした技能を養う仕事として、古書の回収、整理、査定の仕事や、場所、状況に応じた対応を養う仕事としてビル清掃を行います。



《1階 スワンカフェ＆ベーカリー》

スワンベーカリー十条店で焼いた、おいしいパンの販売をしながら接客のノウハウ（笑顔、会話、レジ、商品管理、店内整理など）を学びます。

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47号をお送りしました。新年度が始まりました。支援室は開設8年目を迎えます。今年度も皆様にご参加いただける講座の開催や最新情報の発信等、皆様のお役にたてるよう、職員一同精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

* * * * *

この度の東日本大震災で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。毎日ニュースで流れる映像に被害の大きさを痛感しています。東京にいる私たちができることは何か。「節電」「買占めをしない」「デマを信じない」等々、自分にできることから始めていきたいと思います。そして、いつも通りの生活することも忘れてはいけないと思います。最近はどこのお店に行ってもガラガラです。このままでは、小売や外食産業がダメになってしまいます。「節電」をしつつ「いつも通りの生活をする」ことが今大切なことではないでしょうか（☺）

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